

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](http://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](http://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™

