

Para Reducir Grasas LDL “Colesterol malo” y Triglicéridos:

1. Coma mas “carnes blancas” como (i.e. pescado, mariscos, pollo o pavo sin pellejo). Coma carne rojas (incluyendo cerdo) solo 3 veces a la semana y limite la porción a un “paquete de tarjetas de naipes”.
2. Lea la etiqueta y fijese en grasas saturada y Trans. No exceda 1 gramo de grasa saturada y .5 gramo de Trans por porción.
3. La cantidad de grasa Saturada/Trans **Diaría** es: Mujeres: 7-9gms
Hombres: 11-13 gms