

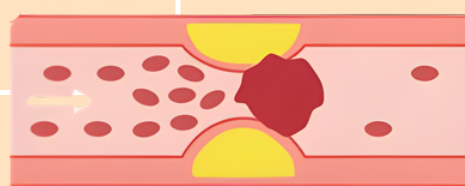
# DIETA HIPOGRASA (HGR)

- Es un tipo de dieta en la cual se restringe la cantidad de grasas saturadas.
- El objetivo: Disminuir el aporte de grasas saturadas.

## LAS GRASAS SATURADAS

- Consumir demasiada grasa saturada en su dieta puede llevar a enfermedades cardíacas y otros padecimientos de salud.

Contienen Colesterol



El colesterol obstruye los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de cardiopatías

## CONSUMA ALIMENTOS QUE REDUZCAN EL COLESTEROL



Pescado azul:

- Bonito
- Caballa
- Jurel, etc.

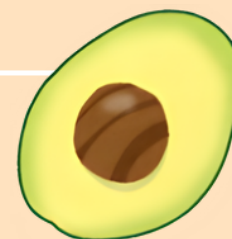
DHA

EPA



Oleaginosos:

- Aceite de oliva
- Almendras
- Castañas
- Pecanas, etc.



Palta



Frutos secos



Legumbres



Verduras y frutas