



Es hora de hacer frente  
a las grasas.



[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

Si usted agrega a su dieta demasiadas grasas que no son saludables, asúmalo. Consumir grandes cantidades de alimentos con un alto contenido de grasas equivale a un exceso de calorías, lo que puede implicar un aumento de peso y finalmente un aumento de los niveles de colesterol en la sangre y de su riesgo a sufrir una enfermedad coronaria.

Al elegir alimentos con grasas, limite las grasas saturadas o trans y haga elecciones más saludables, como alimentos con grasas monosaturadas o polisaturadas. Estas grasas incluso pueden reducir el colesterol total y en lipoproteínas de baja densidad (LDL) en su sangre. Algunas fuentes saludables de grasas son el aguacate, las nueces, los aceites vegetales y los pescados grasosos de agua fría, como el salmón, la caballa o el arenque.

**Enfrente la realidad sobre las grasas** Enfrente la realidad sobre las grasas. Si usted desea tener una vida saludable, sus grasas alimenticias también deberán serlo. Puede obtener más información sobre grasas en su fuente de información médica Blue Access® for Members.

Fuente: Mayo Foundation for Education and Research

46339.0706

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)