



A
Z
H
B

sopa para mi corazón

(Encuentra las palabras con MAYÚSCULA)

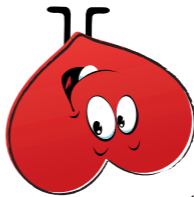
A F Y V F R U T A S S B E B H D
A C T I V I D A D F I S I C A C
G A E F T D M G E C R X U E A O
U P S U O N I S S H P J R L N R
A C A M V I G D A B F Y S A C A
U F C A F R V I Y L U H G O Y Z
S J F R V E R D U R A S A B D O
E Y N V L R U T N E S F P M H N
R C O C I N A M O S F P B S E I
C P R E S I O N A R T E R I A L

1. Se recomienda comer al menos 5 FRUTAS y VERDURAS por día
2. El DESAYUNO es una comida muy importante que no se debe saltar
3. Los alimentos con mucha SAL no son saludables
4. Yo hago cosas para que mi CORAZÓN esté siempre sano
5. La ACTIVIDAD FISICA es: correr, jugar a la mancha, a la escondida, andar en bici, jugar al fútbol, todo esto me hace BIEN
6. FUMAR nos enferma
7. Todos tenemos que cuidarnos controlando la PRESION ARTERIAL
8. A tu cuerpo, mejor dale AGUA
9. ¿Qué tal si COCINAMOS una merienda casera? Invita a algún adulto Te damos ideas: bizcochuelo, pop, galletitas de aceite, ensalada de frutas, licuados

- Cuando voy al médico controla mi la presión arterial
 Desayuno todos los días, es una comida muy importante
 Hago mis comidas sentado a la mesa y previamente me lavo las manos
 Como diariamente frutas y verduras
 Tomo al menos 2 tazas de leche por día
 Tomo más agua que bebidas cola y jugos
 Mi merienda tiene frutas o alimentos hechos en casa más de dos veces por semana
 Bailo, juego al fútbol, salto a la cuerda y juego a la mancha, todo me hace bien


¿qué estás haciendo para cuidar tu salud?

(Marca el casillero)





Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Con mi clase elaboro un consejo y
dibujo del cuidado del .

Luego lo envío para la
colocación en la página Web
de la CHSCV.

Lo enviamos por mail a
info@cardiosalud.org
o lo entregamos en
la CHSCV, Bulevar
Artigas 2358.



1



2



3