

# Las Grasas ~ Las Buenas Y Las Malas

(805) 682-7638 x 214



## NO Coma GRASAS "TRANS" ni "Hidrogenadas"

Suben LDL (Colesterol Malo) y Bajan HDL (Colesterol Bueno)



Manteca Vegetal



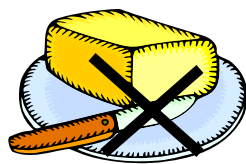
Comidas Procesadas



Comidas Rápidas



Chips "Picaritas"



Margarinas Duras

## Coma menos GRASAS SATURADAS

Suben LDL (Colesterol Malo)



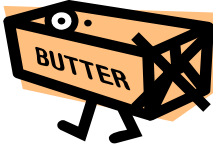
Manteca De Animal



Carne Roja Cortes Grasosos "Prime"



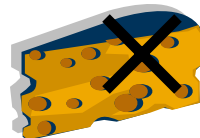
Tocino



Mantequilla



Leche Entera



Queso Grasoso Cheddar Jack, Swiss



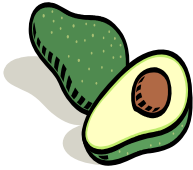
## Sí Coma GRASAS BUENAS ( = Omega 3) Coma en poca cantidad. Bajan LDL (Colesterol Malo) y Suben HDL (Colesterol Bueno)



Aceite de Oliva



Aceite de Canola



Aguacate



Salmon y Pescado



Linasa Molida



Nueces "Walnuts"



Cacahuates



Almendras



Nueces Mixta



"Chia"

S:SBDI/Handouts/FatsSpanish

Copyright © 2007. Permission to reproduce for educational purposes only.