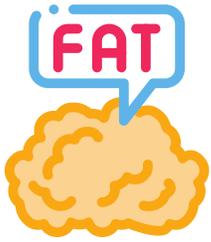
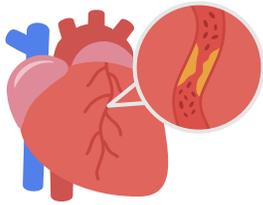


# GRASA SATURADA



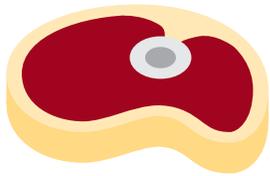
## ¿QUÉ ES LA GRASA SATURADA?

Las grasas saturadas se encuentran principalmente en productos alimenticios de origen animal. Las grasas saturadas puras son **sólidas** a temperatura ambiente.



## ¿POR QUÉ LAS GRASAS SATURADAS SON MALAS?

Consumir demasiadas grasas saturadas puede aumentar **los niveles de colesterol malo** y aumentar el riesgo de **enfermedades cardíacas**



## FUENTES COMUNES DE GRASAS SATURADAS

Esté atento a **las carnes grasas y procesadas** y a **los productos lácteos con alto contenido de grasa**, como la mantequilla, el queso y el helado



## ¿QUÉ HACER?

1. Elija cortes **magros** de carne
2. Opte por **grasas insaturadas** más saludables que se encuentran en aceites vegetales líquidos, nueces, aguacates y pescado
3. Hornee o cocine al vapor los alimentos en lugar de freírlos

<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 400mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>

¡Consulte el **% Del Valor Diario** en la etiqueta de Información Nutricional!

**5% DV o menos** se considera **bajo**

**20% DV o más** se considera **alto**



La información proporcionada en este recurso proviene de FDA, Dietary Guidelines for American, MyPlate.gov y Food Bank of Western Massachusetts. Comuníquese con su proveedor de atención primaria para obtener más información.

