



Verduras

- Consume tipos y colores variados, especialmente verduras de colores intensos como verduras con hojas de color verde oscuro, zanahoria y brócoli.
- Todas las verduras cuentan, incluso las frescas,



American
Heart
Association.

Dedica unos minutos
y escribe tus propias
preguntas para
la próxima vez
que consultes a tu
profesional de la salud.