Dra. Del Barrio

GRASA SATURADA

ALIMENTOS

- Carnes grasas/procesadas: salchichas, embutidos, cerdo...
- Lácteos enteros: leche, queso, mantequilla, margarina....
- Aceites tropicales: coco y palma

¿CUÁL ES EL LÍMITE?

Consumo diario: <20 gr

En etiqueta nutricional: < 5%



¿CÓMO REDUCIR EL CONSUMO?

- Aceite de oliva en vez de otros o de mantequilla/margarina
- Carne blanca en vez de carnes rojas o procesadas
- Quitar la piel al pollo
- Evitar dulces procesados