

## **Jornada Vive: Cuidar tu corazón puede ser divertido**

18/10/2015

La Iniciativa Vive organizó por quinto año consecutivo una jornada de divulgación dirigida al sector de población en la que reside la esperanza de modificar la situación actual de la epidemia cardiovascular: la población infantil.

Dirigida a niños de entre 3 y 10 años, esta quinta edición de la 'Jornada Vive' se celebró en la Universidad Autónoma de Madrid donde los más pequeños pudieron disfrutar de numerosas actividades cardiosaludables, que comenzaron con un sano desayuno (fruta y cereales) y la entrega de una camiseta con el logo de la jornada.

Este año participaron más de 500 niños, hijos de los empleados de las 14 empresas y entidades que conforman la Fundación Pro CNIC.

El encuentro persigue, a través de divertidas actividades, enseñar a los más pequeños la importancia que tiene para el corazón el hecho de mantener hábitos saludables, como practicar deporte o seguir una dieta equilibrada. En definitiva, se trata de que los niños se diviertan mientras aprenden conceptos de las cuatro áreas que han demostrado científicamente ser fundamentales para mejorar sus hábitos: alimentación, actividad física, conocimiento de cómo funciona su cuerpo y control de las emociones.

La jornada transcurrió entre canciones, actuaciones de Elmo, Cardio y Zoé, los muppets de la serie 'Monstruos supersanos', o la gymkana saludable. Algunas de las actividades que pudieron practicar los niños no fueron más que aperitivos de lo que podrán hacer cuando crezcan. En definitiva, el fin no es otro que los niños vean cómo cuidar su corazón puede ser divertido.

---

**Source URL:** <https://www.cnic.es/en/noticias/jornada-vive-cuidar-tu-corazon-puede-ser-divertido>