

# Grasas buenas vs. grasas malas

*¡Su cuerpo necesita grasas buenas!*

*"Sin grasa" no siempre significa que será más saludable para usted. ¡Muchos alimentos "bajos en grasa o sin grasa" son ricos en azúcar y malos carbohidratos, calorías, y productos químicos!*

¿Te has preguntado cuál es la diferencia entre las grasas buenas y las grasas malas?

## Intenta de incorporarlos a tu dieta:

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

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

### Grasas buenas: monoinsaturadas (¡Un par de puñados de nueces servirán!)

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

## Reducir o cortar estas grasas 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
- Comidas compradas en tiendas horneados como Buñuelos o galletas
- Comidas compradas en tiendas con crema dulce o glaseados
- Botanas empaquetadas (fabricadas) y galletas saladas
- Palomitas de microondas
- Mantequilla, margarinas, manteca vegetal
- Aderezos (salsa) para la ensalada