



COMER SALUDABLE

LACTEOS

Bajos en grasas (1% y sin grasa)

PROTEÍNAS MAGRAS:

carne magra, (sin grasa) (no frito), pollo, pescado, tofu, frijoles secos, legumbres, nueces, semillas, frutos secos (sin piel)

La American Heart Association sugiere estas cantidades diarias:
• 2-3 porciones de alimentos saludables en una dieta equilibrada.