

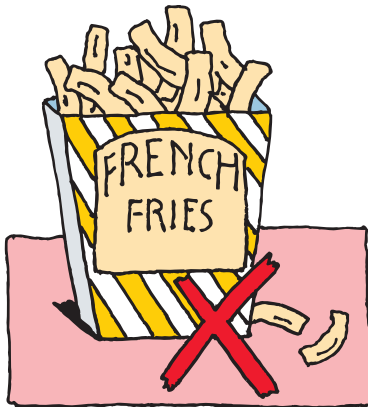
GRASAS BUENAS

GRASAS MALAS

Evite ...

Grasas Trans

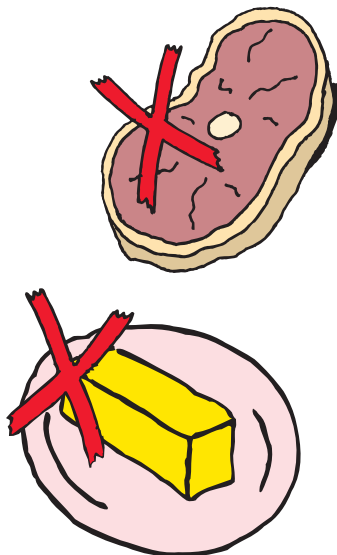
Papas fritas
Donas frescas
Manteca vegetal
Margarina
Alimentos fritos
Mucha de la repostería fresca
(pasteles, "pies" y galletas)
Algunas meriendas empacadas
y dulces



Coma menos...

Grasas saturadas

Mantequilla
Leche entera
Crema
Carne roja
Postres (bizcochos, helados)
Piel animal (de pollo, pavo)



Coma...

Grasas BUENAS

Pescados grasos (salmón, trucha)
Aceite de oliva
Nueces
Aceite de canola
Aguacate
Aceite de soya o de maíz



Siempre lea la etiqueta de Datos de nutrición de los alimentos cuando vaya de compras.
Su meta no es una dieta sin grasas, sino una dieta baja en grasas malas.

Comer alimentos sanos todos los días es una de las mejores maneras
de controlar la diabetes.