

RECOMENDACIONES Y CURIOSIDADES:

INGESTA DE GRASA:

La dieta debe aportar un 30-35 % del total de la ingesta(todo lo que comemos a lo largo del día).

Estas deben estar repartidas de la siguiente forma:

. **Ácidos grasos saturados 7-8%** (en mantequilla, embutidos, quesos semi y curados, **aceite de palma y coco**, manteca), producen placas de ateroma, que obstruyen nuestras arterias.

. **Ácidos grasos monoinsaturados 15-20%** (ac. Oleico , en aceite oliva, girasol...)

. **Ácidos grasos poliinsaturados 5%** (ac. Linoleico, en aceite de maíz, girasol...)



SABÍAS QUE :

En los productos que consumimos a lo largo del día, semana, sobre todo aquellos elaborados, helados, snacks, galletas, tortitas, fajitas, salsas y un sinfín de productos, son muy ricos en grasas saturadas (principalmente grasa de palma o coco), sal y azúcar, todos ellos peligrosos para nuestra salud.

Debemos estar bien atentos a los etiquetados de los productos que compramos y descartar aquellos más peligrosos y elegir los que mejores ingredientes lleven.

Cuando nos ponen grasas vegetales, generalmente es de **aceite de palma**, porque es un aceite barato para las empresas que fabrican esos productos y así obtienen mayores beneficios a costa de nuestra salud. Se encuentran hasta en papillas y galletas de bebés. CUIDADO CON LO QUE COMEMOS, DE ELLO DEPENDE NUESTRA SALUD.

Menú realizado por nuestra diplomada en nutrición: Maribella Rodríguez Villanueva N° col. CV00104