



MTRO. JESÚS GONZÁLEZ MOLINA



PROYECTO LOS MISTERIOS DEL CORAZÓN



SABERES Y PENSAMIENTO CIENTIFICO



Analiza la información y comenta con tus compañeros sobre la importancia de cuidar tu sistema circulatorio. Busca las palabras en "negritas" en la sopa de letras.

Cuidar nuestro sistema circulatorio es esencial para mantener una vida saludable y activa. Aquí tienes algunos consejos para asegurarte de que tu **corazón, arterias, venas y sangre** estén en óptimas condiciones: **Alimentación balanceada**, consume alimentos ricos en fibras, antioxidantes y grasas saludables para mantener limpias y flexibles tus arterias. **Ejercicio** regular, mantén un estilo de vida activo para fortalecer tu corazón y mejorar la circulación sanguínea. **Hidratación**, bebe suficiente agua para mantener tu sangre en un buen estado de fluidez. Evitar el **tabaco**, fumar daña las arterias y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Controlar la **presión** arterial, **monitorea** tu presión regularmente y sigue las recomendaciones médicas. Niveles de **colesterol**, mantén tus niveles de colesterol bajo control para prevenir el bloqueo de las arterias. Moderar el **alcohol**, beber en exceso puede ser perjudicial para tu corazón. **Peso** saludable, mantén un peso adecuado para evitar la sobrecarga en el corazón y las arterias. Reducir el **estrés**, practicar técnicas de relajación ayuda a mantener una circulación sanguínea estable. **Descanso** adecuado, dormir lo suficiente es esencial para que tu corazón funcione correctamente. Evitar el **sedentarismo**, evita pasar largos períodos de tiempo sin moverte, esto puede afectar negativamente tu circulación. Consumir **frutas y verduras**: Son fuente de nutrientes esenciales para la sangre y el corazón.

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