



American Heart Association
Healthy

TM

MANTÉN LA FRESCURA

American Heart Association

En general:

Refrigerador

Almacena lo siguiente en bolsas de plástico con orificios en el cajón de verduras

MANZANAS Y PERAS
REMOLACHAS Y NABOS
en el cajón de las verduras.
BAYAS, CEREZAS Y UVAS

BRÓCOLI Y COLIFLOR
ZANAHORIAS Y CHIRIVÍAS

APIO
MAÍZ

PEPINOS, BERENJENAS Y PIMIENTOS

FRUTAS CON HUESO

TOMATES

HIERBAS FRESCAS

FRIJOLES VERDES
LECHUGA Y VERDURAS DE HOJA VERDE

guárdalas en bolsas de plástico en el cajón

MELONES
SETAS

GUISANTES
CALABACÍN Y CALABAZA DE
VERANO/AMARILLA

Obtenga más información en
heart.org/HealthyForGood

EAT SMART **MOVE MORE** **BE WELL**

© Copyright 2020, American Heart Association, Inc., DS17360 3/21

