



Aunque se encuentre bien, visite a su médico al menos una vez al año para que le haga un chequeo.

Con frecuencia los chequeos sirven para descubrir alteraciones que al principio no dan síntomas y que son más fáciles de controlar y tratar. Prevenir es curar.

Lleve una vida sana. Será un modelo para la gente que tiene a su alrededor, especialmente para los niños. Cuanto más jóvenes se adquieran hábitos saludables, mejor calidad de vida tendrán y menor riesgo cardio-vascular sufrirán en el futuro.

Entre los principales cuidados del corazón cabe destacar:

- x Hacer ejercicio físico diariamente, para que el corazón se fortalezca y la sangre circule mejor por todo el cuerpo.
- x Comer alimentos que contengan hierro como la carne, huevos, lentejas, judías y hojas verdes, para evitar la anemia.
- x Evitar fumar, porque el tabaco tapona las arterias y las venas.
- x Comer poca sal y poco azúcar, para que la sangre circule adecuadamente.
- x Dormir 8 horas diarias, porque el descanso permite reponer energías.
- x Tomar agua todos los días, porque el agua es un elemento que forma parte de la sangre.
- x Controlar las emociones, porque los enfados, la ira, los sustos y el estrés también dañan al corazón.

## ¿SABÍAS QUÉ?

*Nuestro corazón es un órgano vital para el desarrollo de todas nuestras funciones.*

*Las enfermedades del corazón son las más frecuentes entre la población adulta.*

*El corazón, como cualquier parte del cuerpo necesita cuidados que son vitales para su adecuado funcionamiento.*

*Nunca es demasiado tarde para cambiar y mejorar la salud cardiovascular con una vida saludable.*

## RECETA SALUDABLE

### *Crema de alubias blancas*



Triturar las alubias con el agua.

Aliñar con un buen chorro de aceite de oliva, vinagre y sal.

Como guarnición se puede añadir zanahoria cocida, pimentón, atún, tomate, jamón dulce, perejil o picatostes.

Se puede triturar las alubias, el agua y el aceite juntos para que emulsionen mejor.

Si se añade más agua, puede tomarse como un zumo fresco.

**320 g de alubias blancas cocidas**

**400 g de agua**

**Aceite de oliva**

**Vinagre**

**Sal**