

# CONOZCA LAS GRASAS

## Datos sobre las Grasas

- Las grasas y los aceites se encuentran en todos los grupos de alimentos.
- Necesitamos algo de grasa todos los días.
- Las grasas saludables son importantes porque:
  - Nos dan energía
  - Protegen nuestros órganos
  - Nos mantienen caliente
  - Ayudan a nuestro cuerpo a absorber ciertas vitaminas

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<hr/>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<hr/>	
	<small>% Daily Value*</small>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>

### Grasas Saludables (Grasas no Saturadas)

Generalmente líquida a temperatura ambiente

¿De dónde vienen las grasas saludables?  
Plantas y peces. Ejemplos son:

- Aceites de oliva, canola, maní, maíz y soya
- Nueces y semillas
- Pescado
- Aceitunas
- Aguacates



Busque grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas que se encuentran en la etiqueta de información nutricional.

### Grasas no Saludables (Grasas Saturadas)

Generalmente sólido en la habitación temperatura

¿De dónde vienen las grasas no saludables?  
Alimentos de origen animal y manteca vegetal. Ejemplos son:

- Mantequilla
- Grasa de res, pollo y cerdo
- Margarina en barra
- Manteca vegetal (pasteles)
- Leche entera y otros productos lácteos enteros



Limite las grasas saturadas y trans que se encuentra en la etiqueta de información nutricional y evite los alimentos que contengan “aceite parcialmente hidrogenado” en la lista de ingredientes.