

Programa de la actividad....

Título/Nombre	Pequeños científicos, grandes decisiones: cómo proteger nuestro cerebro
Fecha y hora	25/11/2026 de 17:00 h a 19:00 h
Tipo de actividad	Taller participativo de alimentación, salud cardiovascular y prevención del ictus
Duración	50 minutos por grupo

Desarrollo

¿Sabías que lo que comes hoy puede influir en tu salud del mañana?

Descubre, mediante juegos, vídeos y experimentos participativos, cómo la alimentación y los hábitos saludables ayudan a cuidar el corazón, el cerebro desde la infancia.

1. ¿Qué comemos cada día?

Reflexiona sobre tus hábitos alimentarios y descubre por qué una alimentación equilibrada es esencial para crecer sano y prevenir enfermedades de gran envergadura y con graves consecuencias.

2. El viaje de los alimentos dentro de nuestro cuerpo

Acompaña a los alimentos en su recorrido por el organismo y descubre cómo influyen en las arterias, el cerebro y la salud cardiovascular.

3. Hoy soy médico

Conviértete en profesional sanitario por un día, analiza hábitos de vida y aprende a identificar pequeñas acciones que ayudan a cuidar el cerebro y el corazón (dieta equilibrada, alimentos saludables, ejercicio físico, horas de sueño recomendadas...)

Objetivos

- Fomentar hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas.
- Comprender la relación entre alimentación y salud cardiovascular y cerebral.
- Explicar, de forma sencilla, cómo los factores de riesgo pueden acumularse a lo largo de la vida.
- Concienciar sobre la importancia de la prevención del ictus y otras enfermedades cerebrovasculares.
- Promover la participación activa de niños y familias en la adquisición de hábitos saludables.
- Acercar la investigación biomédica y sanitaria a la ciudadanía.