



A

d™

## para el corazón

Tener algunos ingredientes básicos en tus alacenas, así como el refrigerador y el congelador, te ahorran  
tiempo para ir al supermercado.



frijoles enlatados o secos, como riñón, papa, negro, mantequilla y alubia blanca; atún enlatado o envasado, salmón y pollo; salsa para espagueti

para guarniciones sencillas y agregar a sopas y salsas

arroz integral, avena, cuscús, trigo burgol y quinua; pastas de grano entero, panes y tortillas (guarda pan y tortillas adicionales en el congelador); harina integral o harina de maíz para hornear

aceites vegetales no tropicales, como de oliva, canola y maíz

para papas fritas y guarniciones (y aperitivos sabrosos)

de pollo, carne o verduras bajos en sodio, sin grasa; para hacer sopas

mantén una variedad a mano y compra o crea mezclas de condimentos sin sal



pechugas de pollo sin piel, carnes magras o extra magras; tofu

leche semidescremada y descremada, yogur y queso

hecha con aceite vegetal no hidrogenado y sin grasas trans

elige una amplia variedad (muchos colores) sin salsas saladas ni jarabes azucarados



sodio, azúcares añadidas y grasas saturadas, y sin grasas trans

para forman parte de una dieta saludable

