GUIA DE GRASAS SALUDABLES Y GRASAS NO SALUDABLES

Si conocemos los distintos tipos de grasas, los alimentos donde se encuentran y consultamos las etiquetas, nos será más fácil llevar una dieta equilibrada.

Grasas NO saludables		Grasas saludables	
Saturadas (reduzca)	**Trans (elimínelas)** **(Hechas por el hombre)**	✓ **Poliinsaturada** **Grasas presentes en alimentos de origen vegetal y ciertos peces**	✓ **Monoinsaturada** **Grasas presentes en alimentos de origen vegetal**
↑ LDL (colesterol "malo")	↑ LDL, Inflamación ↓ HDL (colesterol bueno)	↓ LDL (colesterol "malo")	↓ LDL (colesterol "malo") ↑ HDL (colesterol "bueno")
Se encuentran principalmente en alimentos de origen animal **Productos lácteos con alto contenido de grasa saturada:** Mantequilla Leche entera, 2% Queso Yogurt (hecho con leche entera) Crema Nieve **Cortes de carne altos en grasa:** Cerdo, res Piel de las aves Salchichas, Chorizo **Otras fuentes de grasa saturada:** Manteca animal Margarinas duras Grasas para pastelería Aceite de coco Aceite de palma	**Presentes en muchos alimentos procesados:** Comidas rápidas fritas como papas fritas, pollo frito, etc Comidas procesadas Galletas dulces Galletas saladas Muffins Productos de repostería Palomitas de microondas Chocolates Margarina en barra Algunas margarinas de bote Manteca vegetal (Crisco) Lea las etiquetas de los alimentos para seleccionar productos SIN grasas Trans. Aunque la etiqueta nutricional muestre "0" trans, asegúrese que la lista de ingredientes no contenga las palabras "grasas hidrogenadas", "parcialmente hidrogenadas" o manteca vegetal.	**Ácidos grasos omega 3: (disfrute)** ↓ **Inflamación** Peces de agua fría como: Salmon Sardinas Trucha arcoíris Atún Semillas de Lino (Linaza) Nuez de nogal (Walnuts) Aceite de canola **Ácidos grasos esenciales omega 6:** Productos de soya: frijoles de soya, tofu, mantequilla de soya. Semillas: de calabaza, de girasol, de sésamo Aceites vegetales de maíz, de soya, de girasol (limite)	Aceite de canola Aceite de oliva Olivas Frutos secos (pistachos, almendras, avellanas, nueces de macadamia, nueces de pecán) Cacahuetes Aguacates ✓ Controle las porciones de los alimentos ricos en grasas saludables. Tenga en cuenta que estos alimentos tienen alto contenido de calorías.