

LAS 4 ERRES PARA UN CONSUMO MODERADO DE GRASAS SATURADAS

REFUERZA:

- Productos lácteos desnatados y bajos en grasa para adultos.
- Carnes magras, por ejemplo, conejo, pollo, pavo y ternera; y cortes como el solomillo o el lomo de cerdo.
- Frutas y hortalizas.
- Pescados ricos en ácidos grasos omega-3, por ejemplo: salmón, trucha, atún, sardina, entre otros.
- Frutos secos.



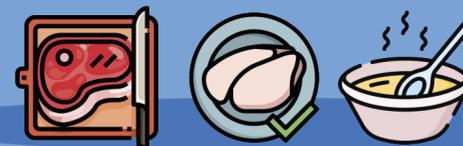
REDUCE:

- Alimentos fritos.
- Embutidos.
- Cantidad de aceite de coco y palma que usas a la semana.



RETIRA:

- Grasa visible de las carnes que consumas.
- Piel de las aves antes de cocinar.
- Grasa sólida de caldos o sopas (son visibles cuando se enfrían, así las eliminas antes de recalentar).



REEMPLAZA:

- Aceites animales por vegetales (oliva, canola y girasol).
- Crema agria por yogurt natural o bajo en grasa.
- Queso crema por una versión descremada.
- Helado por sorbete, yogur congelado o una opción baja en grasa.

