



PLAN DE LECCIÓN SEMANA 4

CARDIAC COLLEGE EN ESPAÑA
PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA MEJOR SALUD

Tema: Alimentación

Para esta semana debes enfocar tu aprendizaje en tres temas: 1) Elegir alimentos saludables; 2) Desarrollar una relación saludable con la comida; y, 3) Comer al estilo Mediterráneo.

Para este tema, lea [el siguiente folleto](#).

Alimentarse de forma sana

Comer bien para
mantener un corazón
sano



1. Elegir alimentos saludables

Una forma saludable de comer incluye alimentos más frescos e integrales y menos alimentos procesados. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en enseñarle sobre las grasas saturadas, el sodio y la fibra para reducir la presión arterial, el colesterol en sangre y el azúcar en sangre.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



2. Desarrollar una relación saludable con la comida

Cómo comes es tan importante como lo que comes. El plan de aprendizaje de esta semana se centra en enseñarle cómo comer de manera consciente e intuitiva para una mejor salud.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



3. Comer al estilo Mediterráneo

Conozca el patrón de alimentación saludable para el corazón del Mediterráneo. Obtenga consejos sobre cómo tomar decisiones saludables e incluir más alimentos integrales en su dieta.

[Mira el vídeo THRiVE](#)



Prueba las actividades de aprendizaje

- [Crea planes de acción semanales](#)
- [Reflexione sobre sus planes](#)