

CUATRO FORMAS DE OBTENER **GRASAS SALUDABLES**

Reemplaza las grasas saturadas por grasas insaturadas como parte de un patrón de alimentación saludable. Las grasas insaturadas ayudan a disminuir los niveles de colesterol malo y de triglicéridos, y aportan los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita. Te presentamos cuatro formas sencillas y deliciosas de obtener más grasas saludables.



/ELIGE PESCADOS

Come al menos **dos porciones de 3.5 a 4 onzas (de 99 a 113 g)** de pescado no frito a la semana. Elige pescados grasos, como atún blanco, arenque, trucha de lago, caballa, sardinas y salmón, para obtener ácidos grasos omega-3 esenciales.

/ENLOQUECE POR LOS FRUTOS SECOS

Saborea un **pequeño puñado (alrededor de 1 onza [28 g])** de frutos secos y semillas sin sal para obtener grasas saludables, energía, proteínas y fibra. Recomendamos las almendras, las avellanas, el cacahuete, las nueces de nogal, los pistachos, las nueces, las semillas de calabaza, las semillas de girasol, las semillas de chía y las semillas de linaza.



/AGREGA AGUACATE

Come bocadillos, cocina y hornea con el **aguacate** como ingrediente para incorporar grasas saludables, fibra, y vitaminas y minerales esenciales a tu plan de alimentación.

/REVISA EL ACEITE

Utiliza **aceites vegetales no tropicales** que tienen una menor cantidad de grasas saturadas. Recomendamos los de aguacate, canola, maíz, semilla de uva, oliva, cacahuete, cártamo, sésamo, soya y girasol.



Come de forma inteligente **Muévete más** **Siéntete bien**

Obtén más información en **[HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD](https://www.heart.org/healthyforgood)** (sitio web en inglés)