

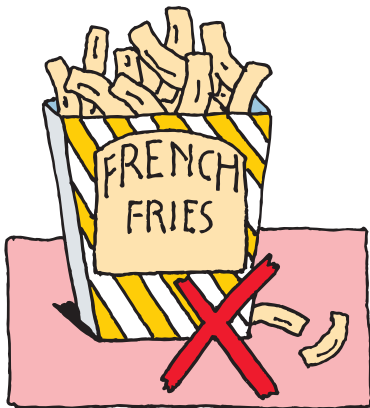
# GRASAS BUENAS

# GRASAS MALAS

## Evite ...

### Grasas Trans

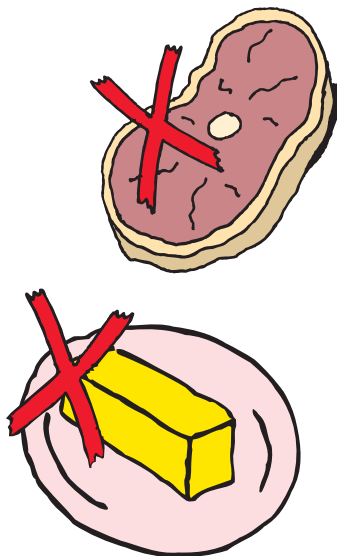
Papas fritas  
Donas frescas  
Manteca vegetal  
Margarina  
Alimentos fritos  
Mucha de la repostería fresca  
(pasteles, "pies" y galletas)  
Algunas meriendas empacadas  
y dulces



## Coma menos...

### Grasas saturadas

Mantequilla  
Leche entera  
Crema  
Carnes rojas  
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 soja 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.