



ALIMENTOS CON GRASAS TRANS

Ten presente que las grasas trans son aquellas que elevan el colesterol "malo" y disminuyen el colesterol "bueno" en la sangre. Pueden generar enfermedades si se consumen en exceso.

DE ACUERDO CON MINISTERIO DE SALUD DE COLOMBIA, ALGUNOS ALIMENTOS ALTOS EN ÁCIDOS GRASOS TRANS SON:



Papas fritas

Pastel industrial.



Hamburguesa

Bizcocho



Galletas

Margarina



Pan comercial.

Chocolatina



Como existen varios alimentos que contienen grasas trans, es importante **leer las tablas nutricionales y los ingredientes** a la hora de hacer las compras en el supermercado, así comprarás las mejores opciones para ti y tu familia.



Nestlé
Contigo