

# ¡ELIGE BIEN!

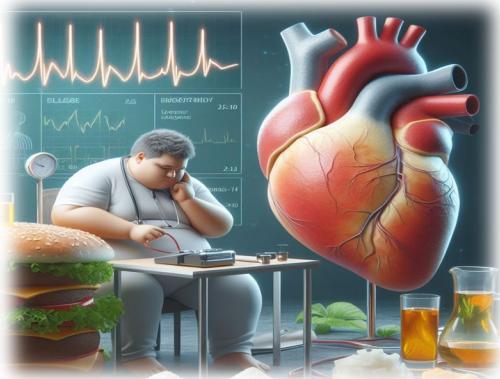
## Grasas monoinsaturadas

Disminuyen el colesterol LDL (malo), contribuyen al desarrollo y mantenimiento de las células y aportan vitaminas liposolubles como la vitamina E que posee propiedades antioxidantes



## Grasas poliinsaturadas

Aportan ácidos grasos omega-3 y omega-6, beneficiosos para la salud, mejoran la salud cardiovascular, mejoran la función cerebral y poseen propiedades antiinflamatorias



## Grasas SATURADAS

Un consumo excesivo de grasas saturadas favorece la obesidad y contribuye al desarrollo de enfermedades cardiovasculares



Para mantener una buena salud, el consumo de grasas que no debe representar más de un 30 % de la ingesta calórica diaria y se recomienda limitar la ingesta de grasas saturadas a menos del 10 % de la ingesta calórica diaria