

# ¿Cómo consumir grasa de manera saludable?



Es muy común escuchar que todos los tipos de grasas perjudican la salud, sin embargo estas son vitales para el correcto funcionamiento del cuerpo, lo único que tenemos que hacer es equilibrar nuestro consumo, aquí te van unos tips:



## **Bájale a los procesados:**

Los alimentos procesados o empaquetados muchas veces se les agrega grasas saturadas o trans para mejorar su conservación. Está comprobado que un consumo alto de alimentos de este tipo, aumenta las probabilidades de obesidad, diabetes y elevan el colesterol en sangre.

Restringe o limita los productos con el etiquetado de **EXCESO DE GRASAS TRANS**, ya que estas son sumamente dañinas para la salud, elevando el colesterol en sangre y la probabilidad de sufrir ataques al corazón.



Modera y disminuye los alimentos con el etiquetado de **EXCESO DE GRASAS SATURADAS**, ya que éstas en exceso afectan la salud arterial y elevan el colesterol.

# Intercámbialos por su versión natural o fresca:

Carne congelada para hamburguesas.



Hamburguesas de carne molida de res con verduras, carne de consumo local y preparación casera.



Chips fritas de papa con sal.



Sellos de advertencia, exceso de sodio, grasas, calorías y baja calidad de nutrientes.

Chips de betabel horneadas con chile piquín.



Mayor aporte de nutrientes, sin exceso de grasas perjudiciales y baja en calorías.

Para aprender más sobre el tema, no olvides visitar nuestro artículo “Las grasas” en el apartado: Conoce más.

# LAS GRASAS

El consumo de grasas adecuado es esencial para cuidar nuestra salud. Conoce sus funciones, tipos, beneficios y cómo incorporar las grasas de mejor calidad en tu día a día.

[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

 Libera tu Salud  
Health & Food Coach  
Layla Islas