

Choose Your Fats Wisely!



Saturated fats and trans fats increase blood cholesterol more than any other type of dietary fat. Saturated fats are mostly found in animal foods – like meat and dairy products. They tend to be solid at room temperature, like butter. Trans fats form when healthy liquid oils are made more solid through a process called *hydrogenation*. Eating too much of these unhealthy fats can increase your risk of heart disease, obesity, and certain types of cancer. Here are some tips to help you choose more healthy fats.

Choose More Often:

- Liquid oils, like olive, avocado, canola and vegetable oils
- Margarine made with vegetable oils and no trans fats
- Nuts and seeds, nut butters, nut/seed oils like peanut and sesame oil
- Avocados, olives
- Homemade salad dressings made with olive, avocado, or canola oil
- 1% low-fat and fat-free dairy products - milk, yogurt and cheese
- Chicken and turkey without skin
- Fish, seafood, shellfish
- Eggs
- Lean cuts of meat – loins, top and bottom round, 90% lean ground beef, ground chicken or turkey
- Homemade salad dressings made with olive or canola oil

Choose Less Often:

- Solid fats, like butter, lard, beef tallow, shortening, stick margarine and hydrogenated or partially hydrogenated margarine
- Bacon fat
- Fried foods
- Coconut, palm, palm kernel, and cottonseed oils
- Full fat milk, yogurt, and cheese
- Sour cream, cream cheese
- Heavy or whipped cream, half and half, non-dairy creamers
- Creamy salad dressings
- Cream-based soups
- Cream sauces, gravies
- Poultry skin, visible fat on meats
- Deli meats and processed meats like hotdogs, sausage, ham, salami, pepperoni, and bacon
- Snack foods, cereal bars/protein bars, cookies, crackers, packaged baked goods, desserts, and chocolate

¡Elige tus grasas con inteligencia!



Las grasas saturadas y las grasas trans aumentan el colesterol en sangre más que cualquier otro tipo de grasa alimentaria. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en alimentos de origen animal, como la carne y los productos lácteos. Suelen ser sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla. Las grasas trans se forman cuando los aceites líquidos saludables se solidifican mediante un proceso llamado hidrogenación. Consumir en exceso estas grasas poco saludables puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, obesidad y ciertos tipos de cáncer. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para ayudarle a elegir grasas más saludables.

Elige con más frecuencia:

- Aceites líquidos, como el de oliva, aguacate, canola y aceites vegetales
- Margarina elaborada con aceites vegetales y sin grasas trans
- Frutos secos y semillas, mantequillas de frutos secos, aceites de frutos secos/semillas como el de cacahuete y el de sésamo
- Aguacates, aceitunas
- Aderezos caseros para ensaladas elaborados con aceite de oliva, aguacate o canola
- Productos lácteos bajos en grasa y sin grasa al 1%: leche, yogur y queso
- Pollo y pavo sin piel
- Pescado, marisco, crustáceo
- Huevos
- Cortes magros de carne: lomos, redondo superior e inferior, carne molida de res con un 90 % de carne magra, pollo o pavo molido
- Aderezos caseros para ensaladas elaborados con aceite de oliva o de canola

Elige con menos frecuencia:

- Grasas sólidas, como mantequilla, manteca de cerdo, sebo de res, manteca vegetal, margarina en barra y margarina hidrogenada o parcialmente hidrogenada
- Grasa de tocino
- Comida frita
- Aceites de coco, palma, palmiste y semilla de algodón
- Leche entera, yogur y queso
- crema agria, queso crema
- Crema espesa o batida, mitad y mitad, sustitutos de crema no lácteos
- Aderezos cremosos para ensaladas
- Sopas a base de crema
- Salsas cremosas, salsas de carne
- Piel de ave, grasa visible en las carnes
- Embutidos y carnes procesadas como salchichas, jamón, salami, pepperoni y tocino
- Aperitivos, barritas de cereales/barritas proteicas, galletas, crackers, productos horneados envasados, postres y chocolate