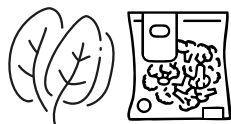


LA MANERA FÁCIL DE COMER SALUDABLE



American Heart Association.
Healthy for Good™

Un patrón de alimentación saludable consiste en tomar decisiones inteligentes todos los días. La American Heart Association recomienda consumir las siguientes cantidades diarias de verduras, frutas, cereales, lácteos, proteínas y aceites*.

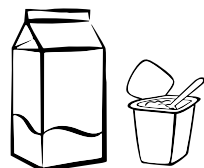


VERDURAS

ENLATADAS, DESHIDRATADAS, FRESCAS Y CONGELADAS

EJEMPLOS: BRÓCOLI, BOK CHOY, REPOLLO, ZANAHORIAS, MAÍZ, QUINGOMBÓ, TOMATES, CEBOLLA Y CALABAZA DE INVIERNO

2 ½ TAZAS



LÁCTEOS

CON BAJO CONTENIDO DE GRASA (1%) Y SIN GRASA

EJEMPLOS: QUESO, LECHE Y YOGUR

3 TAZAS



FRUTAS

ENLATADAS, DESHIDRATADAS, FRESCAS Y CONGELADAS

EJEMPLOS: PLÁTANO, POMELO, NARANJAS CHINAS, PAPAYA, PERA, PIÑA Y SANDÍA

2 TAZAS



PROTEÍNAS

• OPCIONES MAGRAS, ESPECIALMENTE DE ORIGEN VEGETAL Y MARISCOS

EJEMPLOS: FRIJOLAS, HUEVOS, PESCADO, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS, AVES DE CORRAL, SEMILLAS Y TOFU

5 ½ ONZAS



CEREALES INTEGRALES

AL MENOS LA MITAD DE LOS CEREALES DEBEN SER INTEGRALES

EJEMPLOS: CEBADA, ARROZ INTEGRAL, AVENA, PALOMITAS DE MAÍZ, SORGO Y PAN INTEGRAL

6 ONZAS



ACEITES

DE ORIGEN VEGETAL NO TROPICALES

EJEMPLOS: CANOLA, MAÍZ, OLIVA, MANÍ, CÁRTAMO Y SÉSAMO

2 CUCHARADAS

Los alimentos deben darte energía en lugar de hacerte sentir pesado. Con unos pocos cambios sencillos, puedes hacer que comer saludable sea tu hábito más fácil.



LIMITA

las bebidas azucaradas, los dulces, las carnes grasas y los alimentos salados.



EVITA

los aceites parcialmente hidrogenados, los aceites tropicales y comer sin motivo.



REEMPLAZA

los alimentos altamente procesados que contienen una gran cantidad de grasas saturadas y trans, azúcar añadido y sodio con opciones sin procesar o con un procesamiento mínimo.



DISFRUTA

de una variedad de alimentos nutritivos de todos los grupos alimenticios, especialmente frutas y verduras.



MANTÉN

hábitos saludables incluso cuando comas fuera de casa.

* Estas recomendaciones son objetivos diarios en función de un patrón alimenticio de 2,000 calorías al día, que puede no ser adecuado para todas las personas. Las porciones equivalentes pueden depender de la forma del alimento. Para obtener más información sobre el tamaño de las porciones, visita heart.org/servings (sitio web en inglés)

**COME DE FORMA INTELIGENTE
MUÉVETE MÁS SIÉNTETE BIEN**

**OBTÉN MÁS INFORMACIÓN EN
heart.org/HealthyforGood (sitio web en inglés)**