Su corazón, su vida: Temas para practicar

- Cómo funciona el corazón (sesión 1)
- Actividad sobre los factores de riesgo para las enfermedades del corazón (sesión 1)
- ¿Cuáles son los síntomas de un ataque al corazón? (sesión 2)
- Tipos de actividad física (sesión 3)
- Beneficios de la actividad física (sesión 3)
- Cómo prevenir la presión arterial alta (sesión 4)
- Reduzca la sal y el sodio (sesión 4)
- Información sobre la presión arterial y el ataque al cerebro (sesión 5)
- Actividad de las etiquetas de los alimentos (sesión 5)
- Información sobre la grasa saturada, la grasa *trans,* el colesterol y la fibra (sesión 5)
- El síndrome metabólico y su salud (sesión 5)
- Actividad: Cómo cocinar con menos grasa saturada (sesión 5)
- Actividad: ¿Qué se entiende por peso saludable? (sesión 6)
- La manera saludable de perder peso (sesión 6)
- Los pasos clave para controlar la diabetes (sesión 7)
- Actividad: Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo? (sesión 7)
- La comida latina (sesión 8)
- Cómo comer de manera saludable cuando dispone de poco tiempo (sesión 9)
- Sugerencias para comer fuera de la casa de manera saludable para el corazón (sesión 9)
- Ahorre dinero en la compra de los alimentos (sesión 9)
- El hábito de fumar causa daño (sesión 10)
- Rompa con el hábito de fumar (sesión 10)