



American Heart Association®
Healthy for Good™



BUSQUE EL **SELLO DE CORAZÓN**

El sello de corazón *Heart-Check* es una herramienta sencilla que lo ayuda a comer de forma inteligente. Cuando lo vea, puede confiar en que un producto sigue las recomendaciones de la *American Heart Association* para hábitos alimenticios saludables.

Esto es lo que implica tener la certificación Heart-Check*:

FUENTE DE NUTRIENTES

Nutrientes beneficiosos (de origen natural): El 10 % o más del valor diario de 1 de cada 6 nutrientes (vitamina A, vitamina C, hierro, calcio, proteína o fibra vegetal).

REDUCIDO EN GRASAS MALAS

Grasas saturadas: 1 g o menos por porción de tamaño estándar y 15 % o menos calorías de grasas saturadas.

Grasas trans: Menos de 0.5 g por porción de la etiqueta y por porción de tamaño estándar. Los productos que contienen aceites parcialmente hidrogenados no cumplen los requisitos para la certificación.

REDUCIDO EN SODIO

Sodio: Uno de los cuatro límites de sodio se aplica según el tipo de alimento: hasta 140 mg, 240 mg o 360 mg por porción de la etiqueta, o 480 mg por porción de la etiqueta y por porción de tamaño estándar.



*Todos los requisitos mencionados cumplen con Standard Certification, visite DS-17386 3/21

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE
heartcheck.org