

10- REDUCE LAS GRASAS

- ▶ LAS GRASAS SATURADAS ELEVAN EL COLESTEROL E INCREMENTAN EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y METABÓLICAS . SON LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL (embutidos, charcutería, panceta, carnes grasas...) Y ALGUNAS DE ORIGEN VEGETAL (aceite de coco, palma, palmiste...).
- ▶ LAS GRASAS TRANS SON GRASAS SATURADAS DE FORMA INDUSTRIAL DESACONSEJABLES para la salud (bollería industrial...) Pueden convertirse en este tipo de grasas los aceites cuando alcanzan temperaturas elevadas en la fritura.
- ▶ LAS GRASAS INSATURADAS Y MONOINSATURADAS SON MUY BENEFICIOSAS PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR Y METABÓLICA -ácidos grasos omega 3 , 6 y 9 (aceite de girasol, maíz y soja, pescado azul, frutos secos, aceite de oliva, aguacate...)

