


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)

