



Cuando comas  
grasa elige  
calidad y  
cantidad

**Un consumo adecuado de grasas es vital para poder estar sanos, pero muchas veces no sabemos por dónde empezar o cómo equilibrar la calidad de las grasas en la dieta, así que prueba la siguiente guía para iniciar:**



# ¡Cuida tus porciones!

Lo primero que tienes que saber es que la grasa es el nutriente que más nos aporta calorías, específicamente 9 kilocalorías por gramo. Lo ideal es siempre medirnos y cuidar que no excedernos.

Carbohidratos  
4 Kcal

Proteína  
4 Kcal

Grasas  
9 Kcal



12 g de almendras / 66 calorías



24 g de almendras / 132 calorías



1 cucharadita de aceite  
44 calorías



1 cucharada de aceite  
88 calorías

# Integra grasas de buena calidad.

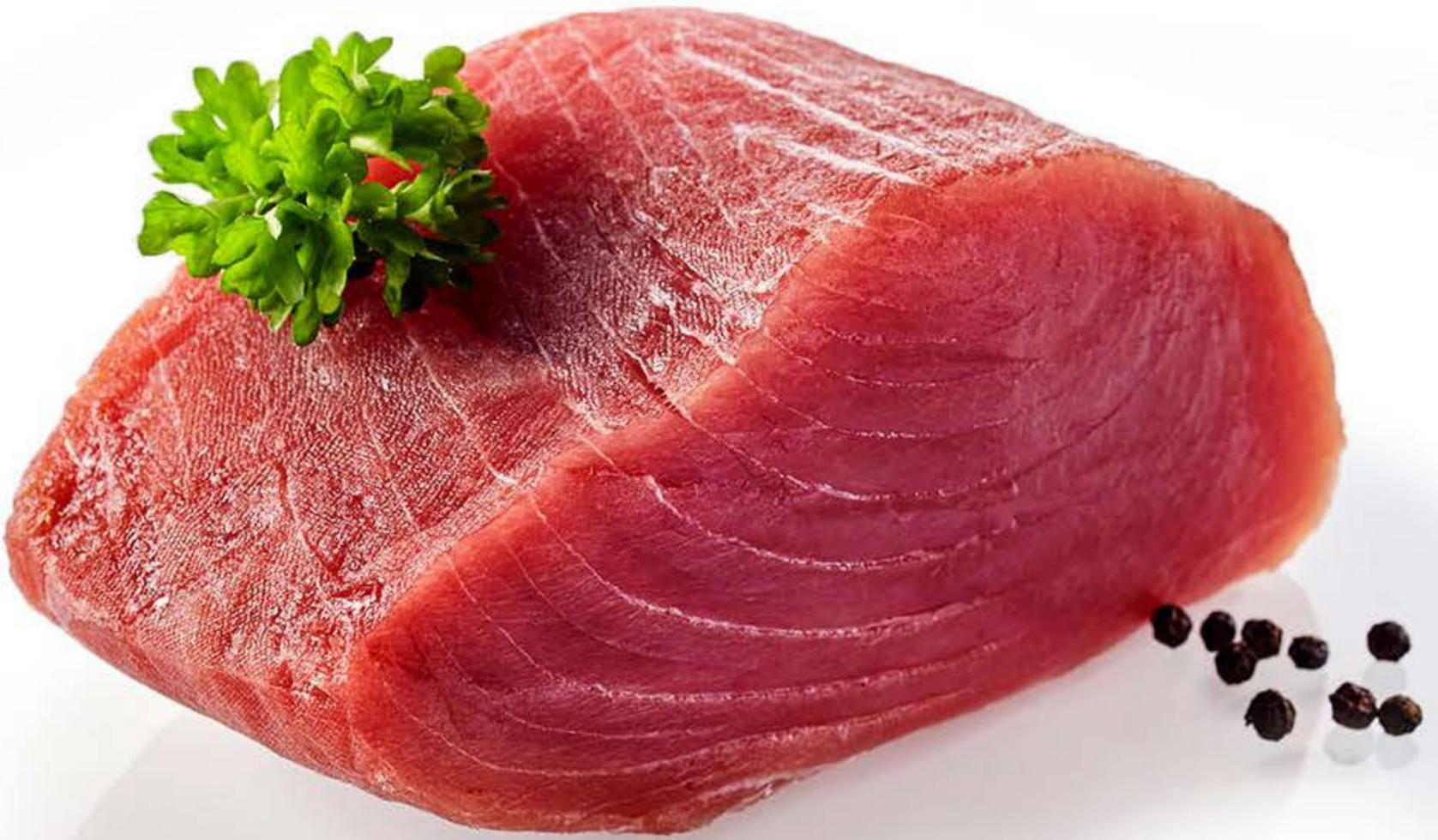
Cuando hablamos de grasas, siempre existe la advertencia de eliminarlas o reducirlas y aunque esto en parte es cierto, tiene mucho más valor consumir las grasas que nos benefician, que solo pensar en lo que no.

Así que te sugerimos agregar **pescados de agua fría** al menos tres veces por semana, semillas como: **nueces, almendras y pistaches**, y optar por un **aceite de baja saturación** y con alto aporte de omega 3 y 6 como el **aceite de oliva extra virgen o de aguacate**.



# Atún

Fuente de omega 3 y 6  
Ayuda a reducir el colesterol efecto  
antiinflamatorio.



## Tostadas de ceviche de atún con mango



# Semillas: Nueces, almendras y pistaches

Fuente de omega 3 y 6  
Ayuda a reducir el colesterol efecto  
antiinflamatorio.



## Galleta de arroz con crema de cacahuete y plátano

