

Consejos para Cortar las Grasas

¡Los Omega-3s son un super alimento!

Ellos pueden:

- ⇒ Mejorar tu estado de animo*
- ⇒ Proteger contra pérdida de la memoria*
- ⇒ Reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, ataque cerebral y cáncer*
- ⇒ Aliviar la artritis, el dolor en las articulaciones y enfermedades inflamatorias de la piel*

Necesitas grasas saludables en tu dieta.

Las grasas esenciales (buenas) mantienen la piel suave y le dan energía. Necesita el 10% de sus calorías diarias de grasas buenas como los Omega-3.

Las grasas saturadas elevan el colesterol en la sangre.

¡Las grasas trans son aún peores!

¡Elevan el colesterol LDL malo y también reducen el colesterol HDL bueno!

Elija opciones saludables y bajas en grasas.

Pruebe granos integrales, frutas, verduras y frijoles.

Elija productos lácteos descremados o bajos en grasa.

Cocine con pequeñas cantidades de aceite de oliva o aceite vegetal.

Revisa los saborizantes.

Reemplace las salsas con alto contenido de grasa con vinagres, mostazas y jugo de limón. Haga su propio aderezo para ensaladas o use aceite de oliva en las ensaladas.

Lea las etiquetas de los alimentos.

Cuidado con el "aceite parcialmente hidrogenado" en los ingredientes. Incluso si la comida dice que está "libre de grasas trans," si contiene aceite parcialmente hidrogenado, ¡es malo para usted!

Sea prudente cuando salga a comer.

Omita todos los alimentos fritos, carnes con alto contenido de grasa, platos con queso, platos con salsas de mantequilla o crema, crema agria, panecillos y productos horneados.