



**Mi Universidad**

## **Infografía**

*Nombre del Alumno: Mauren Fernanda Méndez Pacheco*

*Nombre del tema: "Aparato Circulatorio"*

*Parcial: 2do parcial*

*Nombre de la Materia: Nutrición en el Adulto Mayor*

*Nombre del profesor: Italia Yamileth Hernández Figueroa*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 6to*

# Aparato Circulatorio

## ¿Qué hace el corazón?

El corazón es una bomba, que suele latir entre 60 y 100 veces por minuto. En cada latido, el corazón envía sangre a todo el cuerpo, transportando oxígeno a todas sus células.

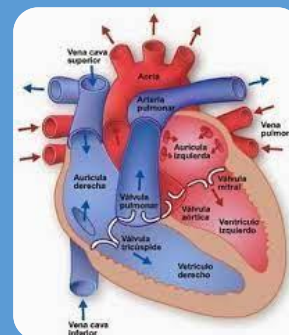
Después de distribuir el oxígeno, la sangre vuelve al corazón. Desde allí, la sangre se bombea hacia los pulmones, donde se vuelve a cargar de oxígeno. Este ciclo se repite una y otra vez.



El sistema circulatorio está formado por vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón y hacia el corazón. Las arterias transportan la sangre desde el corazón al resto del cuerpo, y las venas la transportan desde el cuerpo hasta el corazón.

Existen dos recorridos que parten del corazón:

- La circulación pulmonar es un circuito de corto recorrido que va del corazón a los pulmones y viceversa.
- La circulación sistémica transporta la sangre desde el corazón al resto del cuerpo y luego la lleva de vuelta al corazón



## Recomendaciones

- Haz mucho ejercicio físico.
- Lleva una dieta nutritiva.
- Alcanza y mantén un peso saludable.
- Si fumas, deja de fumar.
- Programa y asiste a tus revisiones médicas con regularidad.
- Informa a tu médico sobre cualquier antecedente familiar de problemas relacionados con el corazón.

bibliografía:

“Corazón y sistema circulatorio”

Heart and Circulatory System

Autor: Larissa Hirsch, MD

Fecha de revisión: septiembre de 2018

- <https://kidshealth.org/es/teens/heart.html>