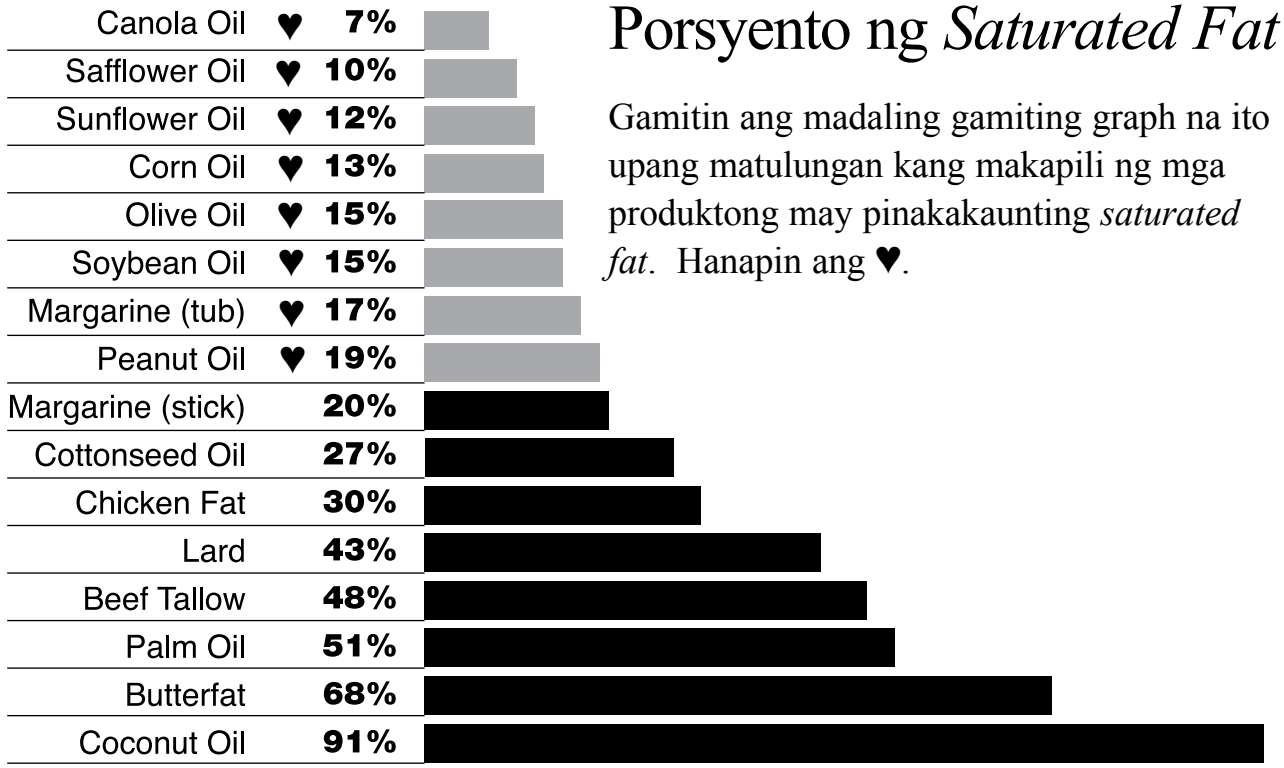
Mga Dapat Piliing Mga Fats at Oils

Kapag gumagamit ka ng mga fats at oils, piliin ang mga may mas mababang *saturated fat.*

Mas mababa sa *Saturated Fat*— Piliin nang Mas Madalas	**Mas mataas sa *Saturated Fat*— Piliin nang Mas Kaunti**
♥ *Canola, corn, olive, safflower, soybean, sesame,* at *sunflower oils*	• Mantekilya
♥ *Tub margarine* (lalo na ang *light margarine*)	• Solidong *shortening*
	• Lard (taba ng hayop)
	• *Stick margarine*

Basahin ang *Label* ng Mga Katotohanan sa Nutrisyon Upang Makapili ng Mga Pagkaing Mas Mababa sa *Saturated Fat*, *Trans* Fat, at Kolesterol



Porsyento ng *Saturated Fat*

Gamitin ang madaling gamiting graph na ito upang matulungan kang makapili ng mga produktong may pinakakaunting *saturated fat*. Hanapin ang ♥.

Mapagkukunan: Alinsunod sa Canola Council ng Canada, "Canola Oil Dietary Fat" (www.canola-council.org/PDF/dietarychart.pdf#zoom=100, Hulyo 19, 2007.