

Dietary Fats: The good, the bad, and the ugly

Did you know that the **type** of fat you eat is more important than the **total amount** of fat in your diet? Eat foods rich in plant and fish oils and low in fats from animal sources and *trans* fats. This can reduce the risk for heart disease and type 2 diabetes. **Making simple changes in your food habits can make a big difference for health.**

Eat MORE of these

UNSATURATED FATS — “The Good” →

What: Oils found in plants and fish.

Where: Vegetable oils like olive and canola oil.

Fish, nuts, seeds, peanut and other nut butters.

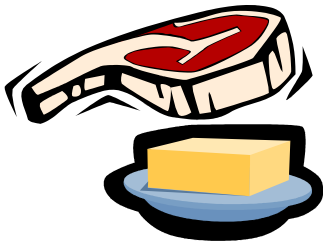


Eat LOW or NON fat dairy, lean meats

← SATURATED FATS — “The Bad”

What: Fats found mostly in animal foods.

Where: Whole milk, cheese, butter, ice cream, red meat, sour cream, lard, coconut and palm oils.

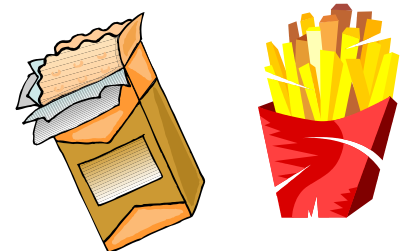


AVOID these

TRANS FATS — “The Ugly” →

What: Vegetable oils that are chemically changed to increase the shelf life of processed foods.

Where: Fast foods, packaged snacks (cookies, crackers, etc.), baked goods, and stick margarines.



Tips for making changes at home

- Read food labels to select foods with NO trans fat. Avoid foods with “partially hydrogenated vegetable oil” or “shortening” in the ingredients list.
- Limit fast food meals to once per week or less.
- Replace red meat with fish, chicken, nuts and seeds at meal times.
- Cook with liquid oils and trans fat-free tub margarine, instead of butter, stick margarine or lard.
- Select dairy products made with 1% or non-fat milk, instead of whole or 2% milk.

For more information: Check out www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fats.html

© President and Fellows of Harvard College and YMCA of the USA

For more information, visit www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/prc/ymca/resources.html

Grasas dietéticas: las buenas, las malas y las feas

¿Sabía usted que el **tipo** de grasa que come es más importante que la **cantidad total** de grasa en su dieta? Coma alimentos ricos en aceites de pescados y vegetales y bajos en grasas de animales y grasas *trans*. Esto puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y de la diabetes tipo 2. **Unos cambios sencillos en sus hábitos alimenticios pueden hacer una gran diferencia para su salud.**

GRASAS INSATURADAS — "Las buenas" →

Qué: aceites de vegetales y pescados.

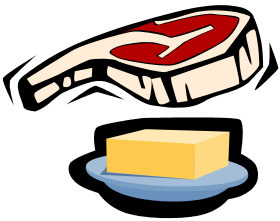
Dónde: aceites vegetales como el aceite de oliva y de canola.

Pescado, frutos secos, semillas o nueces y mantequilla de maní y de otros frutos secos.

Coma **MÁS** de estos



Consuma productos lácteos bajos en grasas y carnes magras



← GRASAS SATURADAS — "Las malas"

Qué: grasas que se encuentran principalmente en alimentos animales.

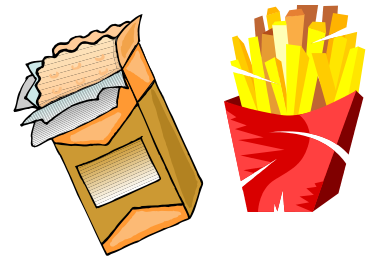
Dónde: leche entera, queso, mantequilla, helado, carne de res, crema agria, manteca, y aceites de coco y de palma.

GRASAS TRANS — "Las feas" →

Qué: aceites vegetales que han sido químicamente modificados para aumentar la duración en almacenamiento de los alimentos procesados.

Dónde: comidas rápidas, meriendas empacadas (galletas dulces y saladas, etc.), productos horneados y margarina de barra.

EVITE estos



Consejos útiles para realizar cambios en casa

- Lea las etiquetas de los alimentos para seleccionar aquellos que **NO** contengan grasas trans. Evite alimentos con "aceite vegetal parcialmente hidrogenado" o "manteca" en la lista de ingredientes.
- Limite las comidas rápidas a una vez por semana o menos.
- Reemplace la carne roja por pescado, pollo, frutos secos y semillas o nueces a la hora de la comida.
- Cocine con aceites líquidos y margarina en envase sin grasas trans, en lugar de mantequilla, margarina en barra o manteca.
- Escoja productos lácteos a base de leche descremada o de 1% de grasa, en vez de leche entera o de 2%.

Para más información: visite la página http://latinonutrition.org/index_sp.html

© President and Fellows of Harvard College and YMCA of the USA

For more information, visit www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/prc/ymca/resources.html

膳食脂肪：健康，非健康，和垃圾

你知道，您每天摄入的脂肪种类比您三餐摄入的脂肪总量更重要。多摄入植物脂肪和油，尽量少摄入动物脂肪和反式脂肪，以有效降低罹患心脏病和二型糖尿病的。适当调整饮食将使你受益匪浅。

不饱和脂肪----健康膳食脂肪 →

是什么？植物脂肪与油

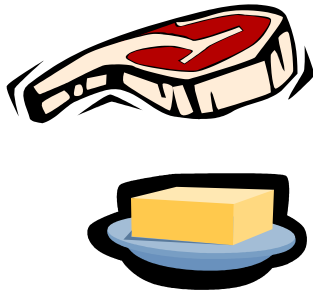
来自？植物油，譬如橄榄油和菜油

坚果，水果，种子，花生和其他果仁油脂。

Eat MORE of these



低脂或者无脂奶制品，瘦肉



饱和脂肪：----- 非健康膳食脂肪

是什么？动物脂肪。

来自？

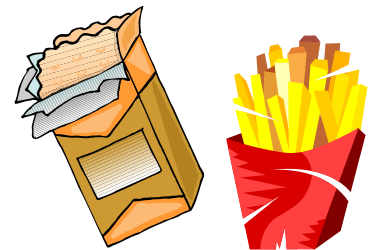
全脂奶，奶酪，黄油，冰淇淋，肉，酸奶油，猪油，椰子和棕榈油。

反式脂肪：----- 垃圾膳食脂肪 →

是什么？化学加工以延长保质期的植物油

来自？快餐，包装零食（曲奇，饼干等），烘焙食品，人造黄油。

AVOID these



健康小贴士

- 在挑选食品前仔细查看，选择不含反式脂肪的产品。在配料表上如有“半氢化植物油”或者直接省略某些成分的，尽量不要。
- 每周最多吃一次快餐。
- 以瘦肉，鸡肉，坚果，葵花籽代替肥肉。
- 尽量用植物油和无反式脂肪的黄油烹饪，尽量不使用黄油，人造黄油和猪油。
- 相比全脂奶或者脂肪含量达2%的牛奶，选择脱脂奶或含脂量只有1%的牛奶。

更多信息，请访问：www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fats.html

© President and Fellows of Harvard College and YMCA of the USA

For more information, visit www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/prc/ymca/resources.html