



Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Reflexione sobre las Grasas

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Lea la etiqueta primero

Lea la [etiqueta de información nutricional](#) de los alimentos empaquetados. Elija productos que tengan bajo contenido de grasa saturada, ya que estos tipos de grasas son menos saludables.



Coma alimentos con grasas saludables

Coma nueces, semillas y pescados grasos como el atún, el salmón y las sardinas. Estos alimentos, y los aceites vegetales como el de oliva y de canola, son buenas fuentes de grasa no saturada... Una opción de grasas más saludable.



Limite las grasa saturada

Prepare comidas en torno a alimentos con proteínas que tengan bajo contenido de grasa saturada de forma natural, como frijoles, guisantes y lentejas, así como alimentos de soya, pollo sin piel, mariscos y carnes magras.



Evite las "grasas sólidas"

Las "grasas sólidas", como la mantequilla, la manteca y la grasa de las carnes, tienen un alto contenido de grasas saturadas no saludables. Cámbielas por aceite de oliva o de canola para cocinar y quite la grasa cuando sea posible.



Use productos untables distintos

Cambie la mantequilla y el queso crema de su tostada por una mantequilla de nueces o de aguacate y unas gotas de limón. Estos productos untables contienen grasas no saturadas más saludables.



Personalice su pedido

Pida comidas horneadas o al vapor en lugar de alimentos fritos, especialmente los fritos con abundante aceite. Una pizca de salsa picante o una cucharada de salsa añada sabor sin agregar grasa.

