

Plato saludable

Vegetales

- ☐ Yota
- ☐ Coliflor
- ☐ Brócoli
- ☐ Tomate
- ☐ Berenjena
- ☐ Lechuga
- ☐ Espinacas
- ☐ Acelgas
- ☐ Arveja fresca
- ☐ Ahuyama
- ☐ Calabacín
- ☐ Remolacha
- ☐ Zanahoria

Selecciona 2 o más

Frutas

- ☐ Melón
- ☐ Limón
- ☐ Mandarina
- ☐ Patilla
- ☐ Manzana
- ☐ Pera
- ☐ Papaya
- ☐ Fresa
- ☐ Mango
- ☐ Banano
- ☐ Uvas
- ☐ Zapote

Selecciona 2 o más

Conoce las medidas de tus porciones

50% Vegetales y frutas

25 % Proteínas

25 % Carbohidratos

Proteínas

- ☐ Huevos
- ☐ Leche
- ☐ Queso
- ☐ Yogurt
- ☐ Kumis
- ☐ Pescado
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Res
- ☐ Arveja seca
- ☐ Frijol
- ☐ Lenteja
- ☐ Garbanzo
- ☐ Habas
- ☐ Soya

Selecciona 1

Carbohidratos

- ☐ Arroz
- ☐ Trigo
- ☐ Pasta
- ☐ Avena
- ☐ Quinua
- ☐ Maíz
- ☐ Arracacha
- ☐ Plátano
- ☐ Guineo
- ☐ Papa
- ☐ Yuca
- ☐ Apio

Selecciona 1



—

Azúcar y sal
Grasas saturadas
Cigarrillo
Alcohol

+

8 vasos de agua
7 horas de sueño
5 porciones de frutas y verduras
30 minutos de actividad física

=

**un corazón
saludable**

Recuerda la fórmula para cuidarte cada día:

Lista de compras saludable



Frutas y verduras

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Granos y cereales

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Carnes y lácteos

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Otros alimentos

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Recuerda la fórmula para cuidarte cada día:

— Azúcar y sal Grasas saturadas Cigarrillo Alcohol	+	8 vasos de agua 7 horas de sueño 5 porciones de frutas y verduras 30 minutos de actividad física	=	un corazón saludable
---	---	---	---	---------------------------------