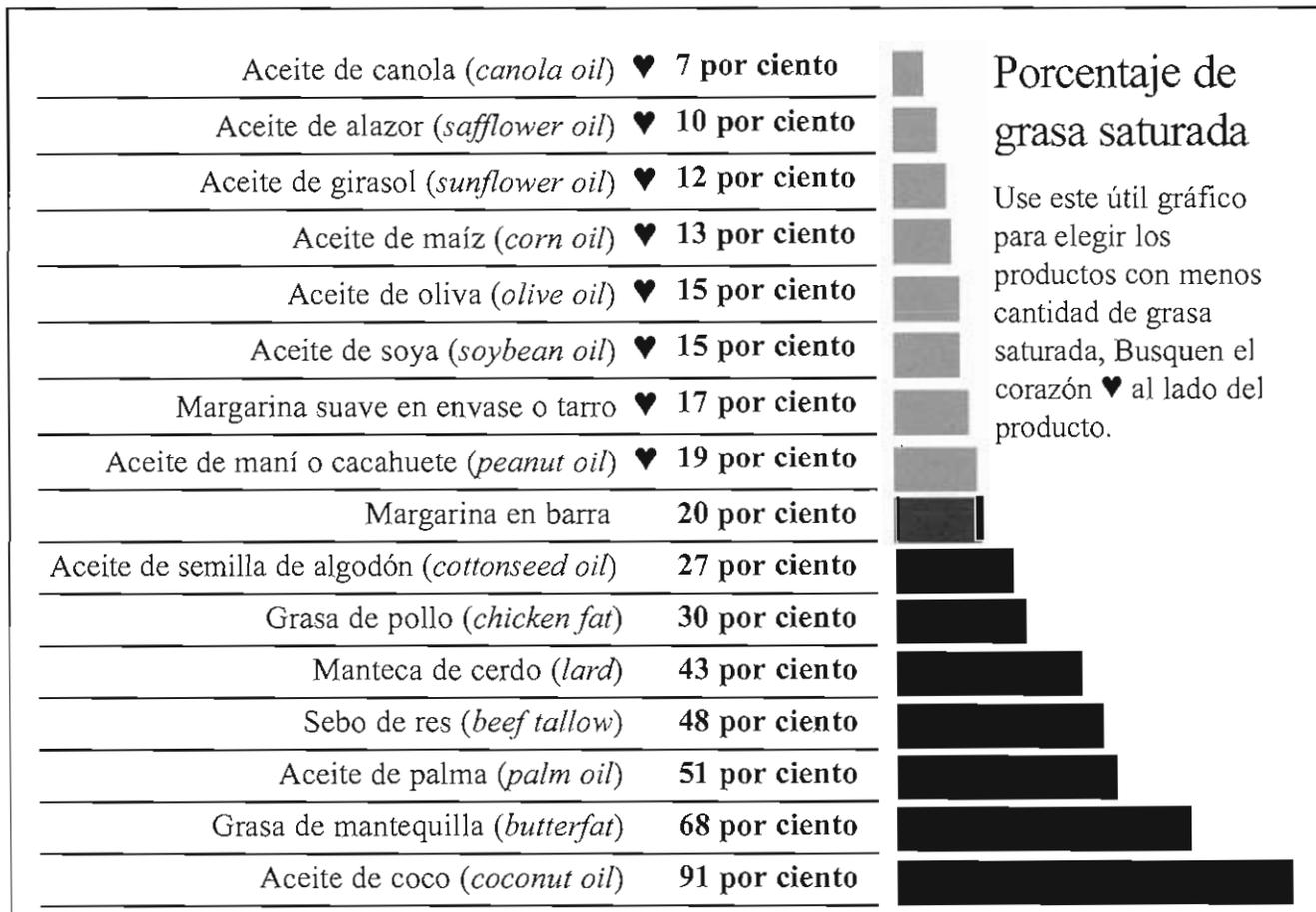


Grasas y aceites para elegir

Cuando use grasas y aceites, escoja los que tengan menos grasa saturada.

Elija con <u>más frecuencia</u> (los <u>más bajos</u> en grasa saturada)	Elija con <u>menos frecuencia</u> (los <u>más altos</u> en grasa saturada)
♥ Aceites de canola, oliva, alazor, soya y girasol	X Mantequilla
♥ Margarina (especialmente margarina suave para untar de la dietética tipo lite, que viene en tarro)	X Manteca vegetal
	X Manteca de cerdo
	X Tocino
	X Margarina en barra

Lea la etiqueta de los alimentos para escoger alimentos con **MENOR** contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol



Fuente: Adaptado del Consejo de Canola de Canadá (*Canola Council of Canada*) (www.canola-council.org/PDF/dietarychart.pdf. Información recolectada 19 julio 2007).