

9/

Cuido mi corazón



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo



ESCUELA DE  
**ALIMENTACIÓN**

Con la colaboración de:



SOCIEDAD  
ESPAÑOLA DE  
CARDIOLOGÍA



FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA  
DEL CORAZÓN



Energía para crecer



### PÁRATE A PENSAR...

- ¿Cuáles pueden ser los factores de riesgo cardiovascular? Nombrad 5.
- ¿Sabéis qué son las enfermedades cardiovasculares? ¿Conocéis alguna?
- ¿Cómo podemos prevenir las enfermedades cardiovasculares?
- ¿Qué alimentos creéis que son los “amigos” del corazón? Nombrad 4.
- ¿Qué alimentos creéis que son los “enemigos” del corazón? Nombrad 4.



## 1/ Factores de riesgo cardiovascular (“enemigos” del corazón):

1

**TABACO:** Fumar disminuye los años de vida. Aumenta la probabilidad de enfermar, y no sólo del corazón. Provoca cáncer de pulmón y de otros órganos.

Además, es peligroso ser fumador pasivo; es decir, respirar el humo de los cigarrillos que otros fuman.

El tabaco contiene numerosos componentes que crean adicción y dependencia, ya que es una droga. Por eso, lo mejor para prevenir el tabaquismo es no comenzar nunca este hábito.

2

**ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE: GRASAS SATURADAS Y COLESTEROL:** Si mantenemos una dieta llena de grasas saturadas y colesterol, se produce una hipercolesterolemia, es decir, un aumento del colesterol en la sangre, que obstruye las arterias de nuestro corazón o del cerebro.

Algunos alimentos con grasas saturadas y colesterol son la bollería industrial, la mantequilla, el embutido, las hamburguesas comerciales, los patés, las salchichas, los pasteles, etc.

Por eso es importante tomarlos de forma esporádica y no de manera habitual.



3

**SEDENTARISMO (INACTIVIDAD FÍSICA):** La falta de ejercicio físico aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, ya que favorece la aparición de otros factores de riesgo como la obesidad, el aumento del colesterol, de la tensión arterial o la diabetes (exceso de azúcar en la sangre).



4

**OBESIDAD:** La obesidad se produce cuando el peso de una persona está muy por encima de lo considerado como saludable. Un 30% de la población española padece obesidad, incluidos los niños y niñas.

La obesidad es un “enemigo” del corazón porque aumenta la tensión arterial, el colesterol y la probabilidad de padecer diabetes.

La obesidad es consecuencia de los dos “enemigos” anteriores: alimentación no saludable y sedentarismo.

## 2/ ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Son las enfermedades del corazón, las arterias y las venas. Si se obstruyen las arterias del corazón se sufrirá un infarto de miocardio y una angina de pecho. Si las arterias afectadas son las del cerebro, se sufrirá un infarto cerebral y una hemorragia cerebral.

**¡Son la primera causa de muerte en el mundo!**

### ¿Cómo se producen?

La mayoría son debidas a la obstrucción (atasco) de las arterias. Esto provoca que las células de determinados órganos reciban menos oxígeno.

### ¿Por qué se producen?

Las enfermedades cardiovasculares se producen si existen factores de riesgo cardiovascular (“enemigos” del corazón).

### ¿Cómo se pueden prevenir?

Se consigue adoptando hábitos de vida saludables desde la infancia. Así se reducirán los factores de riesgo cardiovascular y, por tanto, habrá menos probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares.

**Vamos a conocer cómo prevenirlas...  
¡Conozcamos a los “amigos” del corazón!**

¿Sabíais  
que...?



**Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en todo el mundo (se mueren más personas por enfermedades cardiovasculares que por cáncer o accidentes de tráfico).**

**La mujer con más edad del mundo es la japonesa Misao Okawa la cual ya ha cumplido 117 años.**

### 3/ “Amigos” del corazón:

Son los hábitos de vida que van a prevenir la aparición de los factores de riesgo cardiovascular y, por tanto, van a evitar las enfermedades cardiovasculares.

- 1. Dieta saludable (sin grasas y colesterol).** Si recuerdas, ya vimos que hay que aumentar la toma de alimentos sanos que ayuden a prevenir el colesterol alto. Así nuestras arterias estarán “limpias” y libres de “atascos”.  
Verduras, frutas, hortalizas, legumbres, pescado y carnes blancas son los alimentos que nos ayudan a sentirnos sanos y a combatir los “enemigos” del corazón. La Dieta Mediterránea, con el aceite de oliva como protagonista, es la más adecuada para nuestro organismo. También nos ayuda la leche y sus derivados, el pan y los frutos secos (limitando la cantidad).
- 2. Ejercicio físico:** Moverse, mantenerse activo, reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.  
Evita la obesidad y previene la tensión arterial elevada, así como la diabetes. Además, baja los niveles de colesterol “malo” (el que obstruye nuestras arterias), y aumenta el colesterol “bueno” (el que las limpia y “desbloquea”).  
Cuando realizas ejercicio físico te habrás dado cuenta de que te sientes bien, aunque estés cansado/a, ya que aporta bienestar psíquico y genera una sensación de placer y satisfacción.  
Nuestros huesos se fortalecen y mejora nuestra fuerza y elasticidad muscular.  
El ejercicio más eficaz es el aeróbico, es decir, el dinámico: nadar, montar en bicicleta, caminar o correr, bailar... Lo importante es realizar la actividad que más os guste entre tres y cuatro veces a la semana.

### ¿Qué hemos aprendido hoy?

- **Gracias a nuestros amigos Tix y Loy hemos aprendido qué son las enfermedades cardiovasculares.**
- **Cuáles son los factores de riesgo cardiovascular.**
- **Qué hábitos debemos aplicar a nuestra vida diaria para evitar estas enfermedades.**

# Actividades

*Cuido mi corazón*

**1** Verdadero o falso. Indica si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones, según lo que hemos visto y por qué.

**1** Las enfermedades cardiovasculares son las enfermedades del pulmón y del estómago.

**2** Las enfermedades cardiovasculares son las enfermedades del corazón y de las arterias y las venas del cuerpo.

**3** Las personas se mueren más por enfermedades cardiovasculares que por cáncer y accidentes de tráfico.

**4** Las enfermedades cardiovasculares no se pueden prevenir.

**5** Los factores de riesgo cardiovascular son el tabaco, la obesidad y la dieta rica en colesterol.

**6** Respirar en una habitación donde se está fumando (fumador pasivo) no aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

**7** Los alimentos ricos en colesterol, pueden aumentar el colesterol en sangre y obstruir las arterias.

**8** El consumo de frutas, verduras y pescado es bueno para disminuir el colesterol.

# Actividades

Cuido mi corazón

2

Un compañero nuevo en el colegio.

*Tes es un alumno nuevo que acaba de llegar al colegio.*

*Tix, Loy y el resto del grupo han querido que se sienta bien y le han propuesto jugar con ellos en el patio.*

*Han observado que no trae almuerzo por las mañanas y Tes les ha dicho que desayuna un vaso de leche porque siempre va con prisas a la hora de levantarse, porque suele dormirse tarde. Les contó que suele jugar a la consola un buen rato antes de dormir y que sus padres no se dan cuenta de que sigue despierto.*

*Tix y Loy le hablaron de la importancia de descansar bien durante la noche para rendir a lo largo del día y no sentirse cansado. Tes les dijo que no le importa estar cansado, porque sus actividades son tranquilas. No practica ningún deporte después del colegio. Le gusta mucho la música y va a clases de guitarra un día a la semana. También se le da muy bien dibujar y cuenta que su profesor de dibujo le ve progresar desde que va a clases dos días a la semana. Sus padres le llevan en coche para llegar a tiempo.*

*Tes es bueno en matemáticas y le gusta trabajar en grupo con sus compañeros y compañeras, pero le está costando aprobar Educación Física. Tienen pruebas de velocidad y agilidad y Tes es bastante torpe, porque pesa unos kilos de más. Le encanta comer chuches y bollería industrial. ¡Mejor si lleva chocolate! Suele comprarse un bollo o una palmera de chocolate mientras espera a sus padres después de las clases de música y dibujo. Además, el fin de semana en casa tienen cena especial. Por ejemplo, los viernes sus hermanos y él se encargan de hacer pizza para todos y ven una película que alquilan en el videoclub, ¡con palomitas incluidas!*

*Últimamente, Tes prefiere quedarse en su casa después del colegio y no sale con Tix y Loy. Dice que no le gusta ir en bici porque se cansa. Los sábados suelen quedar para ir por ahí con el skate y tampoco consiguen animarle. Tix y Loy están preocupados por Tes, porque ven que se está aislando. Además, creen que se siente acomplejado por su peso y esto le está afectando a la hora de relacionarse con los demás.*

*No saben cómo ayudarlo...*

*¿Les echas una mano?*

*Escribe qué consejos darías a Tes para que tenga hábitos de vida más saludables y así prevenir posibles enfermedades cardiovasculares:*

## Actividades

Cuido mi corazón

3

### MURAL: ¡CUIDEMOS NUESTRO CORAZÓN!

Échale imaginación y crea corazones con mensajes que recuerden lo que es bueno y lo que no para nuestro corazón. Podréis, entre todos, realizar un mural o decorar los corchos del aula y los pasillos con vuestros mensajes. Así todos tus compañeros y compañeras conocerán los “amigos” del corazón y también a los “enemigos”, para evitarlos y mantener ¡un corazón sano y fuerte!

