



Elija Grasas Saludables

LAS GRASAS INSATURADAS SON GRASAS SALUDABLES.

Contienen los ácidos grasos esenciales necesarios para tener una buena salud.

Los alimentos con alto contenido de grasas INSATURADAS son los siguientes:



- Aceites vegetales, como el aceite de canola, maíz, oliva, cacahuete, cártamo, soja y girasol
- Nueces, mantequillas de nueces y semillas*
- Aguacates y olivas
- Pescados grasos, como salmón, atún en lata, caballa, sardinas y arenque

SE DEBE LIMITAR EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS.

Una dieta con alto contenido de grasas saturadas aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca.

A partir de los 2 años, las grasas saturadas deben representar menos del 10 por ciento de las calorías por día.

Los alimentos con alto contenido de grasas SATURADAS son los siguientes:



- Mantequilla, manteca, queso crema, crema espesa, crema mitad leche y mitad crema
- Cortes grasos de res, cerdo y ave
- Tocino, salchichas, perros calientes, mortadela
- Leche entera y leche reducida en grasa al 2%
- Queso, yogur y helado hechos con leche entera
- Coco, aceite de coco, aceite de palma y aceite de semilla de palma

Consejos Para Una Alimentación Saludable

- Reduzca el tamaño de las porciones de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y cómalos con menos frecuencia.
- Elija alimentos envasados con menos grasas saturadas. Lea la etiqueta de Información Nutricional para conocer la cantidad de grasas saturadas y mire la lista de ingredientes para ver el tipo de grasas.
- Al preparar comidas, cambie las grasas sólidas, como la mantequilla y la manteca, por aceites líquidos.
- Elija las versiones sin grasa o con bajo contenido de grasa de carnes, aves, leche, queso y yogur.
- Tenga cuidado con los alimentos que se anuncian como "bajos en grasas" y "sin grasas." Estos alimentos no siempre son una elección saludable. Por ejemplo, los aderezos para ensaladas bajos en grasa y sin grasa generalmente tienen alto contenido de azúcar y sal.
- En el caso de los niños, desde el nacimiento hasta los 24 meses, siga las pautas de los folletos "Alimentos para el Primer Año del Bebé" y "Niños de 12 a 24 meses."

¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en el INTERNET!

Visite wichealth.org. Regístrese y complete su perfil con su Id. familiar (Family ID) que está en la tarjeta de certificación de verificación de WIC (WIC Verification of Certification card). Haga clic en **Iniciar Lección** y elija una lección. Hay una gran variedad de temas para las lecciones. También vea **Health eKitchen** para obtener nuevas recetas.

Use sus Beneficios de Alimentos de WIC

Es importante que compre todos los alimentos cargados en su tarjeta WIC EBT cada mes. Lleve un registro de los alimentos en su tarjeta y compre los alimentos dentro de las fechas permitidas. Use la aplicación Florida WIC con su Smartphone para ver información sobre sus beneficios de alimentos WIC. Para comenzar, visite App Store o Google Play para instalar la aplicación o escanee el código QR. Use la tarjeta EBT de Florida WIC para inscribirse.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
HealthiestWeightFL.com



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 10/2021

*Los niños menores de 4 años no deben comer nueces secas ni semillas debido al riesgo de asfixia. Solo se debe untar una capa fina de mantequilla de cacahuete o de nueces sobre galletas o tostadas, o se puede diluir y mezclar en los alimentos.