

Frutas y verduras: fuente de salud

Coma mejor: Aumente la cantidad y variedad de las frutas y verduras que consume



NOTA PREVIA: Solicite al moderador que comparta con los participantes del programa una breve introducción escrita sobre el tema. También encárguese de preparar sus propios comentarios de apertura. Por ejemplo, puede empezar con alguna cita o lectura que motive a su auditorio.

- Inicie su programa con una cálida bienvenida y sus comentarios de apertura.
- Presente al moderador a los miembros de su comunidad. O, si usted es el moderador, cuénteles al grupo por qué este tema es importante para usted y por qué se ofreció a moderar esta clase.

Resumen de la clase

Bienvenida

- EmPowered To Serve y el chequeo de salud de ETS
- Tema del programa y lo apremiante que es para la comunidad

Frutas y verduras: fuente de salud

- Llamado a la acción: Coma mejor—aumente la cantidad y variedad de las frutas y verduras que consume

Reflexiones finales



- Lea la sinopsis de la clase para “ambientar” a todos los participantes.
- Informe a los participantes que la clase demora de 1 hora a 1 hora y ½.

¿Qué es ETS? *EmPowered To Serve*

EmPowered To Serve es un movimiento que se extiende por todo el país para contribuir a que sus comunidades multiculturales gocen de una mejor salud

- Nos unimos a la megacomunidad de ETS con el objetivo de generar cambios orientados a una mejor salud, en diversas comunidades de todo el país.
- Obtenga más información en EmPoweredToServe.org.

Objetivos para el 2020

Mejorar en un 20 por ciento la salud cardíaca de todos los estadounidenses.

Reducir en un 20 por ciento las muertes causadas por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



3 – Frutas y verduras: fuente de salud



**EmPOWERED
To Serve™**

© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

- Lea la introducción a EmPowered To Serve.
- Cuente por qué se ha sumado al movimiento creado por ETS.
- Inste a quienes aún no formen parte de la megacomunidad de ETS a ingresar en línea luego de concluido el programa para inscribirse en este movimiento de alcance nacional.
- Explique que ETS es producto de una iniciativa de American Heart Association/American Stroke Association llevada a cabo en forma conjunta con las organizaciones comunitarias de todo el país.
- Destaque el compromiso de American Heart Association con el país para el 2020.

Chequeo de salud de ETS

Control de la presión arterial y del peso:

- Su punto de partida
- Datos opcionales y anónimos



¿Por qué es importante controlar la presión arterial?

La presión arterial alta (HBP, por sus siglas en inglés) es un factor de riesgo relacionado con las enfermedades del corazón, principal causa de muerte en todo el mundo.

La HBP también es un factor de riesgo relacionado con los accidentes cerebrovasculares, la 2.a causa de muerte en el mundo.



¿Por qué debe preocuparse si tiene sobrepeso?

Casi un 70% de los adultos tiene sobrepeso o padece de obesidad.

Cuando una persona es obesa, aumenta su riesgo de padecer de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, HBP, diabetes y otras afecciones.

- Explique que el chequeo de salud de ETS es una alternativa para que los miembros de cada comunidad controlen su presión arterial y estén al tanto de su peso.
 - Repase junto a los participantes la información sobre los motivos por los cuales es importante controlar la presión arterial.
 - Haga hincapié en los motivos por los que el sobrepeso debe ser causa de preocupación.
- Esta prueba de detección opcional proporciona la información necesaria para completar la evaluación de salud Marcando los 7 pasos para mi salud[®].
- Si aún no ha completado la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®], hágalo usando su URL individual. Solo le tomará unos cuantos minutos completarla. Nuestro objetivo es que un 15 por ciento de nuestro grupo complete esta sencilla evaluación de salud.
- ¿Ya completó la evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud[®]?
 - ¿Se ha enfocado en tomar decisiones de vida más saludables?
 - Le recomendamos ingresar en línea y volver a hacer la evaluación.
 - Revise su puntaje. ¡Evalúe cómo está su salud!

Objetivos del programa

Sus madres tenían razón: deben comer frutas y verduras.

Al finalizar este programa, sin duda hará feliz a su madre porque:

- Hablará sobre el aporte positivo de las frutas y verduras al estado general de salud.
- Sabrá cómo seleccionar y almacenar frutas y verduras.
- Tomará medidas para incorporar más frutas y verduras a su alimentación diaria



5 – Frutas y verduras: fuente de salud

American Heart Association | American Stroke Association
Life is why™
EmPOWERED To Serve™
© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

- Explique a los participantes que el programa de hoy se trata sobre frutas y verduras.
- El movimiento EmPowered to Serve fomenta los 7 pasos, que son siete medidas sencillas que pueden tomarse para tener una salud cardiaca ideal. Uno de estos pasos o medidas es comer mejor.
 - ¿Recuerdan que hablamos sobre la evaluación de salud personal Marcando los 7 pasos para mi salud ?
 - La evaluación Marcando los 7 pasos para mi salud le ayuda a saber en qué posición se encuentra respecto de los 7 pasos.
- Ahora, retomando nuestra clase, ¡hablemos sobre frutas y verduras!



Coman alimentos coloridos, crujientes y deliciosos—¡QUÉ RICO!

Punto #1
Las frutas y verduras son fundamentales para gozar de una buena salud

Consumir diversas frutas y verduras puede ser útil para:

- Controlar el peso.
- Controlar la presión arterial.
- Reducir el riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer; por ej., el cáncer de colon.
- Reducir el riesgo de sufrir problemas de salud crónicos como la diabetes.

- Repase la información de la diapositiva.
- Comparta con el grupo lo siguiente:
 - Las frutas y verduras contienen nutrientes, y sucede que muchos de nosotros no incorporamos esos nutrientes en la cantidad que nuestros cuerpos necesitan.
 - Por ejemplo, contienen vitaminas A, C y K, además de ácido fólico, magnesio y potasio.
 - Las frutas y verduras también son una excelente fuente de fibra alimentaria, la cual, según se ha comprobado, reduce el riesgo de sufrir cáncer de colon.
 - Además, las frutas y verduras son alimentos con bajo porcentaje de grasas saturadas y calorías. Esto significa que también son opciones saludables para el corazón.

En palabras de los chicos – ¿Por qué necesitamos comer verduras?



7 – Frutas y verduras: fuente de salud

American Heart Association | American Stroke Association
Life is why™
© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

**EmPOWERED
To Serve™**

NOTA PREVIA: Antes del programa, revise la lista de recursos correspondiente a esta clase. Consulte la URL del video “En palabras de los chicos: ¿Por qué necesitamos comer verduras?”. Si no dará la clase a través de una conexión por Internet en directo, descargue el video de YouTube previamente en su computadora. O bien, omita la diapositiva.

- Reproduzca el breve video de YouTube.

Muchos no las comen en cantidad suficiente

Muchos de nosotros no comemos la cantidad de frutas y verduras que nuestros cuerpos necesitan:

- Hay quienes solo comen frutas una vez al día.
- Aproximadamente un tercio de los adultos y adolescentes come frutas y verduras menos de una vez por día.

Consumir diversas frutas y verduras CADA día reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



- Repase la información de la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuántas porciones de frutas y verduras comen por día?—¿Más de cuatro? ¿Más de tres? ¿Más de dos? ¿Una porción o menos?
 - ¿Consideran que 4 o 5 porciones de frutas y verduras, DE AMBAS, por día es demasiado? ¿La cantidad justa?
- Cuénteles al grupo que al finalizar el programa, se darán consejos para aumentar el consumo de frutas y verduras sin demasiadas complicaciones.

¿A cuánto equivale una porción?

¿A CUÁNTO EQUIVALE UNA PORCIÓN?		
Verduras de hoja crudas	1 taza	El tamaño del puño de una mujer
Verduras cocidas	½ taza	Una bola de billar
Papas asadas	1 papa mediana	Un mouse de computadora
Fruta fresca	Una fruta mediana	Una pelota de béisbol
Fruta seca	¼ taza	Un huevo

NOTA PREVIA: Contemple la opción de llevar ½ taza llena, 1 taza llena, un mouse de computadora, una pelota de béisbol (no de sófbol) y una pelota de golf para que el grupo pueda ver cómo es una porción de frutas y de verduras. Además, utilice la pelota de béisbol para mostrar el tamaño de una fruta fresca mediana.

- Use los recursos visuales para mostrar al grupo que una porción es mucho más pequeña de lo que mucha gente cree. Por ejemplo, una porción de verduras cocidas o frutas en trozos equivale a ½ taza.
- Repase junto a los participantes la información de la diapositiva que indica otras maneras de visualizar una porción.

Punto #2
**Implemente una alimentación
mayormente saludable que
incluya una variedad diaria de
frutas y verduras**

Disfrute de postres con frutas:

- Fruta fresca o enlatada en su propio jugo o con un almíbar liviano.
- Jugo de frutas natural.
- Gelatina con fruta y frutas secas.

Mastique verduras:

- Caliente unas verduras congeladas en el microondas para hacer una guarnición rápida.
- Haga chips de col rizada
- Añada verduras deshidratadas a un estofado.



*Frescas, congeladas, deshidratadas,
en jugo, en lata, ¡todas son buenas!*

- Dígame al grupo:
 - Todas las frutas y verduras son importantes.
 - Frescas, congeladas, deshidratadas, en jugo, en lata
- Repase la información de la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuáles son algunas de las recetas con frutas y verduras que más les gustan?

Coma frutas y verduras de todos los grupos de colores



Rojo Rosa

Remolachas
Frambuesas
Manzanas rojas
Uvas rojas
Pimientos rojos
Ruibarbo
Fresas
Tomates



Naranja Amarillo

Calabaza bellota
Albaricoques
Melón
Zanahorias
Naranjas
Duraznos
Calabaza
Batatas



Verde

Espárragos
Col china
Brócoli
Col silvestre
Frijoles verdes
Pimientos verdes
Col rizada
Espinaca



Blanco

Bananas
Coliflor
Hongos
Cebollas
Papas
Chirivías
Espárragos
blancos



Azul Púrpura

Zarzamoras
Arándanos
Berenjenas
Higos
Jugo de uvas
Ciruelas
Ciruelas pasas
Uvas pasas

- Repase la información de la diapositiva. Haga hincapié en la importancia de comer frutas y verduras de todos los grupos de colores a diario.
- Recuerde al grupo que en el video “En palabras de los chicos...”, los niños sabiamente recomendaron que se consumieran frutas y verduras de diversos tipos.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Las frutas de ciertos grupos de colores les resultan difíciles de incorporar a su alimentación?
- Mencione que Simple Cooking with Heart ofrece recetas gratuitas. (Si el tiempo lo permite y usted cuenta con una conexión a Internet, considere la posibilidad de usar unos 5 minutos para navegar por el sitio web de Simple Cooking with Heart.)

Punto #3

Coma frutas y verduras en todas sus comidas

Desayuno

- Bananas, uvas pasas o bayas con cereal
- Verduras en trozos con huevos o papas



Almuerzo

- Una fruta o palitos de verduras crudas, en lugar de papas fritas
- Añada verduras a su sándwich

Cena

- Amada fruta en trozos a la ensalada de su cena
- Añada guisantes congelados a sus macarrones con queso

- Pídale a tres voluntarios que lean la información que se muestra en la diapositiva.
- Después de analizar la sección del desayuno, comente:
 - También podrían probar a añadir cebollas, apio, pimientos verdes o rojos, o espinaca a los huevos o las papas.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Alguno de ustedes tiene un desayuno favorito que incluya frutas o verduras?
- Después de analizar la sección del almuerzo, añada:
 - El pepino, la col, los tomates, la lechuga o el aguacate también son buenas opciones para añadirlas a un sándwich.
 - Además, una fruta o palitos de verduras crudas, en lugar de papas fritas, enriquecen muchísimo la alimentación.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuál es el almuerzo con frutas y verduras que más les gusta?
- Después de analizar la sección de la cena, añada:
 - Hay muchísimas más opciones. También pueden añadir verduras a una pizza, añadir una guarnición de verduras cocinadas al vapor o en microondas – pueden ser verduras congeladas -- y comer una ensalada de frutas o verduras con la cena.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuál es la comida repleta de frutas y verduras que más les gusta para cenar?

Con aderezo, como bebida, como helado

Con aderezo

- Corte verduras crudas en pequeños trozos.
- Sumérjalos en un aderezo bajo en grasas o sin grasas.

Como bebida

- Beba batidos de frutas y verduras para incrementar el consumo de estos alimentos.

Como helado

- Llene una hielera con jugo de fruta 100% natural.
- Déjelo congelar durante la noche ¡y luego cómalo como si fuera un minihelado de palito!



- Repase la información de la diapositiva.
- Recomiende a los participantes que cuando deseen mojar alimentos en salsas y aderezos, opten por pimientos morrones, zanahorias, pepinos, brócoli, coliflor y apio.
- Destaque la importancia de leer la etiqueta nutricional de salsas y aderezos para verificar que no estén repletos de grasas saturadas y sal.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuál es la verdura que más les gusta sumergir en salsas y aderezos?
- Comparta una sencilla receta para hacer un batido:
 - Procesar en una licuadora fruta congelada con un poco de leche y/o yogur descremado o bajo en grasa hasta que la preparación adquiera una consistencia cremosa.

Métodos saludables para cocinar

Use métodos saludables para cocinar:

- Cocine las verduras al vapor, a la parrilla, salteadas, al horno o en el microondas.
- Reduzca las grasas saturadas y las grasas trans

Empiece a asar:

- El calor hace que muchas frutas y verduras se caramelicen.
- Además, intensifica su dulzura natural y reduce su amargor.



- Repase la información de la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Quién de ustedes ha asado frutas o verduras?
 - ¿Algún consejo para el grupo con base en su propia experiencia?

Use sus sentidos al momento de comprar

Vista

- Elija verduras de hoja verde que luzcan bien frescas; evite las que estén amarillentas o mustias.
- Escoja frutas suculentas que no luzcan marchitas.

Olfato

- Escoja una piña que en su base tenga un aroma dulce e intenso.
- Si compra un melón o melón rocío de miel, elija uno que tenga una aroma dulce en su base y esté ligeramente blando.

Tacto

- Al comprar tubérculos (zanahorias, nabos, remolachas), elija los que estén duros.
- Elija cítricos que estén pesados.



- Explíquelo al grupo lo siguiente:
 - Deben comprar frutas y verduras de estación.
 - Su sabor es más delicioso cuando están frescas.
 - Además, las frutas y verduras de estación suelen ser las más baratas.
- Repase la información de la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Alguien puede dar algún otro consejo para comprar frutas y verduras?
 - ¿Qué consejos pueden dar para aprovechar al máximo el presupuesto destinado a alimentos cuando se compran frutas y verduras?
 - ¿Alguien ha ido alguna vez a una granja con sistema de “autoservicio” o a un mercado de agricultores?
 - ¿En qué se diferenciaban de las frutas y verduras que compran en la tienda de comestibles?

Cuidado con la entrometida sal



NOTA PREVIA: Antes del programa, revise la lista de recursos correspondiente a esta clase. Mire la URL de este video. Si no dará la clase a través de una conexión por Internet en directo, descargue el video de YouTube previamente en su computadora. O bien, omita la diapositiva.

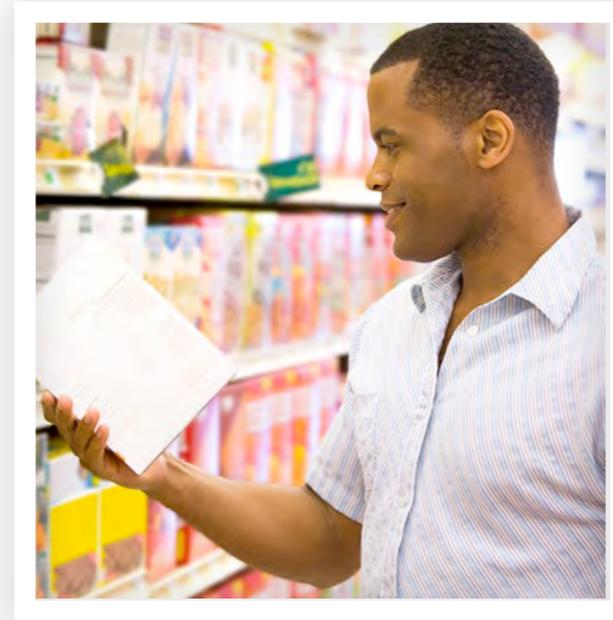
- Inicie la clase con un breve video titulado “La entrometida sal”.

Perdón, ¿usted pidió sal?

Generalmente, las verduras enlatadas o congeladas tienen sodio agregado.

- Coma menos productos con salsas, ya que puedan tener sal agregada.
- Compare las etiquetas de productos similares y elija el que tenga menor porcentaje de sodio.

Reducir el consumo de sodio puede ayudar a disminuir el riesgo de tener presión arterial alta.



- Repase la información de la diapositiva.

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	8%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

Lea la etiqueta nutricional

Busque si dice *sal* agregada

- Generalmente, las verduras enlatadas o congeladas tienen sodio agregado.
- Compare las etiquetas de productos similares.
- Elija el producto que tenga menor porcentaje de sodio.

- Explíquelo al grupo lo siguiente:
 - Generalmente, las verduras enlatadas o congeladas tienen sodio agregado.
 - Coma menos productos con salsas, ya que puedan tener sal agregada.
 - Elija el producto que tenga menor porcentaje de sodio.
 - Reducir el consumo de sodio puede ayudar a disminuir el riesgo de tener presión arterial alta, uno de los principales factores de riesgo asociados con las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuántos de ustedes leen la etiqueta nutricional antes de elegir una verdura enlatada o congelada?, levanten la mano.
- Compare las etiquetas nutricionales—busque términos y símbolos “codificados” asociados con el porcentaje de sodio:
 - Soda
 - Sodio
 - Na

Las frutas tienen azúcares naturales

- Suelen agregarse azúcares a las frutas envasadas o preparadas.
- Cuando compre fruta enlatada, elija la que viene con agua, con su propio jugo o con un almíbar liviano (evite la que viene con un almíbar muy concentrado).
- Elija fruta congelada que no tenga azúcar agregado.
- Reducir el consumo de azúcares agregados puede contribuir a controlar el aumento de peso y el nivel de azúcar en sangre.



- Repase la información de la diapositiva. Tenga en cuenta que incluso los alimentos frescos tienen azúcares naturales.

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	8%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

Lea la etiqueta nutricional

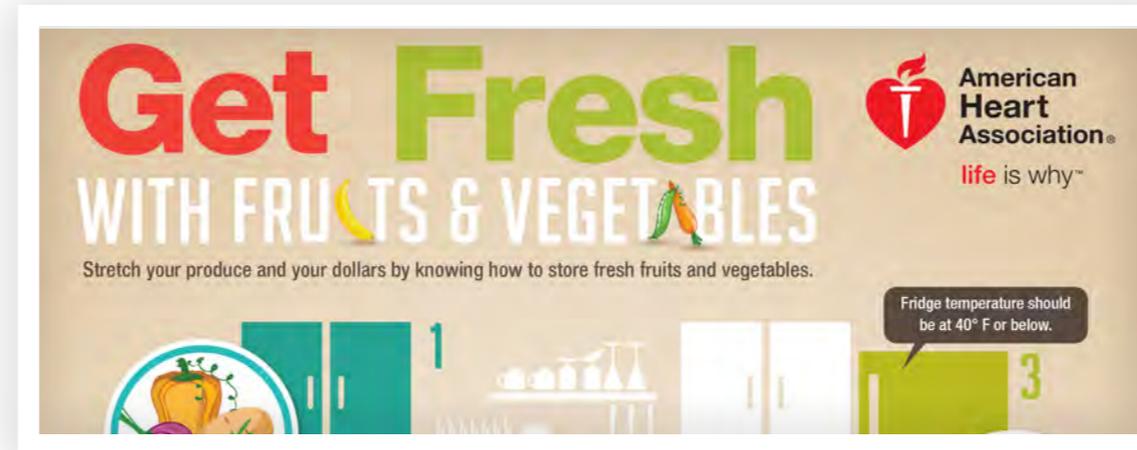
Busque si dice *azúcares* agregados

Lea las etiquetas nutricionales de las frutas envasadas y preparadas para ver si tienen azúcar agregada:

- Agave, miel y melaza.
- Jarabe de malta de cebada y jarabe de malta de maíz.
- Jarabe de maíz y endulzante de maíz.
- Jugo concentrado, jugo de caña de azúcar y jugo de frutas.
- Dextrosa, fructosa, maltosa y sacarosa.

- Explíquelo al grupo lo siguiente:
 - Todas las frutas—incluso las frescas—tienen azúcares naturales. Sin embargo, suelen agregarse azúcares a las frutas envasadas o preparadas:
 - Cuando compre fruta enlatada, elija la que viene con su propio jugo o con un almíbar liviano.
 - Elija fruta congelada que esté 100% libre de azúcar agregado.
 - Reducir el consumo de azúcares agregados puede contribuir a controlar el aumento de peso y la presión arterial.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Cuántos de ustedes tienen el hábito de leer las etiquetas nutricionales de los jugos embotellados o enlatados?
 - ¿Cuántos de ustedes leen las etiquetas de las frutas enlatadas, envasadas o empaquetadas?
- Dígale al grupo:
 - Dediquemos un momento a aprender cómo identificar el azúcar agregado en una etiqueta nutricional.
 - El azúcar puede estar “disfrazado” con diversos nombres en la lista de ingredientes.
 - Repase la información de la diapositiva.

Frescas por más tiempo



Dónde almacenarlas y cómo agruparlas

21 – Frutas y verduras: fuente de salud

American Heart Association | American Stroke Association
life is why™
EmPOWERED To Serve™
© 2015 American Heart Association, Inc.
Todos los derechos reservados. Prohibido de uso no autorizado.

Medida de preparación: Busque la lista de recursos correspondiente a esta clase. Encuentre la URL del infográfico “Get Fresh with Fruits and Vegetables” Descargue el infográfico y haga copias para todos los participantes.

- Solicite voluntarios que se turnen para leer las distintas secciones del infográfico.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Les sorprende cómo deben almacenarse las diferentes frutas y verduras? ¿En qué casos?



Llamado a la acción – ¡Coma mejor!

- Aumente la cantidad y variedad de las frutas y verduras que consume
- Comparta lo que aprendió con 5 amigos. ¡Ínstelos a consumir diversas frutas y verduras a diario tal como usted lo hará!

- Repase el llamado a la acción que figura en la diapositiva.
- Pregunte al grupo:
 - ¿Qué número de porciones diarias es el objetivo?
 - ¿Cómo es más conveniente consumirlas cuando se trata de alimentación? ¿Frescas, congeladas, deshidratadas, en jugo, en lata?
- Recuérdele al grupo lo siguiente: las frutas y verduras frescas son mejores, pero de cualquier otra manera también son buenas.



Fomente una filosofía de vida enfocada en la salud

Determinación a actuar:

- Ingrese a EmPoweredToServe.org.
- Evalúe su progreso con Marcando los 7 pasos para mi salud®.

Únase a nosotros para participar en más programas de ETS.

- Inste a todos a participar activamente en el movimiento EmPowered to Serve.
- Cuente a los participantes de qué manera sumarse a la megacomunidad de ETS les puede ayudar a adoptar un estilo de vida saludable.
- Inste a todo el grupo a asistir a futuras clases sobre salud de ETS.

Envolver



¡Apreciamos sus pensamientos!

- Publica lo que más le ha gustado en:
<http://community.empoweredtoserve.org/home>



- Agradezca a todos por haber asistido.
- Agradezca al moderador y a todos los voluntarios que le hayan ayudado a coordinar el programa.
- Reserve un momento para compartir la lectura de un texto motivador o pida al grupo que cante junto a usted una canción estimulante.
- **¡Advertencia!** Asegúrese de completar el cuestionario de embajador después de que sus participantes se han ido. Para obtener más detalles, consulte la página 11 del cuestionario de embajador.

EmPoweredToServe.org

Ayude a crear una filosofía de vida enfocada en la salud que sea fácil de implementar y mantener:

- Súmese a otras personas para impulsar un cambio positivo **duradero** (fácil de implementar y mantener).
- Infórmese sobre maneras de mejorar **las creencias y los hábitos de la comunidad** (filosofía de vida) con respecto a la salud.
- Comparta las mejores prácticas y desarrolle estrategias para promover **cuerpos, mentes y espíritus sanos** (salud).



- Coloque esta diapositiva a modo de cierre y déjela puesta hasta que todos los participantes se hayan ido.
- Colóquese junto a la puerta y recoja los formularios de comentarios.

Nuestro Lema: EmPowered To Serve

...Trabajamos por el bien de la salud y de nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento sea citado como sigue:
American Heart Association EmPOWERED To Serve Health Lessons. empoweredtoserve.org
© 2015 American Heart Association