



PORQUE IMPORTAN LAS GRASAS



BUENO, AHORA HAY QUE CONTINUAR. PROMETIMOS HACE UNOS POCOS MINUTOS QUE DISCUTIRÍAMOS PORQUE GRASAS NO SATURADAS SON CONSIDERADAS BUENAS Y PORQUE LAS GRASAS SATURADAS Y LAS GRASAS TRANS FUERON CONSIDERADAS MALAS. EN DECIR ESTO, ES IMPORTANTE NOTAR QUE LA GRASA ES UN ALIMENTO NUTRITIVO QUE ES NECESARIO PARA LA FUNCIÓN SALUDABLE DE NUESTROS CUERPOS. ESO DICHO, ALGUNAS GRASAS SON MEJORES QUE LAS OTRAS.



DISCUSIÓN DE ENFERMEDAD

INVESTIGACIÓN ENSEÑA QUE UNA **DIETA ALTA EN GRASA SATURADA** (ALTO EN GRASAS OBTENIDAS DE ANIMAL) AUMENTA CONSIDERABLEMENTE EL RIESGO PARA LA ENFERMEDAD CARDIACA. ENTENDEMOS QUE ESTA ENFERMEDAD ES MUY COMÚN EN LA COMUNIDAD LATINA. PIENSE ACERCA DE ALGUIEN QUE USTED CONOCE CON LA ENFERMEDAD CARDIACA. ¿ESTARÍA USTED DISPUESTA A COMPARTIR UN POCO ACERCA DE CÓMO ELLOS COMIERON ANTES Y DESPUÉS DE QUE APRENDIERON QUE TENÍAN LA ENFERMEDAD?

 **PAUSE PARA COMPARTIR LA EXPERIENCIA.**

ES TRISTE OÍR ESTAS HISTORIAS. DESGRACIADAMENTE, **ENFERMEDADES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE LA ENFERMEDAD CARDIACA, COMO LA OBESIDAD Y LA DIABETES, SON MUY COMÚN EN LA COMUNIDAD LATINA.**

LAS BUENAS NOTICIAS ES QUE HAY VARIAS COSAS MUY IMPORTANTES QUE USTEDES PUEDEN HACER PARA USTED Y SU FAMILIA PARA BAJAR EL RIESGO DE SER AFECTADAS POR LA ENFERMEDAD CARDIACA. ESTO INCLUYE ENCONTRAR MANERAS DE COMER MAS SALUDABLE, HACER EJERCICIO REGULARMENTE, COMO CAMINANDO TODOS LOS DÍAS, Y COCINAR PLATILLOS SABROSOS QUE LE GUSTARAN A SU FAMILIA.

EL PUNTO MAS FUNDAMENTAL QUE NOSOTROS QUEREMOS ACENTUAR ES QUE CON DISMINUYENDO LAS GRASAS SATURADAS O GRASAS TRANS, TAMBIÉN CONOCIDAS COMO LAS GRASAS MALAS, Y AUMENTANDO LAS GRASAS NO SATURADAS, O LAS BUENAS, USTED PUEDE AYUDAR A SU CUERPO A LUCHAR LAS TOXINAS QUE CAUSAN LA ENFERMEDAD CARDIACA.

AUMENTANDO LAS GRASAS BUENAS ES ESPECIALMENTE ÚTIL PARA LAS MUJERES. HAY INVESTIGACIÓN QUE ENSEÑA QUE LAS GRASAS



DISCUSIÓN DE ENFERMEDAD

BUENAS AYUDAN A MEJORAR CORAZONES DE MUJERES UN POQUITO MAS QUE CORAZONES DE LOS HOMBRES, **PERO** AUNQUE USTED SEA UNA MUJER O UN HOMBRE, LAS GRASAS BUENAS PUEDEN AYUDAR REALMENTE A REDUCIR SU RIESGO DE LA ENFERMEDAD CARDIACA.

HAY QUE HABLAR COMO ESTE PROCESO TRABAJA PARA QUE PUEDAN ENTENDER COMO LAS GRASAS SATURADAS Y NO SATURADAS AFECTAN EL CUERPO.

 **EXPONGA EL DIAGRAMA DE ARTERIAS Y LA HOJA.**

ESTO ES UNA ARTERIA. LAS ARTERIAS SON LOS TUBOS EN NUESTRO CUERPO QUE LLEVAN SANGRE Y OTROS ALIMENTOS NUTRITIVOS DE NUESTRO CORAZÓN Y QUE SUMINISTRAN OXIGENO A NUESTRO CUERPO.

CUANDO NUESTRAS ARTERIAS ESTÁN SANAS, ELLAS SE PARECEN A ESTO **(APUNTE A LA PORCIÓN DE ARRIBA DEL DIAGRAMA)**. FÍJESE QUE LA ARTERIA ESTA COMPLETAMENTE VACÍA-NADA LA BLOQUEA.

CUANDO NUESTRAS ARTERIAS NO ESTÁN SANAS, LA ENFERMEDAD CARDIACA PUEDE EMPEZAR A DESARROLLAR.

SIMPLEMENTE, CUANDO LA PARED DE LA ARTERIA EMPIEZA A HACERSE GRUESA, DEBIDO A LA GRASA ACUMULADA, ESTO HACE MUY DIFÍCIL QUE LA SANGRE Y OTROS ALIMENTOS NUTRITIVOS PUEDAN FLUIR LIBREMENTE POR LA ARTERIA. **ESTO CAUSA UNA ENFERMEDAD CARDIACA.**

EL TIPO DE ATAQUE DE CORAZÓN MAS COMÚN ES CUANDO LA ARTERIA LLEGA A SER BLOQUEADA Y SANGRE YA NO PUEDE PASAR, CAUSANDO QUE EL TEJIDO ALREDEDOR DEL CORAZÓN SE MUERA Y, POSTERIORMENTE, PARANDO NUESTRA HABILIDAD DE RESPIRAR.



DISCUSIÓN DE ENFERMEDAD

PARA MEJOR EXPLICAR ESTO, VAMOS HACER UNA DEMOSTRACIÓN. VAMOS A HACER LA COMPARACIÓN DE UNA TUBERÍA Y UNA ARTERIA.

👉 *ENSEÑE LA TUBERÍA DE AGUA.*

AQUÍ ESTA UNA TUBERÍA, SEMEJANTE A LA TUBERÍA QUE SE ENCUENTRA EN SU CASA. QUEREMOS QUE USTED SE IMAGÍNE QUE ESTA TUBERÍA ES COMO UNA ARTERIA EN SU CUERPO. UNA ARTERIA SANA ES COMO UNA TUBERÍA LIMPIA. TODO FLUYE COMO DEBE. SIN EMBARGO, ALGUNAS VECES HAY UNA ATASCA EN LAS ARTERIAS, PARECIDA A UNA ATASCA DE PELO QUE BLOQUEA LA TUBERÍA. PODEMOS DEMOSTRAR ESTO CON EL PELO, REPRESENTADO POR ESTA BOLA DE ESTAMBRE:

👉 *ATASCA LA TUBERÍA CON LA BOLA DE ESTAMBRE NEGRO.*

ENTONCES, UNA ARTERIA QUE NO ESTA SANA ES COMO UNA TUBERÍA BLOQUEADA. ¿USTED SABE CUANDO USTED SE LAVA LAS MANOS EN EL FREGADERO Y EL AGUA TOMA MUCHO TIEMPO PARA ESCURRIR? BUENO, CUANDO EL PELO SE ACUMULA, LA AGUA NO PUEDE PASAR POR LA TUBERÍA. ESTO ES LO QUE LAS GRASAS MALAS HACEN A LAS ARTERIAS PORQUE CAUSAN UNA OBSTRUCCIÓN EN EL FLUYO DE LA SANGRE. LA SANGRE NO FLUYE TAN BIEN COMO DEBERÍA.

INVESTIGACIÓN INDICA QUE LAS GRASAS MALAS CONTRIBUYEN CONSIDERABLEMENTE A LA MAYORÍA DE LA ACUMULACIÓN DEL BLOQUEO.

👉 *REGRESE AL DIAGRAMA DE LA ARTERIA.*

¿QUIEN PUEDE DECIRNOS LA DIFERENCIA ENTRE LA ARTERIA DE ARRIBA Y LA ARTERIA DE ABAJO?



DISCUSIÓN DE ENFERMEDAD

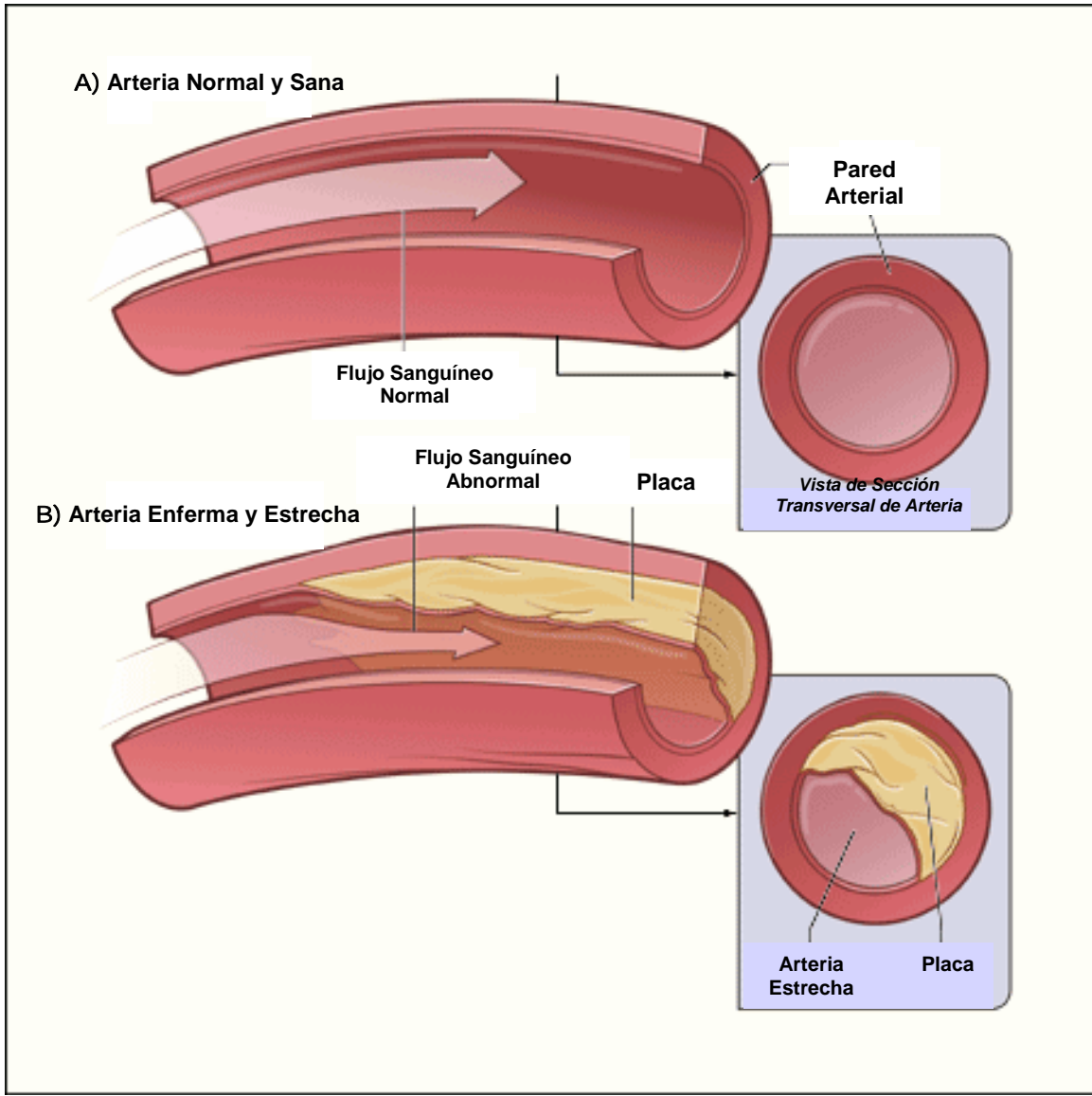


Imagen cortesía del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y Sangre



DISCUSIÓN DE ENFERMEDAD

HAY QUE TOMAR UN MOMENTO PARA PENSAR ACERCA DE LO QUE AUMENTA EL RIESGO PARA LA ENFERMEDAD CARDIACA.

👉 EXPONGA LA LISTA DE FACTORES DE RIESGOS PARA LA ENFERMEDAD CARDIACA Y LA HOJA.

COMO VEN EN ESTA TABLA, LOS FACTORES MAYORES DEL RIESGO DE LA ENFERMEDAD CARDIACA QUE USTEDES PUEDEN CONTROLAR INCLUYE EL FUMAR, LA PRESIÓN ALTA, EL COLESTEROL, ESTAR SOBRE PESO, LA INACTIVIDAD FÍSICA, DIABETES, O EL PROBLEMA DE ALTA AZÚCAR EN LA SANGRE.

AQUÍ HAY ALGUNAS BUENAS NOTICIAS: UN FACTOR COMÚN QUE ES COMPARTIDO POR MUCHOS DE ESTOS FACTORES DE RIESGO ES RELACIONADO AL ALIMENTO. CON CAMBIAR SUS HÁBITOS DE LO QUE COMEN, AUMENTANDO LAS GRASAS BUENAS EN SU DIETA Y DISMINUYENDO LAS GRASAS MALAS, USTED AYUDARA A REDUCIR EL RIESGO DE LA ENFERMEDAD CARDIACA PARA USTED Y SU FAMILIA.

AFORTUNADAMENTE, LAS GRASAS BUENAS, O LAS GRASAS NO SATURADAS, ACTUALMENTE AYUDAN A BAJAR LA FORMACIÓN DE LAS GRASAS MALAS EN LAS ARTERIAS. HAY QUE REGRESAR A EL EJEMPLO DE LA TUBERIA. ASI COMO EL BLOQUE DE PELO PUEDE SER REBAJADO CON USANDO PRODUCTOS QUE LIMPIAN Y DISUELVEN COMO "LIQUID PLUMBER", LA ACUMULACION DE LAS GRASAS MALAS EN NUESTRAS ARTERIAS TAMBIÉN PUEDEN SER REDUCIDAS CON COMIENDO GRASAS BUENAS. ENTONCES, LAS GRASAS BUENAS COMO LAS GRASAS NO SATURADAS SON LOS "LIQUID PLUMBERS" DE NUESTROS CORAZONES. ASÍ QUE ES IMPORTANTE AUMENTAR LA CANTIDAD DE LAS GRASAS BUENAS Y DISMINUIR LA CANTIDAD DE LAS GRASAS MALAS QUE USTED CONSUME.



DISCUSIÓN DE ENFERMEDAD



**Factores De Riesgos Mayores
De La Enfermedad Cardíaca
Que Pueden Controlar:**

- Fumando



- Alta Presión de la Sangre



- Colesterol Alto



- Estar Sobrepeso



- No Hacer Ejercicio



- Diabetes



Imagen cortesía del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y Sangre



DISCUSIÓN DE ENFERMEDAD

¿ENTONCES, CÓMO PODEMOS HACERNOS CARGO DE LO QUE COMEMOS? EL PROYECTO DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA UNA BUENA SALUD, HA SIDO CREADO PARA ENSEÑAR ESTRATEGIAS A LATINAS PARA MEJORAR SU PROPIA SALUD, ASÍ COMO LA SALUD DE SUS FAMILIAS.

ESTAMOS INTERESADOS EN LATINAS PORQUE SABEMOS QUE EN LA CULTURA LATINA FRECUENTEMENTE SON USTEDES LAS CUIDADORES CRITICAS DE SU FAMILIA. SABEMOS TAMBIÉN QUE USTEDES REGULARMENTE SON LAS QUE HACEN LAS COMPRAS Y LAS QUE PREPARAN, COCINAN Y SIRVEN LAS COMIDAS EN CASA.

¡RECONOCEMOS SINCERAMENTE LA IMPORTANCIA DE SU PAPEL EN SU FAMILIA Y EN SU COMUNIDAD!

RECONOCEMOS TAMBIÉN QUE LOS CAMBIOS DE LO QUE COME SU FAMILIA NO SUCEDERÁN DE UNA NOCHE A OTRA. ESTO SERÁ UN CAMBIO GRADUAL. ¡USTED AUTORIZARA A SU FAMILIA A VIVIR Y COMER SALUDABLE!

AHORA NOSOTROS TENDREMOS UN DESCANSO DE 5 MINUTOS PARA TENER UNA GOLOSINA, IR AL BAÑO O REVISAR A SUS NIÑOS. ¡REGRESE POR FAVOR A TIEMPO!



CONEXIÓN DEL CEREBRO

HEMOS HABLADO MUCHO ACERCA DE LA CONEXIÓN ENTRE LA DIETA Y EL CORAZÓN. ¿PERO SABIA USTED QUE LO QUE AFECTA EL CORAZÓN TAMBIÉN PUEDE AFECTAR EL CEREBRO?

INVESTIGACIÓN NUEVA SUGIERE UNA ASOCIACIÓN ENTRE EL RIESGO PARA PROBLEMAS DE MEMORIA. DICHO DE OTRA MANERA, LA ALTA PRESIÓN, EL COLESTEROL, Y LA OBESIDAD PUEDEN CAUSAR LA ENFERMEDAD CARDIACA. TAMBIÉN PUEDEN AUMENTAR SUS OPORTUNIDADES PARA ENFERMEDADES COMO LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y INFARTOS, QUE PUEDEN CAUSAR PROBLEMAS DE MEMORIA.

 MUESTRE EL PÓSTER DE LA SEÑORA.

USAMOS LA PALABRA "DEMENCIA" PARA REFERIR A LA PERDIDA DE MEMORIA SEVERA QUE INTERFIERE CON SU CAPACIDAD DE CUIDAR A SU PROPIA VIDA. HAY QUE PONERLE UN SOMBRERO A ESTA SEÑORA. ¿NO SE VE BONITA?

HAY QUE LLAMAR AL SOMBRERO "DEMENCIA". DEMENCIA TIENE MUCHAS CAUSAS. IGUAL QUE UN SOMBRERO ES TEJIDO DE MUCHAS PAJAS DIFERENTES, DEMENCIA ES UNA ENFERMEDAD CAUSADA POR MUCHAS OTRAS ENFERMEDADES COMO LA ENFERMEDAD CARDIACA, INFARTOS, Y LA ENFERMEDAD DEL ALZHEIMER'S. DÉJEME MOSTRARLE UNA FOTO DE COMO SE VE EL CEREBRO CUANDO TIENE DEMENCIA.

 DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA DE COMPARACIONES DEL CEREBRO.

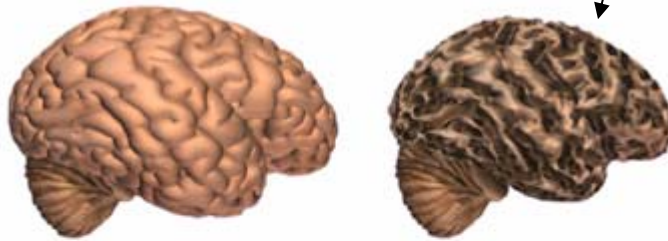
COMO USTEDES PUEDEN VER, LA DEMENCIA HACE QUE MUCHAS CONEXIONES SE MUEREN A TRAVÉS DEL CEREBRO. CON EL TIEMPO, EL CEREBRO SE ENCOGE DRAMÁTICAMENTE, AFECTANDO CASI TODAS SUS FUNCIONES.



CONEXIÓN DEL CEREBRO

Un cerebro sin la enfermedad

Un cerebro con la demencia avanzada



Como los dos cerebros se comparan



CONEXIÓN DEL CEREBRO

HAY QUE VER MAS LAS DIFERENCIAS EN EL TAMAÑO DEL CEREBRO. AHORA POR FAVOR SÍGANOS CON ESTA HOJA.

 *DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA DE LA SECCIÓN TRANSVERSAL DEL CEREBRO.*

ESTO MUESTRA OTRA VISTA DE CUANTAS CONEXIONES SE MUEREN A TRAVÉS DEL CEREBRO ENTERO EN LA DEMENCIA AVANZADA. ESTE CAMBIO ES UN RESULTADO DE LA DEMENCIA CAUSADA POR LA ENFERMEDAD CARDIACA, INFARTOS, Y POR LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER. LA DEMENCIA ES CAUSADA POR TALES ENFERMEDADES QUE SON MÁS COMUNES DENTRO LA POBLACIÓN LATINA.

¿QUÉ NOTA USTED ACERCA DE ESTE RETRATO?

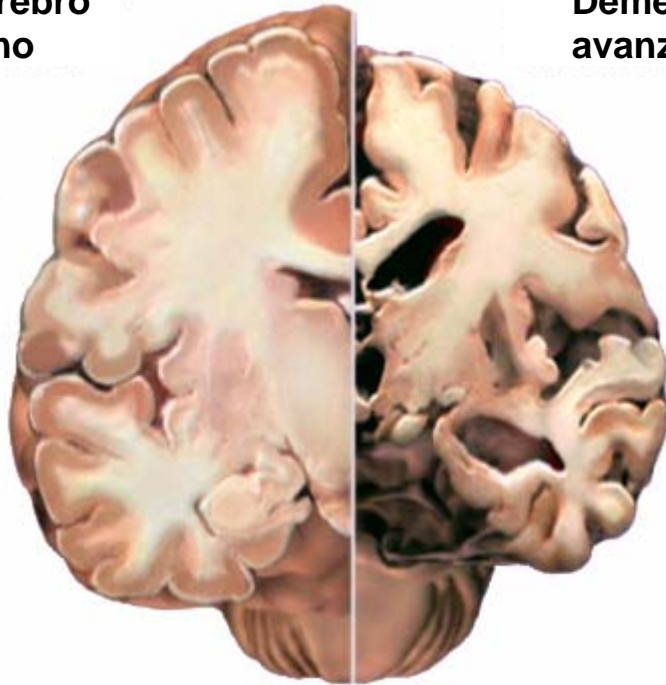
 *DESPUÉS DE QUE LA CLASE RESPONDA A LA PREGUNTA, NOS ASEGURAMOS EN DECIR LA DIFERENCIA SINO LA HAN DICHO.*

EXACTAMENTE. UN LADO ES MAS PEQUEÑO QUE EL OTRO. AQUÍ ESTA LO QUE SIGNIFICA EN TÉRMINOS DE LA FUNCIÓN DEL CEREBRO. LA DEMENCIA ARRUGA Y DAÑA ÁREAS IMPLICADAS EN EL PENSAMIENTO, PLANIFICACIÓN, Y EN LA MEMORIA.



Cerebro sano

Demencia avanzada





CONEXIÓN DEL CEREBRO

HAY MUCHAS CAUSAS DE LA PERDIDA DE MEMORIA. HAY QUE VER ESTE PÓSTER OTRA VEZ.

☞ **ASEGÚRESE QUE EL PÓSTER DE LA SEÑORA ESTA DE MUESTRA.**

TODAS ESTAS ENFERMEDADES (**VELCRO LAS ENFERMEDADES UNA A LA VEZ**) – LA ENFERMEDAD CARDIACA, INFARTOS, Y LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER'S SON RELACIONADAS A LA NUTRICIÓN. RECUERDEN, QUEREMOS QUE SU LUZ VERDE BRILLE CON COMIENDO GRASAS NO SATURADAS COMO AGUACATES Y DESHACER SU LUZ ROJA CON BAJANDO LAS GRASAS SATURADAS EN SU DIETA COMO MANTECA QUE AFECTA SU CORAZÓN Y SU CEREBRO.

LA RAZÓN POR LA CUAL ESTAMOS HACIENDO EL PROGRAMA DE BUENOS HABITOS ES PORQUE NO SOLAMENTE NOS IMPORTA SU CORAZÓN, SINO TAMBIÉN NOS IMPORTA MUCHÍSIMO SU CEREBRO. LA NUTRICIÓN ESTA CONECTADA A NUESTRO CORAZÓN Y NUESTRO CEREBRO. ENTONCES, VERDADERAMENTE QUEREMOS QUE MANTENGAN UN ESTILO DE VIDA CON UN CORAZÓN SALUDABLE Y UN CEREBRO SALUDABLE.

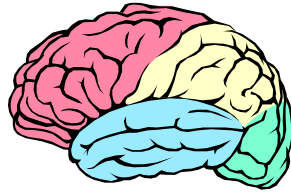
PRETENDA QUE ESTA ES USTED. CADA UNO DE NOSOTROS TENEMOS UN CORAZÓN Y UN CEREBRO (**VELERO EL CORAZÓN Y EL CEREBRO**). CUANDO USTED COME COMIDAS SALUDABLES COMO LAS GRASAS NO SATURADAS, COMO AGUACATES (**VELERO EL AGUACATE**) NO SOLAMENTE ES BUENO PARA SU CORAZÓN, PERO TAMBIÉN ES SALUDABLE PARA SU CEREBRO (**VELERO LA FLECHA VERDE**).

CUANDO COME COMIDAS SATURADAS COMO LA MANTECA, (**VELERO LA MANTECA**), ES MALO PARA SU CORAZÓN Y TAMBIÉN PARA SU CEREBRO. (**VELERO LA FLECHA ROJA**).

HAY QUE MIRAR A ESTA HOJA EN SU PAQUETE PARA TENER UNA MEJOR COMPRENSIÓN DE LA DEMENCIA.

☞ **DEMUESTRE LA HOJA INFORMATIVA DE DEMENCIA**

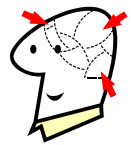
HOJA INFORMATIVA DE DEMENCIA



HAY MUCHAS FORMAS DEMENCIA QUE TIENE LOS SÍNTOMAS SEMEJANTES. UN TIPO DE DEMENCIA ES LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER.

DEBAJO HAY ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DE DEMENCIA MAS COMUNES. SIN EMBARGO, TENIENDO UNO DE ESTOS SÍNTOMAS NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE QUE USTED TIENE DEMENCIA.

- PERDIDA DE LA MEMORIA
- CAMBIOS DE PERSONALIDAD
- PROBLEMAS CON EL LENGUAJE
- DIFFICULTAD HACIENDO TRABAJOS FAMILIARES
- POBRE JUICIO
- CAMBIO DE HUMOR
- PROBLEMAS CON EL PENSAMIENTO ABSTRACTO





CONEXIÓN DEL CEREBRO

COMO VEN USTEDES EN ESTA HOJA, LA DEMENCIA ES COMO UN SOMBRERO - LA DEMENCIA ES UNA PALABRA GENERAL PARA UN GRUPO DE ENFERMEDADES QUE AFECTAN EL CEREBRO. DEPENDIENDO DEL TIPO DE DEMENCIA, LAS PERSONAS NO PODRÁN RECORDAR, TENDRÁN CAMBIO DE PERSONALIDAD, TENDRÁN PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN Y TAMBIÉN TENDRÁN DIFICULTAD EN HACER ACTIVIDADES REGULARES, COMO EN VESTIRSE O COMER. ELLOS TAMBIÉN PERDERÁN SU HABILIDAD DE RESOLVER LOS PROBLEMAS O CONTROLAR SUS EMOCIONES Y TAL VEZ SE AGITARAN O VERÁN COSAS QUE NO ESTÁN ALLÍ.

LA PERDIDA DE LA MEMORIA ES UN SÍNTOMA COMÚN DE LA DEMENCIA. ¡PERO NO SE ALARME! LA PERDIDA DE LA MEMORIA POR SI MISMA NO SIGNIFICA QUE USTED TIENE DEMENCIA. PERSONAS CON DEMENCIA TIENEN PROBLEMAS GRAVES CON DOS O MAS FUNCIONES DEL CEREBRO, TAL COMO LA MEMORIA Y EL LENGUAJE. TAMBIÉN ES IMPORTANTE RECORDAR QUE AUNQUE UNA PERSONA CON DEMENCIA NO PUEDE RECUPERARSE O SER CURADA, HAY CAUSAS REVERSIBLES PARA LA PERDIDA DE MEMORIA. POR ESO ES QUÉ ES MUY IMPORTANTE BUSCAR UNA EVALUACIÓN MÉDICA.

PARA REPASAR, TENIENDO UNA DIETA MÁS SALUDABLE LE AYUDA NO SOLAMENTE A TENER UN CORAZÓN SALUDABLE, SINO TAMBIÉN MANTIENE A NUESTRO CEREBRO SALUDABLE.

¡POCO A POCO LA DEMENCIA AFECTA SU CEREBRO EN SUS ACTIVIDADES DIARIAS Y LAS CÉLULAS DE SU CEREBRO NO SE RECUPERARÁN!



CONEXIÓN DEL CEREBRO

DEMENCIA PARECE SER UNA IDEA DISTINTA, PERO DESAFORTUNADAMENTE, LA ENFERMEDAD DE LA SALUD DEL CEREBRO LLEGA A SER MAS COMÚN EN LA POBLACIÓN LATINA. LOS ESTUDIOS INDICAN QUE HASTA 40% DE LOS CASOS DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER ENCONTRADA EN LAS POBLACIONES LATINAS A TRAVÉS DE LA COSTA OESTE PODRÍA SER RELACIONADO POTENCIALMENTE A PROBLEMAS DEL CORAZÓN.

MANERAS QUE USTED PUEDE COMER SALUDABLE INCLUYE:

- COCER AL HORNO O ASAR A LA PARRILLA SUS ALIMENTOS EN VEZ DE FREÍRLOS,
- Y COMIENDO COMIDAS ALTAS EN ANTIOXIDANTES COMO FRUTAS COLORIDAS Y VEGETALES QUE PUEDEN AYUDAR A PROTEGER LAS CÉLULAS DEL CEREBRO. LOS ANTIOXIDANTES SON SUSTANCIAS QUE PREVIENEN LAS QUÍMICAS MALAS QUE DAÑAN NUESTROS CUERPOS.

INVESTIGACIÓN SUGIERE TAMBIÉN QUE EL COLESTEROL ALTO PUEDE CONTRIBUIR A UN INFARTO Y AL DAÑO DE LAS CÉLULAS DEL CEREBRO. UN ESTILO DE VIDA DE BAJO GRASAS Y BAJO COLESTEROL EN ALIMENTOS ES RECOMENDADO.

LA IDEA ES DE BAJAR NUESTRO CONSUMO DE LA GRASA. PERO CUANDO USTED CONSUME EL ACEITE- Y TODOS NECESITAMOS PARA QUE NUESTROS CUERPOS ESTÉN SALUDABLES- PODEMOS TRATAR DE COMER SOLO LAS GRASAS BUENAS. NUESTROS CUERPOS NECESITAN LA GRASAS PARA LA ENERGÍA PARA HACER LAS ACTIVIDADES DIARIAS Y REALIZAR OTRAS FUNCIONES. ¿CUALQUIER PREGUNTA?

 PAUSE PARA LA RESPUESTA DE LA AUDIENCIA

MIENTRAS AVANCEMOS HAY QUE TRATAR LO MEJOR DE RECORDAR QUE COMIENDO SALUDABLE ES IMPORTANTE PARA DOS PARTES MUY IMPORTANTES DE NUESTRO CUERPO: NUESTRO CEREBRO Y NUESTRO CORAZÓN.