

Ideas de alimentos sin grasas trans

Puedes disfrutar de la comida y sentirte bien.



Guacamole

Los aguacates contienen grasas monoinsaturadas que pueden ayudar a reducir el colesterol y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Las grasas saludables también pueden ayudarte a sentirte satisfecho por más tiempo, lo que puede ayudar a mantener el peso y evitar comer en exceso.

Agua de Horchata

La horchata contiene vitaminas C y E, además de minerales como calcio, magnesio, hierro y potasio. También contiene más hierro, magnesio y carbohidratos que la leche. La horchata elaborada con chufa tiene un alto contenido de fibra, que puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre.



Ceviche

El ceviche contiene ingredientes crudos, está repleto de vitaminas y minerales esenciales que se encuentran en los mariscos, como hierro, zinc, ácidos grasos omega-3 y vitamina E y B12.

Tacos

Fuente de Proteína: Elija proteínas magras como carne magra, pollo asado o pavo molido. También conocido como al pastor, asada y pollo.



Elote

Maíz: una verdura con almidón que es una buena fuente de fibra, vitamina C, ácido fólico, magnesio y potasio. El maíz también contiene luteína y zeaxantina, antioxidantes que pueden ayudar a reducir el riesgo de cataratas y degeneración macular.



SKIP THE TRANS
FAT.

KEEP YOUR



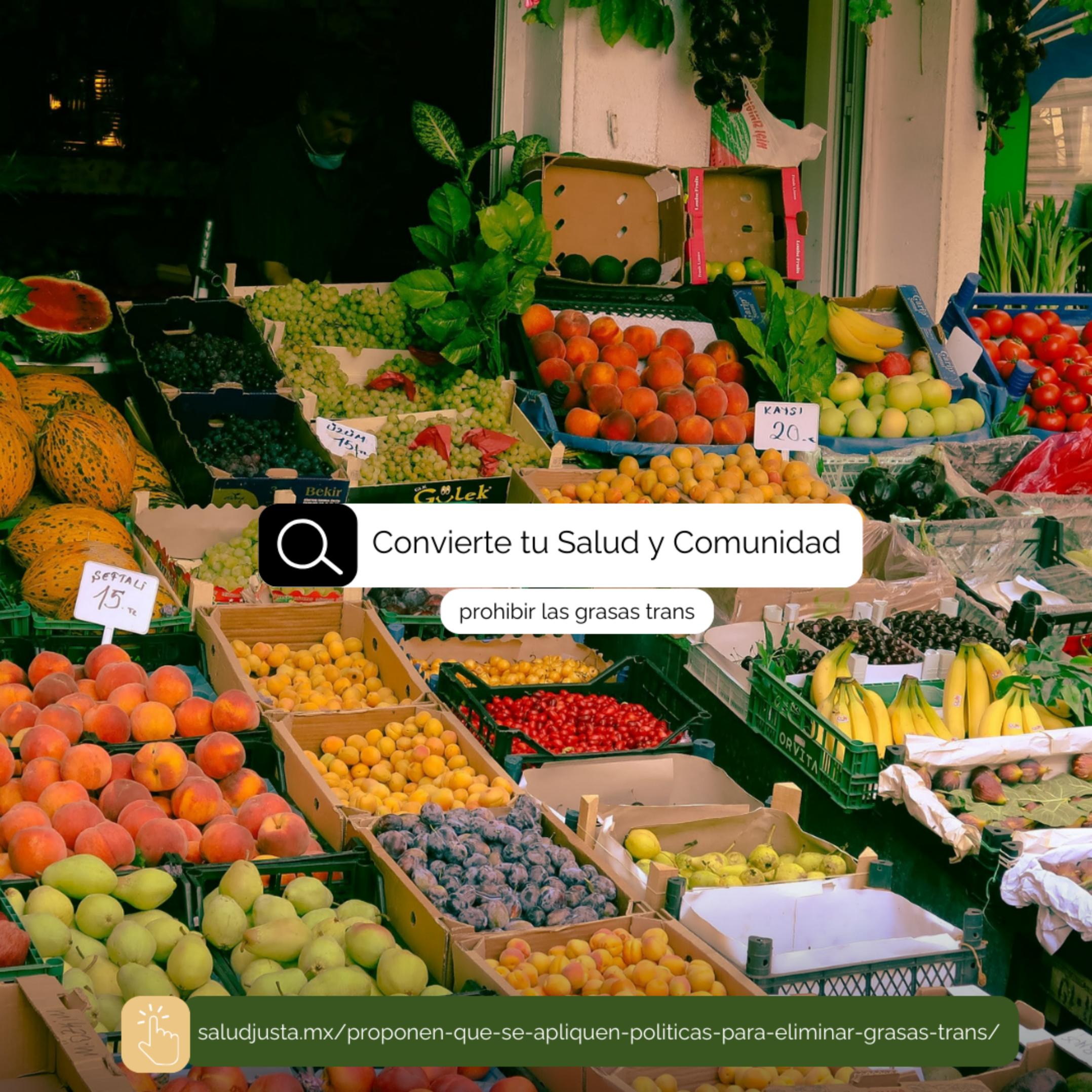
HEALTHY

OPT FOR THE TRADITIONAL MEXICAN DIET AND STAY AWAY FROM PACKAGED, PROCESSED
FOODS



Las grasas trans en exceso pueden ser peligrosas para la salud. Pueden aumentar su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2. Las grasas trans también pueden aumentar los niveles de colesterol malo (LDL) y reducir los niveles de colesterol bueno (HDL).





Convierte tu Salud y Comunidad

prohibir las grasas trans



saludjusta.mx/proponen-que-se-apliquen-politicas-para-eliminar-grasas-trans/