


Fuentes de Colesterol y Grasa

| Colesterol (Limite el consumo) | Grasa Saturada/Trans (Limite el consumo) | Grasa Insaturada |
|-----------------------------------|---|----------------------------|
| Carne | Carne  | Aceite de cártamo |
| Queso | Queso | Aceite de girasol |
| Yema de huevo | Yema de huevo | Aceite de maíz |
| Leche entera | Leche entera | Aceite de soya |
| Leche descremada (2%) | Leche descremada (2%) | Aceite de ajonjolí |
| Nieve o helado | Nieve o helado | Nueces |
| Mantequilla | Queso crema | Ajonjolí |
| Vísceras | Crema agria | |
| Mariscos | Aceite de palmera | |
| | Aceite de coco | Aceite de oliva |
| | Mantequilla de cacao | Aceite de canola |
| | Aceite vegetal | Aceite de |
| | hidrogenado o | Cacahuete |
| | parcialmente | Aceitunas |
| | hidrogenado | Aguacates |
| | Carne de aves con piel | Almendras |
| | Margarina | Cacahuates |
| | | Nueces de la India |
| | | Nueces cáscara de papel |

Poliinsaturada



Monoinsaturada
(elija más seguido)

