

American Heart Association
Hard Hats with Heart™



FRUTAS: 2 tazas al día
Enlatadas, secas,
frescas o congeladas



CEREALES INTEGRALES:
3 a 6 onzas al día
Cebada, avena, arroz integral,
mijo, palomitas de maíz, pan
de trigo, galletas y pasta



VERDURAS: 2.5 tazas al día
Enlatadas, secas, frescas
o congeladas



Un patrón de alimentación saludable consiste en una **VARIEDAD DE ALIMENTOS**. La American Heart Association sugiere estas cantidades diarias:

COMER SALUDABLE

FORMAS SENCILLAS DE



*Las porciones se basan en el Patrón de alimentación saludable al estilo estadounidense de la AHA para 2,000 calorías al día. Sus necesidades calóricas pueden ser diferentes. Las porciones equivalentes pueden depender de la forma del alimento. Puede obtener más información sobre los tamaños de las porciones en heart.org/servings.

*Las porciones se basan en el Patrón de alimentación saludable al estilo estadounidense de la AHA para 2,000 calorías al día. Sus necesidades calóricas pueden ser diferentes. Las porciones equivalentes pueden depender de la forma del alimento. Puede obtener más información sobre los tamaños de las porciones en heart.org/servings.

American Heart Association
Hard Hats with Heart™



GRASAS Y ACEITES:
3 cucharadas al día
Aceite de oliva, maní, cártamo
y sésamo. Canola poliinsaturado
y monoinsaturado.



PROTEÍNAS MAGRAS:
1 a 2 porciones al día
Huevos, pescado (¡no fritos!), carne magra,
legumbres, aves sin piel, frutos secos y semillas



LÁCTEOS: 3 tazas al día
Bajos en grasas (1%) y sin grasa



Un patrón de alimentación saludable consiste en una **VARIEDAD DE ALIMENTOS**. La American Heart Association sugiere estas cantidades diarias:

COMER SALUDABLE

FORMAS SENCILLAS DE



FORMAS SENCILLAS DE

COMER SALUDABLE

Un patrón de alimentación saludable consiste en una **VARIEDAD DE ALIMENTOS**. La American Heart Association sugiere estas cantidades diarias:

VERDURAS: 2.5 tazas al día
Enlatadas, secas, frescas
o congeladas

CEREALES INTEGRALES:
3 a 6 onzas al día

Cebada, avena, arroz integral,
mijo, palomitas de maíz,
pan de trigo, galletas y pasta

FRUTAS: 2 tazas al día
Enlatadas, secas,
frescas o congeladas

American Heart Association.
Hard Hats with Heart™



COMER SALUDABLE

FORMAS SENCILLAS DE

Un patrón de alimentación saludable consiste en una **VARIEDAD DE ALIMENTOS**. La American Heart Association sugiere estas cantidades diarias:

LÁCTEOS: 3 tazas al día
Bajos en grasas (1%) y sin grasa



PROTEÍNAS MAGRAS:
1 a 2 porciones al día

Huevos, pescado (¡no fritos!), carne magra,
legumbres, aves sin piel, frutos secos y semillas



GRASAS Y ACEITES:
3 cucharadas al día
Aceite de oliva, maní, cártamo
y sésamo. Canola poliinsaturado
y monoinsaturado.



American Heart Association.
Hard Hats with Heart™

