

CORAZÓN

Pequeños hábitos, grandes beneficios

Un corazón sano
nos da más energía
para disfrutar
la vida.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ✓ Come frutas y verduras todos los días.
- ✓ Prefiere agua en lugar de gaseosas.
- ✓ Evita el exceso de golosinas y comida ultraprocesada.



ACTÍVATE TODOS LOS DÍAS

- ✓ Juega, camina, baila o practica algún deporte.
- ✓ Evita pasar mucho tiempo sentado.



DESCANSA BIEN

- ✓ Duerme las horas necesarias según tu edad.
- ✓ Mantén horarios regulares de sueño.



EVITA LO DAÑINO

- ✓ No fumes ni uses cigarrillos electrónicos.
- ✓ Evita las bebidas energizantes.



HAZTE CHEQUEOS

Realiza tu control médico periódico. La prevención también es una forma de cuidar tu corazón.



DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

Un corazón sano, una mejor vida.



TÓPICO ESCOLAR

*¡Juntos por una
comunidad educativa saludable!*

