

#YoComoSano

# GRASAS SATURADAS Y TRANS

Consumirlas en exceso aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares



## Evita incluir en tu dieta:

- Leche entera, crema, mantequilla y quesos madurados.
  - Tocino, chorizo, chistorra y manteca
  - Vísceras (hígado, corazón, sesos, etc.)
  - Cortes de carne grasosos
- Aceite de coco, aceite de palma o aceite de palmiste
- Productos de panadería y repostería



¿Quieres saber más?

[clinica.nutricion@iberopuebla.mx](mailto:clinica.nutricion@iberopuebla.mx)



nutrición**ibero**  
CLÍNICA  
MARÍA EUGENIA MENA SÁNCHEZ

COMISIÓN DE  
SALUD INTEGRAL