

# Grasas más saludables para el corazón

Elija grasas que provengan de plantas. Estas grasas son mejores para su corazón .

## Las grasas monoinsaturadas (tipo de grasa) se encuentran en:

- ⇒ Las aceitunas y el aceite de oliva
- ⇒ Los aceites de canola, cártamo y maní
- ⇒ Las almendras, nueces pecán, los anacardos, las avellanas y el maní
- ⇒ La mantequilla de maní
- ⇒ El aguacate



## Las grasas poliinsaturadas (tipo de grasa) se encuentran en:

- ⇒ Los mariscos y pescados, como por ejemplo, el salmón, la trucha y el arenque
- ⇒ Los aceites de maíz, soja y girasol
- ⇒ Las nueces
- ⇒ Las semillas de lino
- ⇒ La pasta de garbanzos
- ⇒ El tofu

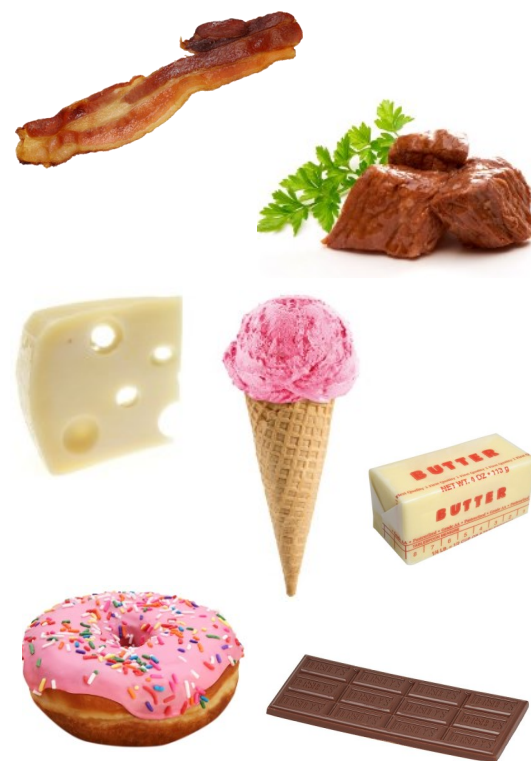


# Grasas menos saludables para el corazón

Limite las grasas menos saludables para el corazón. Comer demasiado de estas grasas puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral.

## Las grasas saturadas (tipo de grasa) se encuentran en:

- ⇒ Carnes (res, cerdo, tocino, salchichas y carnes enlatadas y embutidos).
- ⇒ Leche entera y otros productos lácteos (queso, mantequilla, helado)
- ⇒ Grasa y sebo
- ⇒ Aceite de palma
- ⇒ Leche y aceite de coco
- ⇒ Chocolate y manteca de cacao
- ⇒ Muchos productos de panadería empaquetados o preparados (pasteles, rosquillas y galletas)



## Las grasas hidrogenadas (tipo de grasa) se encuentran en:

- ⇒ Productos con aceite vegetal parcialmente hidrogenado
- ⇒ Margarinas (como margarinas en barra)
- ⇒ Palomitas de maíz para microondas
- ⇒ Kits de almuerzo con queso y galletas saladas
- ⇒ Alimentos congelados como por ejemplo, rollos de pizza, pasteles y sándwiches para desayunar
- ⇒ Mezclas para pasteles, bizcochos y galletas
- ⇒ Glaseados, masas para tartas, masas, galletas y pasteles

