

Grasas Saludables vs. Grasas No Saludables

¡Tu cuerpo necesita grasas buenas!

"Sin grasa" no siempre significa saludable para usted. ¡Muchos alimentos "bajos en grasa o sin grasa" tienen un alto contenido de azúcar y carbohidratos malos, calorías, y productos químicos!

¿Alguna vez te has preguntado que es una grasa buena y una mala?

Intente agregar estos a su dieta:

Grasas buenas: Omega-3 (¡no freír el pescado!)

- Salmón
- Trucha, bagre, caballa
- Linaza
- Nueces
- Píldoras de aceite de pescado (deben tomarse con alimentos y asegúrese de que contengan DHA y EPA)

Grasas buenas: Mono saturadas (¡Un par de puñados de nueces bastarán!)

- Aguacates
- Avellanas, Almendras, Nueces de Brasil, Anacardos
- Semillas de sésamo
- Semillas de calabaza
- Tofu
- Aceites de oliva, vegetales, y maní

Limite o elimine estos de su dieta:

Grasas malas: Grasas saturadas

- Cortes de carne con mucha grasa (res, cordero y cerdo)
- Pollo con la piel
- Productos lácteos con mucha grasa (leche entera y quesos blandos)
- Aceite de coco, aceite de palma

Grasas muy malas: ácidos grasos trans

- Comidas fritas
- Productos horneados y galletas comprados en la tienda
- Crema dulce y glaseados comprados en la tienda
- Botanas empaquetadas (fabricadas) y galletas saladas
- Palomitas de maíz para microondas
- La margarina en barra y mantecas
- Aderezos para la ensalada comprado en la tienda