

La grasa alimenticia es una parte esencial de una dieta saludable. La grasa proporciona combustible al cuerpo y protege sus órganos vitales. La grasa también ayuda a que el cuerpo absorba vitaminas y nos da saciedad, lo que puede evitar que comamos de más. La grasa está presente en muchos alimentos, como la carne, los lácteos, los frutos secos y los aceites.

QUE ES LA GRASA

QUÉ PUEDE HACER

Coma los siguientes alimentos saludables para reducir su colesterol malo...

- Alimentos ricos en fibras como avenas, cereales para desayuno, salvado de avena, pan y pastas de granos integrales, frijoles, manzanas, peras, cebada y ciruelas pasas.
- Pescado, como salmón, atún, caballa, halibut, trucha y sardinas.
- Frutos secos, como nueces, almendras, pistachos, macadamias, piñones y avellanas.
- Aceite de oliva, mantequilla de maní o queso bajo en grasas agregado al pan.
- Leche, yogur y queso bajos en grasas o descremados.

...y visite la página de inicio de Fat Attack

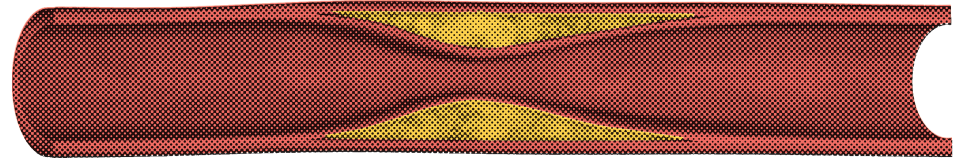


Fat Attack es una iniciativa del programa de salud HUSKY y de Community Health Network of Connecticut, Inc.

◀ escanee el código QR con su teléfono para visitar la página de inicio de Fat Attack.



Ingerir demasiada grasa, especialmente tipos de grasa poco saludables, puede obstruir las vías que toma la sangre para llegar al corazón. Si las vías se obstruyen, podría enfermarse. Comer una dieta saludable que incluya alimentos con menor contenido de grasas saludables conservará la buena salud del corazón!



deben importarle

LOS DATOS SOBRE LA GRASA

POR QUE

LOS DATOS SOBRE LA GRASA

¡ATAQUE *la* GRASA

de su SNACK!

Elija opciones de meriendas más saludables que mantengan las grasas dañinas bajo control, como

- Nueces tostadas sin sal **en lugar de** galletitas.
- Palomitas de maíz infladas con aire **en lugar de** papitas fritas.
- Yogur helado **en lugar de** helado.
- Panecillo inglés de granos integrales tostados con jalea **en lugar de** una dona con jalea.
- Rosquilla de trigo integral con mantequilla de maní **en lugar de** un muffin.

Pechuga de pollo a la parrilla

Queso en tiras con grasa reducida o light

Pan de granos integrales untado con aguacate

Papas al horno rociadas con aceite de oliva

Ensalada de la huerta con aceite y vinagre

Avena sin procesar con nueces

Muslo de pollo con piel al horno

Queso cheddar regular

Bizcocho

Puré de papas

Vegetales salteados en mantequilla

Pan de maíz con mermelada

Pollo frito

Palitos de mozzarella fritos

Masa Frita

Papas fritas

Aros de cebolla

Donas rellenas con crema

LIMITE LAS GRASAS NO SALUDABLES CUANDO COMA FUERA DE CASA!

Cuando salga a comer, elija opciones con grasas saludables y bajas en grasas, como

- Pan untado en aceite de oliva **en lugar de** pan con mantequilla
- Aderezos para ensaladas y salsas servidas al lado
- Comidas a la parrilla, a la plancha o al vapor **en lugar de** frito
- Mostaza o aguacate **en lugar de** mayonesa
- Un sándwich de 6 pulgadas **en lugar de** uno de un pie
- Comparta el pedido con alguien (o llévese la mitad a casa)

Las grasas saludables provienen de la naturaleza y proporcionan beneficios de salud al cuerpo. Intente incluir grasas saludables en moderación u opte por opciones bajas en grasas (¡Nos gustan!) y sepa cuáles grasas no saludables debe limitar (¡Limítelos!) y evitar (¡Olvídelos!)

- Las grasas insaturadas son grasas saludables cuando se ingieren con moderación (¡Nos gustan!). Se encuentran en las plantas (como el aceite de oliva y el aguacate) y en el pescado (como el salmón o el atún).

- Las grasas saturadas son grasas no saludables cuando se ingieren en exceso (¡Limítelos!). Se encuentran principalmente en carnes grasas y en

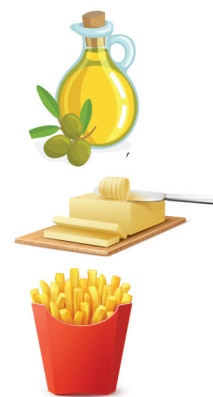
lácteos enteros como la mantequilla y los quesos fabricados con leche entera.

- Las grasas trans son grasas no saludables independientemente de la cantidad que se inquieran (¡Olvídelos!). Se encuentran en los alimentos procesados, en productos horneados y fritos. En la etiqueta de un producto, busque las grasas trans como aceite "parcialmente hidrogenado".

¡Nos gustan!

¡Limítelos!

¡Olvídelos!



¡Nos gustan!

¡Limítelos!

¡Olvídelos!