

ACEITES, GRASAS, Y COLESTEROL

BÁJALE A LAS GRASAS

Reduce tu consumo de embutidos; carnes de órganos; carnes procesadas, incluyendo salchichas, salami, mortadela, pepperoni; leche de vaca entera y helados de crema; frituras, mantequilla, manteca y grasas animales.

CAMBIA TU ACEITE

Para aderezar, utiliza el aceite de olivo; para cocinar, aceites vegetales como el aceite de canola, cártamo, o cacahuate. Unas dos cucharadas al día es todo lo que se requiere para obtener beneficios.

SÉ SELECTIVO

Los ácidos grasos omega-3 del salmón, sardina, trucha, arenque o atún, pueden producir una caída del nivel de colesterol.