

# Grasas a Evitar



Aceite de maíz  
Aceite de girasol  
Aceite de soya  
Aceite de canola

Aceites vegetales  
Grasas trans  
Frituras  
Margarinas

Muchos productos empaquetados  
contienen este tipo de grasas.  
¡Lee el etiquetado!

No es necesario eliminar todas las grasas  
de tu alimentación.

La clave esta en reconocer cuales son  
perjudiciales, cuales saludables y cómo  
usarlas.

**mesana**



# Grasas a Incluir

## **Consumir en Crudo:**

Aceite de Oliva Extra Virgen

Aguacate

Aceite de aguacate

## **Usar para cocinar:**

Aceite de Oliva

Ghee - Mantequilla clarificada

Aceite de coco

Si bien, estas grasas son saludables.  
Consume con moderación ya que  
aportan buena fuente de energía.



mesana