

¡Comiendo bien para una buena salud!

Conozca sus Grasas



- Trate de que la mayor parte de su fuente de grasas provenga del pescado, las nueces y los aceites vegetales.
- Limite el consumo de grasas sólidas como la manteca, la margarina en barra, la mantequilla y la grasa.

Lea las etiquetas de nutrición para saber la cantidad de grasa que está comiendo.

| Nutrition Facts | |
|---|---------------------------|
| Serving Size 1 cup (228g) | |
| Servings Per Container 2 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 260 | Calories from Fat 120 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 13g | 20% |
| Saturated Fat 5g | 25% |
| Trans Fat 2g | |
| Cholesterol 30mg | 10% |
| Sodium 660mg | 28% |
| Total Carbohydrate 31g | 10% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Sugars 5g | |
| Protein 5g | |
| Vitamin A 4% | Vitamin C 2% |
| Calcium 15% | Iron 4% |
| * Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs: | |
| | Calories: 2,000 2,500 |
| Total Fat | Less than 65g 80g |
| Sat Fat | Less than 20g 25g |
| Cholesterol | Less than 300mg 300mg |
| Sodium | Less than 2,400mg 2,400mg |
| Total Carbohydrate | 300g 375g |
| Dietary Fiber | 25g 30g |
| Calories per gram: | |
| Fat 9 | Carbohydrate 4 Protein 4 |

Las Grasas Saturadas vienen de animales, como carnes, mantequilla, leche y también están en aceites de coco y palmas. Comidas altas en grasas saturadas están sólidas a temperatura ambiente.

Las Grasas Trans son producidas por un proceso de hidrogenación, lo cual permite que las grasas líquidas y los aceites lleguen a ser sólidos en la temperatura ambiente.

Las grasas saturadas y trans quizás aumentan el riesgo de enfermedades cardiacas porque elevan el colesterol de la sangre.

Las Grasas Insaturadas están en los aceites vegetales, las nueces, las aceitunas y el pescado.

Las grasas insaturadas no aumentan el colesterol en la sangre.

Los mejores para su corazón

Canola

Oliva

Frijol de soya

Maíz

Cacahuete

Safflower

Margarina blanda en envase

