

Choose Your Fats Wisely!



Saturated fats and trans fats increase blood cholesterol more than any other type of dietary fat. Saturated fats are mostly found in animal foods – like meat and dairy products. They tend to be solid at room temperature, like butter. Trans fats form when healthy liquid oils are made more solid through a process called *hydrogenation*. Eating too much of these unhealthy fats can increase your risk of heart disease, obesity, and certain types of cancer. Here are some tips to help you choose more healthy fats.

Choose More Often:

- Liquid oils, like olive, canola and vegetable oils
- Nuts and seeds, nut butters, nut/seed oils like peanut and sesame oil
- 1% low-fat and fat-free dairy products - milk, yogurt and cheese
- Avocados, olives
- Chicken and turkey without skin
- Fish, seafood, shellfish
- Eggs
- Lean cuts of meat – loins, top and bottom round, 90% lean ground beef, ground chicken or turkey
- Homemade salad dressings made with olive or canola oil
- Margarine made with vegetable oils and no trans fats

Choose Less Often:

- Solid fats, like butter, lard, shortening, stick margarine and hydrogenated or partially hydrogenated margarine
- Bacon fat
- Fried foods
- Cream sauces, gravies
- Heavy or whipped cream, half and half, non-dairy creamers
- Full fat milk, yogurt, and cheese
- Poultry skin, visible fat on meats
- Deli meats and processed meats like hotdogs, sausage, ham, salami, pepperoni, and bacon
- Snack foods, cereal bars/protein bars, cookies, crackers, packaged baked goods, desserts, and chocolate
- Coconut, palm, palm kernel, and cottonseed oils
- Sour cream, cream cheese
- Creamy salad dressings
- Cream-based soups

¡Elegir sus grasas sabiamente!



Las grasas saturadas y las grasas trans aumentan el colesterol en la sangre más que cualquier otro tipo de grasa dietética. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en alimentos animales, como la carne y los productos lácteos. Tienden a ser sólidos a temperatura ambiente, como la mantequilla. Las grasas trans se forman cuando los aceites líquidos saludables se hacen más sólidos a través de un proceso llamado *hidrogenación*. Comer demasiadas grasas poco saludables puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, obesidad y ciertos tipos de cáncer. Estos son algunos consejos para ayudarlo a elegir grasas más saludables.

Elija más a menudo:

- Aceites líquidos, como aceites de oliva, canola y vegetales
- Nueces y semillas, mantequillas de nueces, aceites de nueces/semillas como el maní y el aceite de sésamo
- Margarina hecha con aceites vegetales y sin grasas trans
- 1% productos lácteos bajos en grasa y sin grasa - leche, yogur y queso
- Aguacates y aceitunas
- Pollo y pavo sin piel
- Pescados, mariscos, mariscos
- Huevos
- Cortes magros de carne – lomos, redondos superior e inferior, 90% carne molida magra, pollo molido o pavo
- Aderezos caseros para ensaladas hechos con aceite de oliva o canola

Elija menos a menudo:

- Grasas sólidas, como mantequilla, manteca de cerdo, acortamiento, margarina de palo y margarina hidrogenada o parcialmente hidrogenada
- Tocino gordo
- Frituras
- Salsas de crema, salsas
- Crema pesada o batida, mitad y media, cremas no lácteas
- Leche grasa completa, yogur y queso
- Piel de aves de corral, grasa visible en las carnes
- Carnes de Delicatessen y carnes procesadas como perritos calientes, salchichas, jamón, salami, pepperoni y tocino
- Snack alimentos, barras de cereales/ barras de proteínas, galletas, galletas, productos horneados envasados, postres y chocolate
- Aceites de coco, palma, palma y sésame de oro
- Crema agria, queso crema
- Aderezos cremosos para ensaladas
- Sopas cremosas