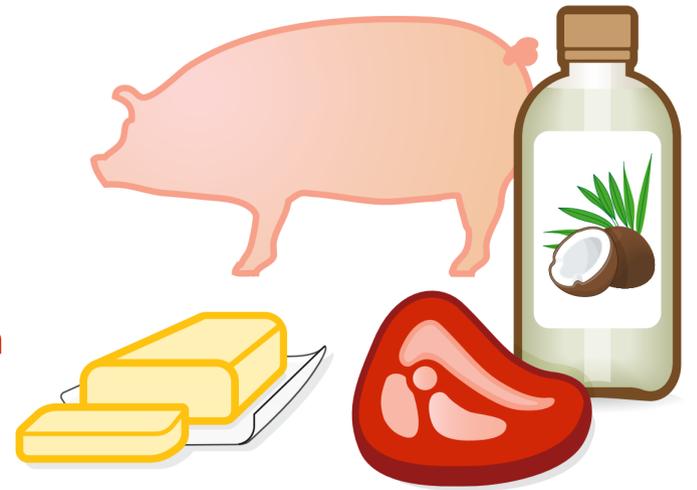


¡NO TODAS LAS GRASAS SON IGUALES!

El cuerpo necesita grasa para producir energía y absorber vitaminas liposolubles, pero es importante elegir el tipo correcto.

GRASA SATURADA

- Incrementa el colesterol "malo" LDL, aumenta riesgo de enfermedades del corazón.
- Se encuentra en **aceite de coco y productos de origen animal como manteca, mantequilla y carne roja.**



GRASA TRANS

- Incrementa el colesterol LDL y disminuye el colesterol "bueno" HDL, aumentando el riesgo de enfermedades del corazón.
- Se encuentra en **aceites vegetales parcialmente hidrogenados y algunos alimentos procesados.**



GRASA MONOINSATURADA

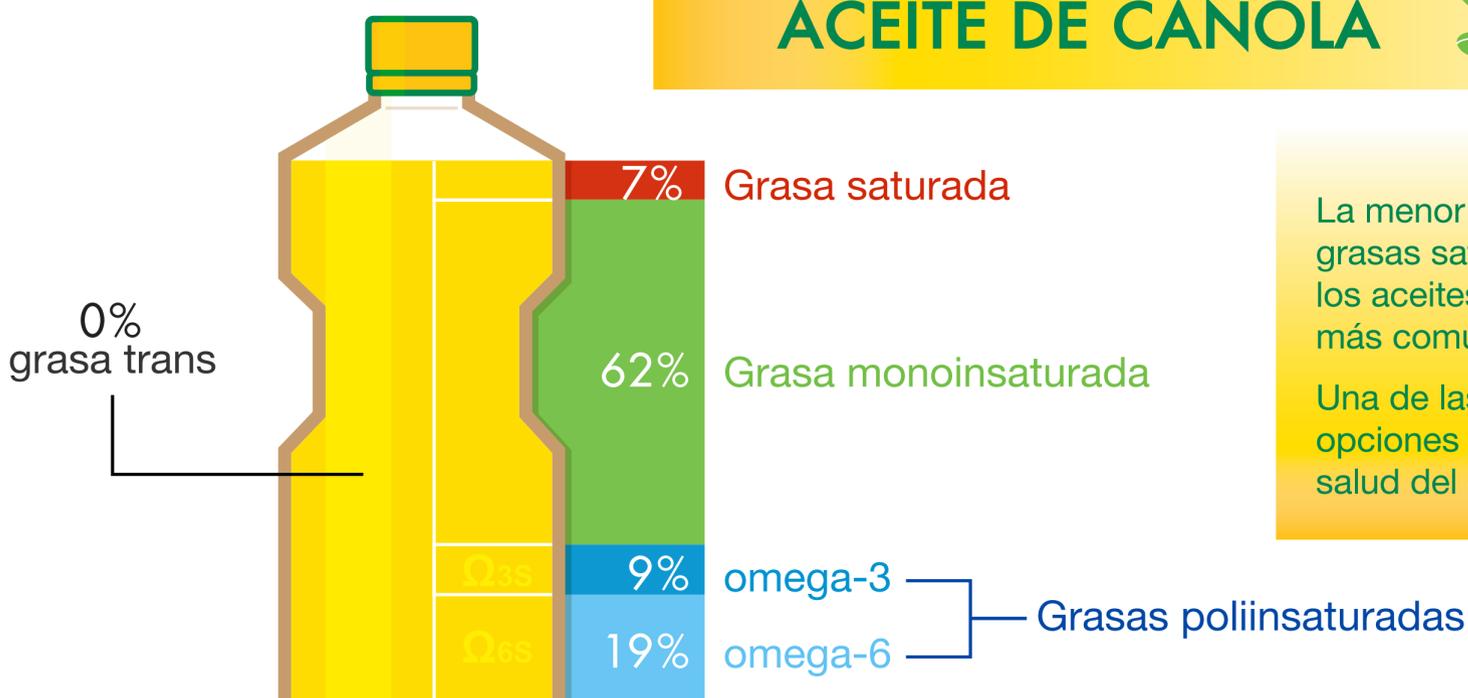
- Puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre.
- Puede ayudar a reducir la grasa abdominal, reduciendo el riesgo de síndrome metabólico.
- Se encuentra en **aguacate, nuez y aceite de canola.**

GRASAS POLIINSATURADAS

- Disminuyen el colesterol "malo" LDL, reduciendo riesgo de enfermedades del corazón.
- La grasa vegetal **omega-3** es esencial porque el cuerpo humano no la puede producir por sí mismo.
- Se encuentra en **aceite de canola, nueces, semillas de chía y linaza.**
- La grasa vegetal **omega-6** es esencial para la salud humana.
- Se encuentra en **aceites vegetales, nueces, semillas de girasol y soya.**



ACEITE DE CANOLA



La menor cantidad de grasas saturadas entre los aceites vegetales más comunes.

Una de las mejores opciones para cuidar la salud del corazón.