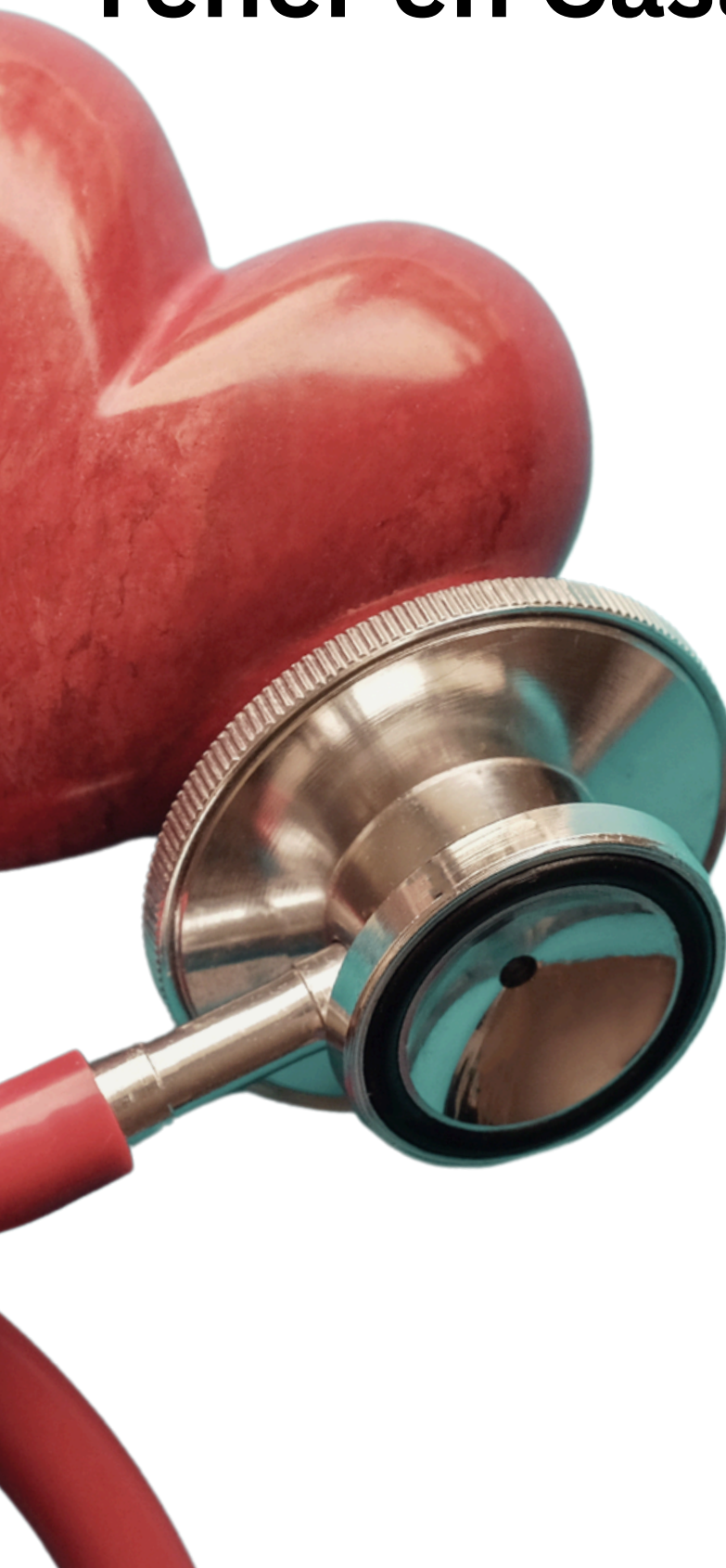


Alimentos Saludables para el Corazón para Tener en Casa



Granos y Frijoles:

- Avena (regular o rápida)
- Arroz integral
- Frijoles negros, frijoles pintos, lentejas

Proteínas:

- Salmón o atún enlatado (en agua)
- Pollo sin piel
- Huevos
- Mantequilla de maní (natural o baja en azúcar)

Verduras:

- Espinaca, col rizada o verduras mixtas congeladas
- Tomates enlatados (bajo en sal)
- Zanahorias, pepinos y pimientos frescos

Frutas:

- Manzanas, plátanos, naranjas
- Bayas congeladas
- Frutas enlatadas (en jugo, no en almíbar)

Grasas saludables:

- Aceite de oliva
- Frutos secos (almendras, nueces)
- Aguacates (cuando sean accesibles)