

# La salud de los aparatos circulatorio y excretor.

## Enfermedades del aparato circulatorio.

Arterioesclerosis.

☹ Consiste en el endurecimiento de las arterias (Por la grasa).

Infarto de miocardio.

♥ Consiste en que parte del corazón se queda sin riego sanguíneo.

Hábitos saludables para prevenir enfermedades.

Dieta saludable.

♥ No abusar de hidratos de carbono y grasas.

♥ Tomar grasa del pescado azul.

♥ Evitar el exceso de sal.

Ejercicio.

No consumo de alcohol ni tabaco.

## La salud del aparato excretor.

Hábitos básicos.

Beber suficiente agua.

Es recomendable litro y medio al día.

Nuestros riñones funcionan mejor.

Mantener la piel limpia.

Mantener limpios

