

# Cardio cuentos



Foundation  
for Science, Health  
and Education  
**SI!** Salud  
Integral



Fundación "la Caixa"

NI DEMASIADO GRANDE,  
NI DEMASIADO PEQUEÑO

**¡Menuda fiesta! ¿De quién es el cumpleaños?**



**¿Celebráis el cumpleaños el mismo día?**

**¿Y cuántos años cumplís?**



**¡Cinco años! ¿Y toda esta comida es vuestra? Dos bandejas llenas de bocadillos, dos platos llenos de fruta, dos tarros llenos de frutos secos y... ¡dos tartas enormes!**



**Pero, ¡Cardio! ¿Qué estás haciendo?**

**Esto no puede ser,  
tanta comida no sienta  
bien ni a nuestro  
estómago ¡ni a nuestros  
Cardios!**



**Tum-tum, ¿ah no?  
¿por qué no?**

**¡Os lo voy a explicar! Olivia, Nico, ¡traed un globo, por favor!**



# Imaginaos que este es nuestro estómago...

¡Vamos a ponerle comida!  
Un bocadillo...

una pieza de fruta...  
unos cuantos frutos secos...

un vaso de agua... un trozo de tarta...

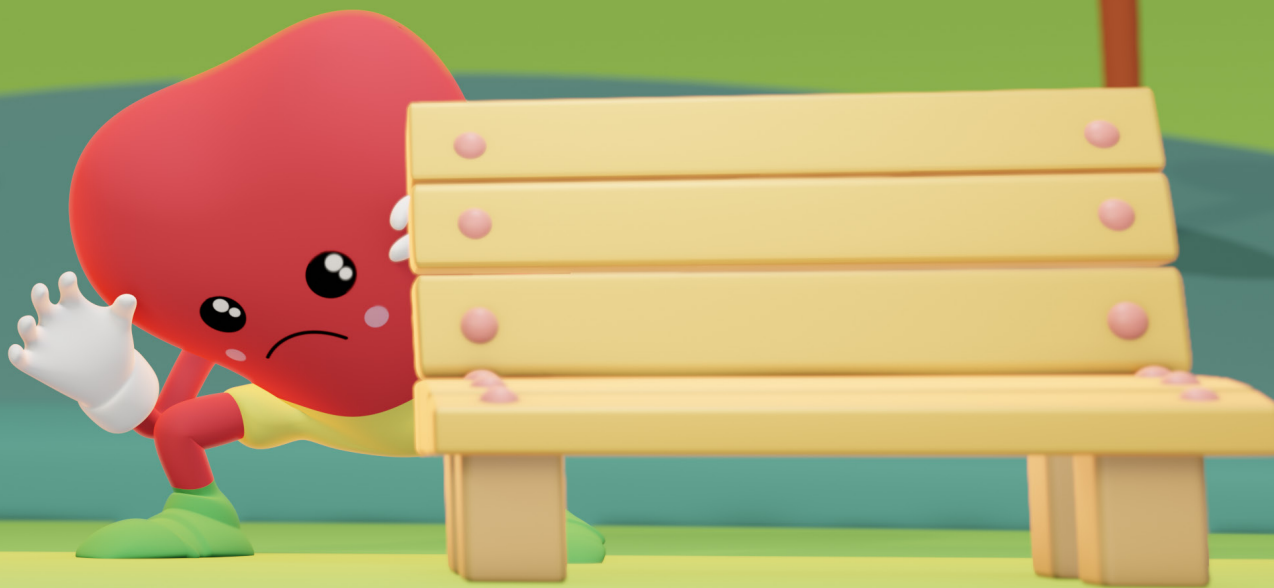






Tum-tum es que es que ¿si uno come mucho le explota el estómago?

**Ja ja ja, ¡claro que no! Lo que quería que entendierais es que hay un momento en el que al estómago ya no le cabe más comida... esa sensación se llama saciedad. Por eso es importante comer despacio para sentir cuándo está lleno.**





Tum-tum, entendido  
Tum-tum, ahora tengo mucha sed,  
¡Voy a tomarme un refresco con mucho azúcar!



Cardio, ¡espera!  
¡Lo mejor para pasar la sed  
es un buen vaso de agua!



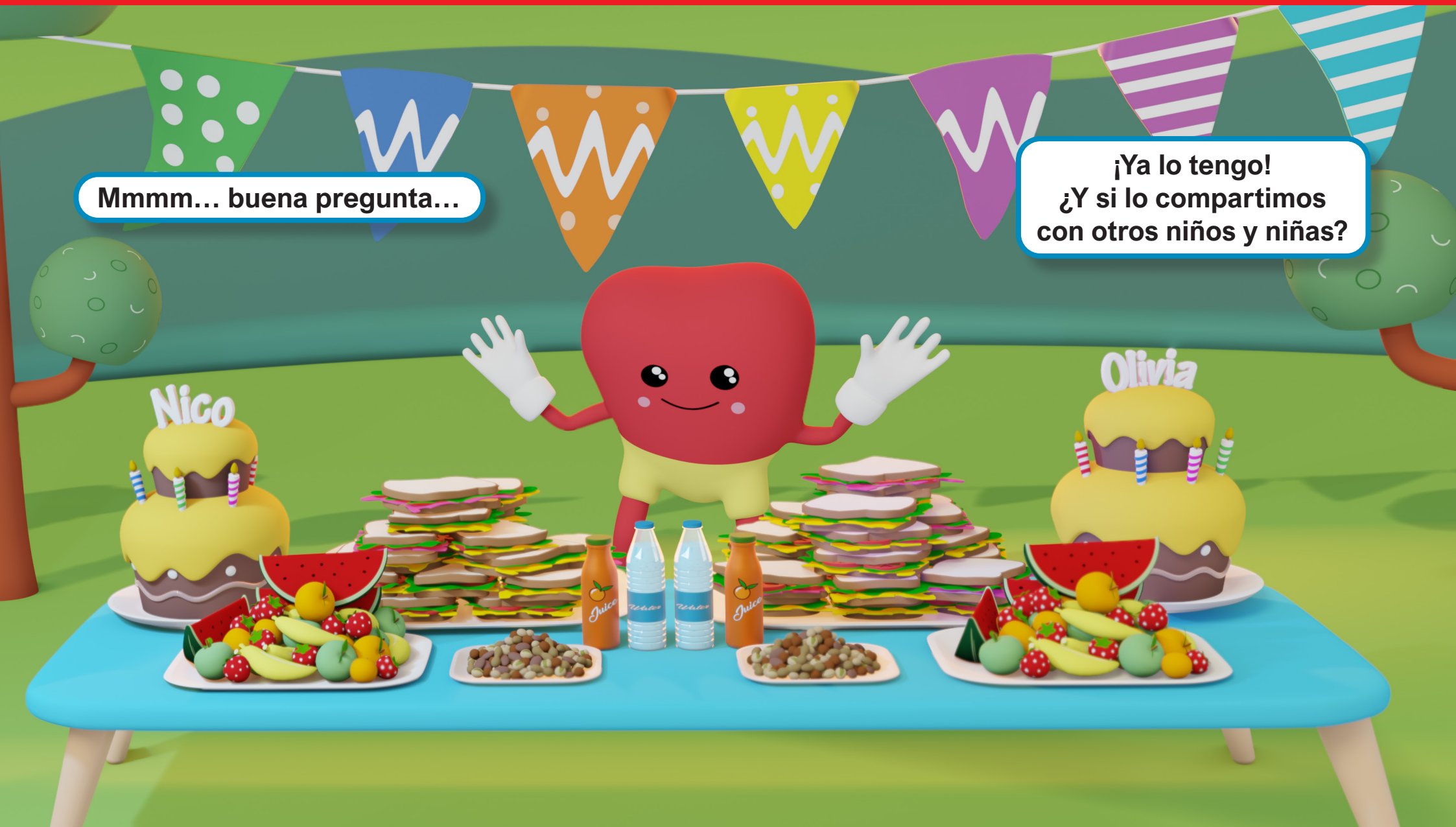
Tum-tum, ¡es Verdad!  
Tum-tum, mmm... que buena está el agua y que bien me sienta.



Tum-tum, tengo aún una pregunta  
¿Qué vamos a hacer con toda esta comida?  
¡Solos no nos lo podremos terminar!

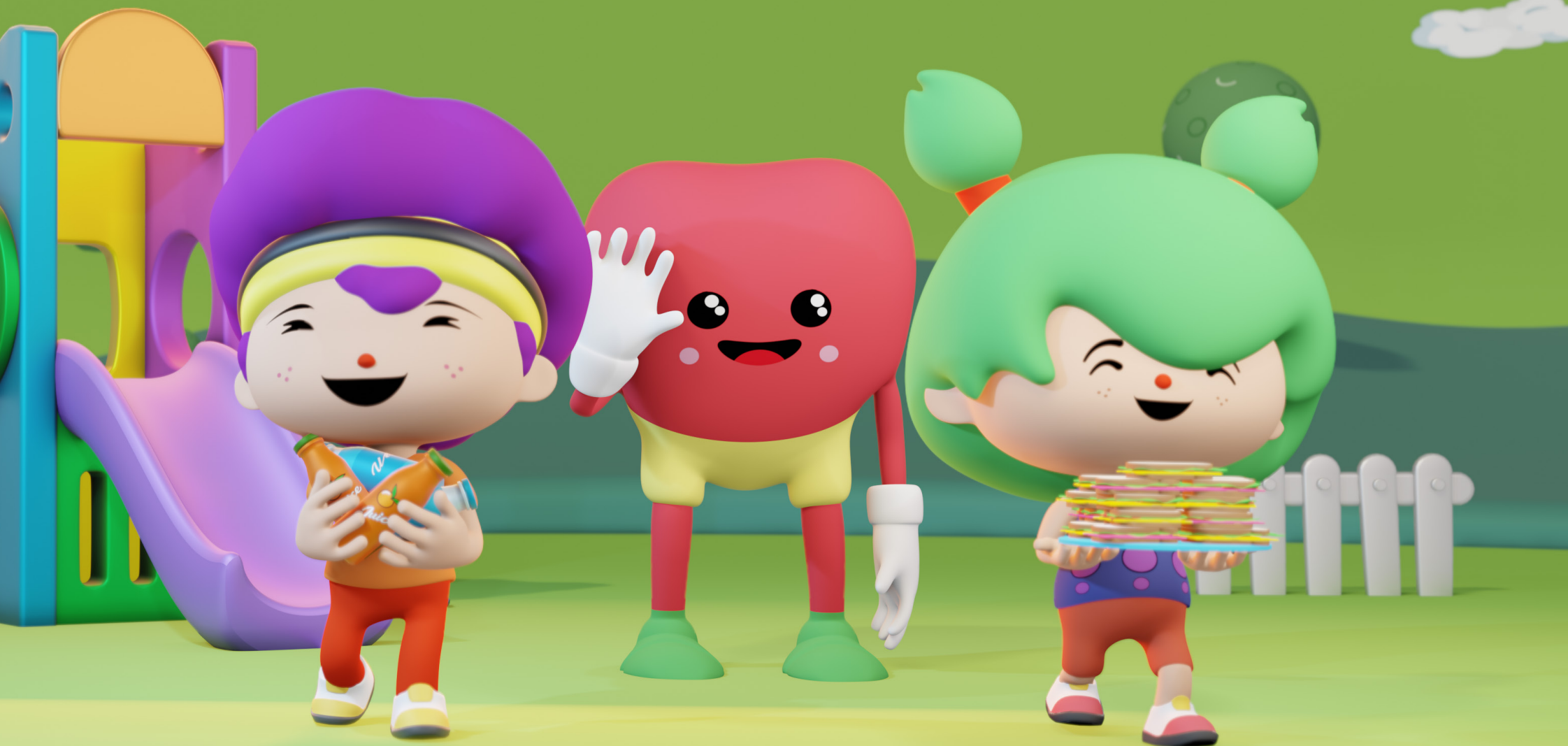
Mmmm... buena pregunta...

¡Ya lo tengo!  
¿Y si lo compartimos  
con otros niños y niñas?





Tum-tum, ¡sí, sí, qué idea más fantástica!  
¡Vamos a compartirlo! Tum-tum, ¡hasta pronto!



Idea original y producción:



Foundation  
for Science, Health  
and Education  
**SI!** Salud  
Integral



Fundación "la Caixa"

Realización:



*Animationloading*