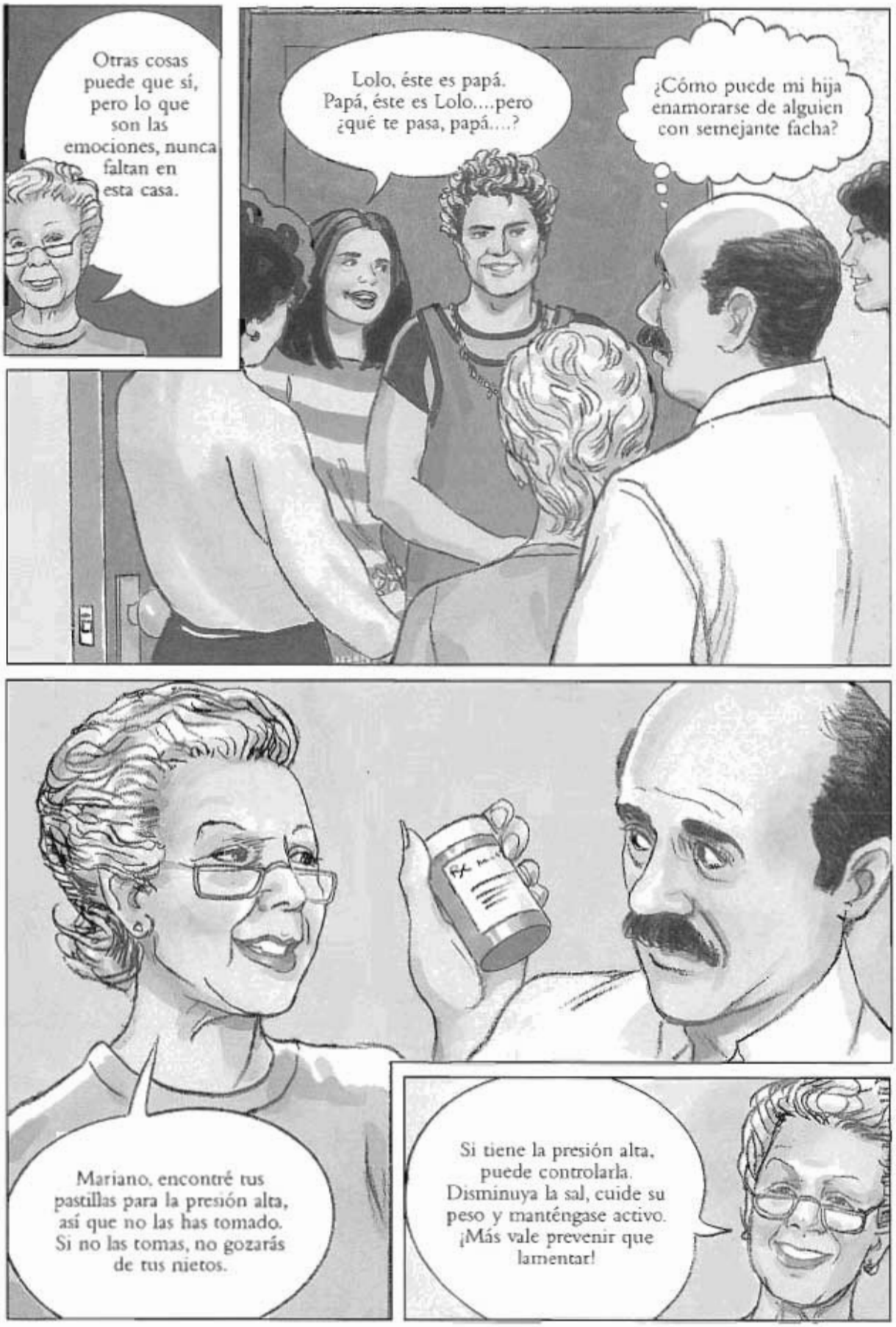
Parte 2
Las fotonovelas de la familia Ramírez

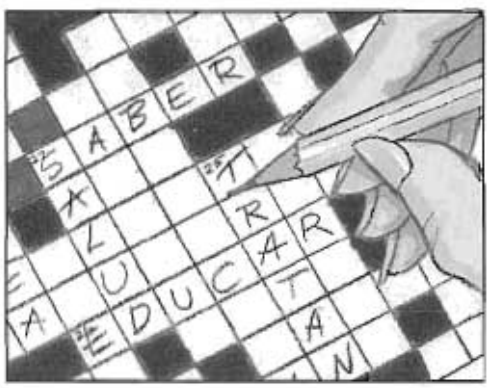
La nueva maquina de la salud: Haga ejercicio

Dos horas más tarde...
Las máquinas de hacer ejercicio suelen dar excelentes resultados, pero no espere a poder comprarse el último modelo para comenzar a ponerse en forma.
¡Uffff....! ¡El ejercicio se hace al armarla!
Para mantenerse en forma lo único que se necesita es disciplina y deseos de llevar una vida saludable.
¡Suban las escaleras a pie! ¡Caminen! ¡Bailen! ¡Muévanse!
¡Manténgase activo! Haga un total de treinta minutos de ejercicios cada día. ¡Más vale prevenir que lamentar!

Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial


Otras cosas puede que sí, pero lo que son las emociones, nunca faltan en esta casa.
Lolo, éste es papá. Papá, éste es Lolo....pero ¿qué te pasa, papá....?
¿Cómo puede mi hija enamorarse de alguien con semejante facha?
Mariano, encontré tus pastillas para la presión alta, así que no las has tomado. Si no las tomas, no gozarás de tus nietos.
Si tiene la presión alta, puede controlarla. Disminuya la sal, cuide su peso y manténgase activo. ¡Más vale prevenir que lamentar!

El crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol



En esta casa, las grasas saturadas están a la orden del día y no hacemos suficiente actividad física. ¡Vaya con esta familia!

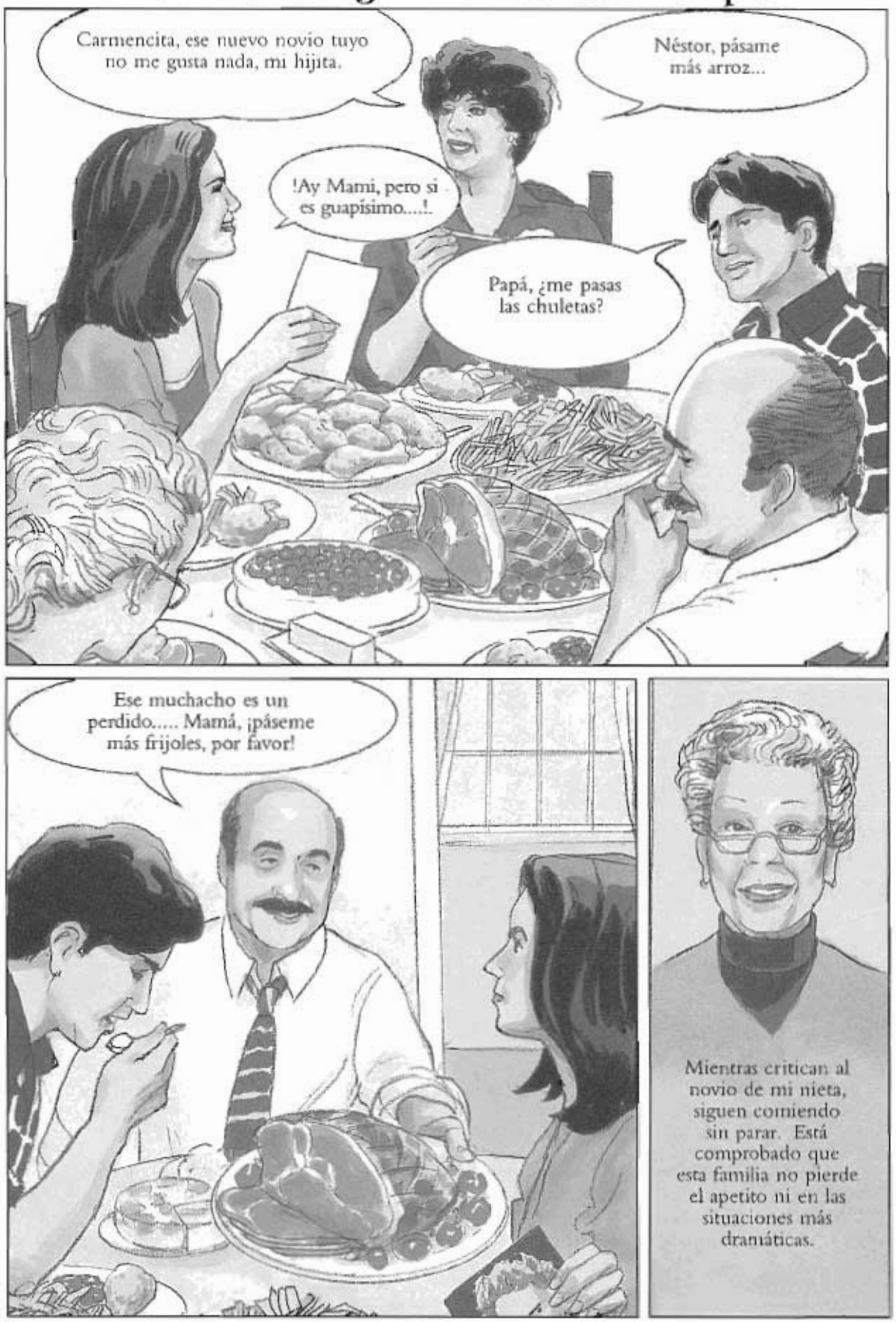
¿Gordura...? ¿Grasas saturadas...? ¿Diez letras y algunas personas lo tienen alto..?
Diez letras.....y ¿por qué me mirará así...?

Alimentos ricos en grasas...
Ya lo tengo: ¡gordura!
No seas tonto, Néstor. Gordura tiene siete letras.

¡COLESTEROL! Con estos alimentos tan altos en grasas saturadas, el nivel de colesterol nos subirá a todos.
¡Bingo! C-O-L-E-S-T-E-R-O-L. Justitito Doña Fela.

¡Conozca su nivel de colesterol y proteja su corazón! Reduzca las grasas saturadas. ¡Más vale prevenir que lamentar!.

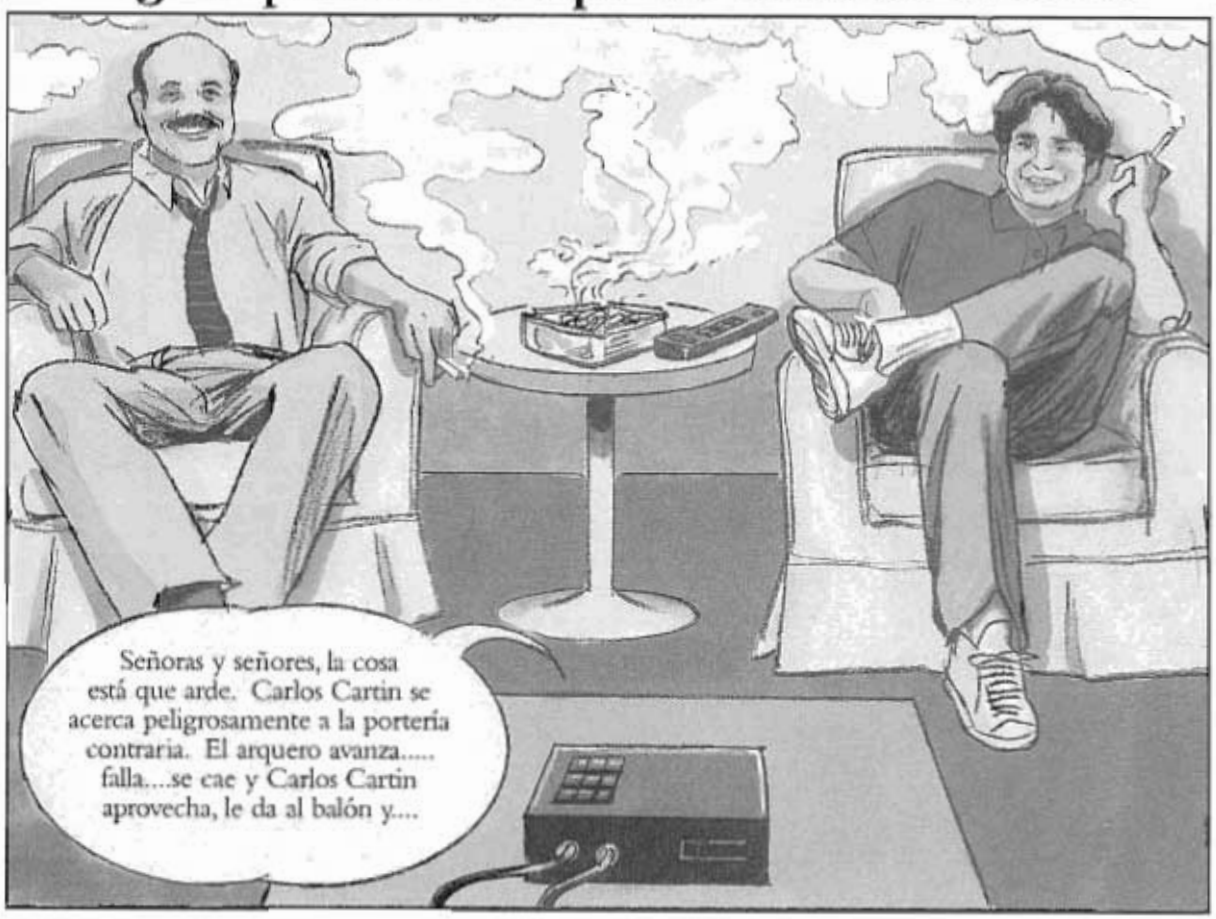
Ese niño no me gusta nada: Cuide su peso



¿No se dan cuenta, queridos, que si comen tanto van a engordar? Pásame más de esto, y pásame más de aquello....¡Somos lo que comemos y estamos comiendo más que suficiente para una familia de diez!

Para prevenir enfermedades del corazón, cuide su peso, sírvase porciones pequeñas y coma alimentos bajos en grasa y calorías. ¡Más vale prevenir que lamentar!

El gran partido: Rompa con el hábito de fumar



La abuela tiene razón...
...Y lo prometido...
...es deuda...
¡Ahora sí somos todos campeones!
Cuando fuma pone su corazóu y el de su familia en peligro. ¡Rompa con el hábito de fumar! ¡Más vale prevenir que lamentar!