









Facts About Fat

Fats give us energy. They help us absorb some nutrients and produce important hormones. They help protect our organs and keep our bodies warm.

Saturated and Trans Fats: These are “bad” fats because they can increase the level of cholesterol in the blood and increase the risk of heart disease and stroke. No amount of trans fat is healthy. These fats are usually solid at room temperature.

Saturated Fat Found in These Foods	Trans Fats Found in These Foods
Whole-fat milk and dairy products: cheese, butter, ice cream 	French fries 
Pizza dough, cookies, crackers	Chips
Lard, margarine, and shortening made with partially hydrogenated oils	Doughnuts
Processed meats: bologna, salami, bacon, hot dogs, poultry skin 	Baked goods, including pastries and pie crusts 
Tropical oils: palm and coconut oils	

Monounsaturated and Polyunsaturated Fats: These are “better” fats because they can help reduce harmful cholesterol levels in the blood and lower the risk of heart disease and stroke. They are good for your heart and overall health. They are usually liquid at room temperature.

Monounsaturated Fats	Polyunsaturated Fats
Liquid vegetable oils: canola, olive oil 	Liquid vegetable oils: vegetable, corn, soybean oil 
Avocados	Fatty fish: salmon, trout
Nuts and seeds: almonds, peanuts	Nuts and seeds: walnuts, sunflower seeds



Datos de Grasas

La grasa nos da energía. Nos ayudan a absorber los nutrientes y producen hormonas importantes. Nos ayudan a proteger nuestros órganos y a mantener nuestros cuerpos calientes.

Grasas saturada y grasas "trans": Estas grasas son "malas" por qué pueden incrementar los niveles del colesterol en la sangre y incrementa el riesgo de derrame cerebral y enfermedad del corazón. Ninguna cantidad de grasas "trans" es saludable. Estas son usualmente solidas en temperatura ambiente.

Grasas saturadas encontradas en la comida	Grasas trans encontradas en la comida
Leche de grasa y productos lácteos (mantequilla y quesos)	Papas fritas
Galletas, galletas saladas, y harina de pizza	Frites
Manteca, margarinas, y aceites hechos con aceite parcialmente hidrogenados	Rosquillas (Donas)
Carnes procesadas: mortadela, tocino, salami, salchichas, y pellejo de pollo	Cosas horneadas, incluyendo pasteles y harina para tortas
Aceites tropicales: aceite de palma o de coco	

Grasas mono-insaturadas y poliinsaturadas: Estas grasas son "mejor" porque pueden ayudar a reducir los niveles del mal colesterol en la sangre y a reducir el riesgo de derrame cerebral y enfermedad del corazón. Son buenos para tu corazón y tu salud completa. Estas grasas son liquidas en temperatura ambiente.

Grasa mono-insaturada encontrada en la comida	Grasa poliinsaturada encontrada en la comida
Aceite liquido de vegetales: canola y olivo	Aceites liquidas de vegetales: vegetal, mía y soya
Aguacates	Pescados grasosos: salmón y trunca
Nueces y semillas: almendras y cacahuates (maní)	Nueces y semillas de girasol