

**¡Hola! Soy
Superheart.
¡Encantado
de conocerte!**



Un mundo, un hogar, un corazón.

El 29 de septiembre celebramos el Día Mundial del Corazón. Es un día especial en el que personas de todo el mundo pensarán cómo mantener sano su corazón. Esto es muy importante porque nuestro corazón trabaja día y noche sin descanso, ¡incluso antes de nuestro nacimiento!

En el interior encontrarás información sobre el corazón y actividades divertidas que podrás practicar el Día Mundial del Corazón y ¡todos los días del año!

¡Ponte en marcha!

El corazón es un músculo. Cuando practicamos ejercicio, el corazón también se ejercita y se hace más fuerte.

Los médicos dicen que para mantenernos sanos debemos practicar ejercicio durante al menos 60 minutos cada día. El ejercicio es cualquier actividad en la que el cuerpo se mueve y consume energía, como practicar un deporte, bailar e, incluso, jordenar la habitación!

Juego 1

¿Has practicado deporte hoy? Con esta tabla intenta hacer ejercicio durante al menos 60 minutos. El Día Mundial del Corazón reta a tus amigos a ver quién practica más ejercicio

	Tus Resultados	Reta a un amigo
Ir a la escuela en bicicleta o caminando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practicar un deporte, como el fútbol o el baloncesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminar rápidamente o correr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ordenar tu habitación u otras tareas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bailar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nadar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugar con tus amigos a juegos en movimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prueba a

Presionar con suavidad el interior de la muñeca, ¿puedes sentir el pulso? Así de rápido late tu corazón. Ahora salta arriba y abajo durante un minuto. Vuelve a presionar la muñeca: ¡tu pulso es más rápido! ¡Puedes sentir cómo se ejercita el corazón!



¡Cuida tu alimentación!



Sabías que...

Para estar fuerte y sano debes comer muchos tipos de alimentos. Intenta comer más frutas y verduras, evitando los alimentos que contengan grasas y azúcar o sal añadidas.

Los alimentos sanos, como la plancha, las verduras, y los zumos naturales, que proporcionan a tu estar en forma, funcionar. Debes intentar comer este tipo de alimentos frecuentemente.



el pescado o el pollo a la plancha, las frutas, los frutos secos contienen azúcar y grasas buenas cuerpo la energía necesaria para adecuadamente y ayudarle a crecer.

Algunos alimentos contienen un no saludables, llamadas grasas trans, que se encuentran a menudo en la comida rápida o procesada, como las patatas fritas, las hamburguesas, el pollo frito, los bollos y las bebidas de alimentos excesivo.



exceso de sal o grasas saturadas o grasas azucaradas. Podemos comer este tipo en algunas ocasiones, pero su consumo produce sobrepeso y dificulta la labor del corazón con el paso del tiempo.



Juego 2

¿Qué alimentos debemos comer frecuentemente y cuáles debemos comer con menos frecuencia para llevar una dieta sana para el corazón?

Lee la lista de alimentos del menú y escríbelos en la columna correspondiente. Las respuestas están en la página 4, ¡pero no las leas antes de contestar!

Menu

Patatas cocidas
Patatas fritas
Pescado frito
Pollo frito
Pastel o galletas de chocolate
Pimiento
Plátano
Hamburguesa
Pescado a la plancha o al horno
Yogur o leche semidesnatada
Judías verdes o brócoli
Refresco de cola

Comer más frecuentemente

Comer menos frecuentemente

¡Juega conmigo!

Juego 3 Lee el texto y asigna un número a la palabra correspondiente. Usa cada palabra solamente una vez.

El corazón es un [1] que bombea [2] por todo el cuerpo, a través de una red de conductos llamados [3] y venas. La sangre tiene que circular constantemente por el [4], músculos y otras partes del cuerpo para proporcionar [5] y nutrientes (como vitaminas y minerales). Así podemos concentrarnos en la escuela, jugar al fútbol y divertirnos con nuestros amigos. Nuestro corazón participa en todo lo que hacemos: trabaja constantemente para mantenernos vivos! Por eso es tan importante cuidarlo durante toda nuestra [6].

- MÚSCULO
- OXÍGENO
- VIDA
- CEREBRO
- SANGRE
- ARTÉRIAS



Sabías que... En un niño de tu edad:

- La sangre tarda menos de 60 segundos en circular por todo el cuerpo desde el corazón
- El corazón late unas 130.000 veces durante un día y alrededor de 47 millones de veces durante un año
- Con la longitud de los vasos sanguíneos de nuestro cuerpo se podría dar la vuelta al mundo

¡Celebra el Día Mundial del Corazón!

El próximo 29 de septiembre vamos a celebrar el Día Mundial del Corazón con niños de todo el mundo. Si quieres participar, podrías:

- Organizar un partido especial de fútbol o baloncesto con tus amigos
- Proponer a tus padres celebrar el Día Mundial del Corazón con una comida sana para el corazón
- Informa a tus profesores sobre el Día Mundial del Corazón y pídeles que organicen una actividad sana para el corazón en la escuela
- ¡Cuida tu corazón! El Día Mundial del Corazón practica ejercicio extra



**WORLD
HEART DAY**



El Día Mundial del Corazón está organizado por la Federación Mundial del Corazón, una organización que trabaja con médicos de todo el mundo para ayudar a las personas a vivir de forma cardiosaludable. En España es la Fundación Española del Corazón la encargada de lograr estos objetivos. Si quieres saber más sobre nosotros, visita las páginas www.worldheartday.org o www.fundaciondelcorazon.com

Gracias por leer esta información. ¡Nos vemos pronto!

Respuestas: Juego 2: • Comer más frecuentemente: Patatas cocidas, Plátano, Pescado a la plancha o al horno, Yogur o leche semidesnatada, Judías verdes o brócoli, Pimiento • Comer menos frecuentemente: Patatas fritas, Pescado frito, 4. - - 4. Cerebro - 5. Oxígeno - 6. Vida