

LOS HECHOS SOBRE LAS GRASAS

Reemplazar las grasas saturadas por grasas insaturadas puede ser una opción saludable para el corazón (¡y deliciosa!).



¡DISFRÚTALAS!

Grasas insaturadas
(poliinsaturadas y monoinsaturadas)

Pescado, frutos secos, semillas, tofu, edamame y aceites vegetales

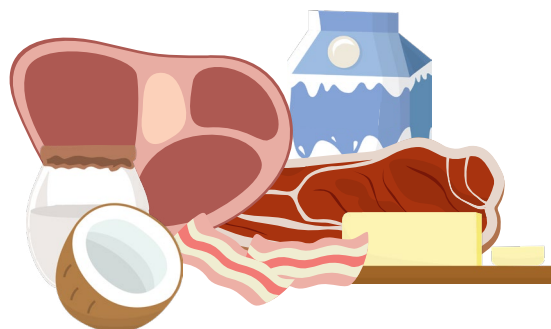
- Disminuyen el colesterol “malo” (LDL o lipoproteína de baja densidad), los triglicéridos y el riesgo general de padecer enfermedades cardíacas.
- Aportan grasas esenciales que el cuerpo necesita, pero que no puede producir por sí mismo.

¡MODÉRALAS!

Grasas saturadas

Carnes grasas, productos lácteos enteros y aceites tropicales para cocinar

- Elevan el nivel de colesterol “malo” (LDL) y aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.



¡EVÍTALAS!

Grasas trans y aceites hidrogenados

Comidas fritas, productos horneados envasados y otros alimentos altamente procesados

- Elevan el colesterol “malo” (LDL) y se asocian constantemente a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas.



**COME DE FORMA INTELIGENTE
MUÉVETE MÁS SIÉNTETE BIEN**

Obtén más información en
heart.org/HealthyForGood (sitio web en inglés)