



CAMBIA CUANDO QUIERAS

Nueces, lino, canola, aguacates, aceitunas y sésamo producen diferentes tipos de aceites saludables.

ACEITE DE AGUACATE

Ligero y mantequilloso, es rico en grasa monoinsaturada. Los estudios muestran que un descenso en el consumo de grasas saturadas y grasas trans y un incremento en el consumo de grasas monoinsaturadas puede reducir el LDI, también llamado colesterol malo. Igualmente aplaca el riesgo de enfermedad cardíaca y fracturas de huesos. La cantidad de fitoquímicos que

Evita las semillas de algodón y el aceite de soja cuando compres mayonesa, margarina y salsas. Resultan demasiado ricas en ácidos grasos omega 6, lo que puede causar inflamaciones.

COME
mejor

Oro Líquido

Una variedad de aceites saludables que añadirán sabor y nutrientes a tu dieta POR EL EQUIPO DE RW

SI SALTEAS VERDURAS en aceite de canola o echas aceite de oliva virgen extra sobre las ensaladas estás cargándote de antioxidantes y grasas saludables. De igual forma que los corredores experimentamos con productos de nutrición deportiva para mejorar el rendimiento, deberíamos hacerlo con diferentes variedades de aceites para mejorar la salud y hacer que la comida resulte más divertida. Ingerir diferentes aceites -con moderación, por supuesto- puede ayudar a que tu cuerpo absorba las grasas y las vitaminas solubles, reduciendo el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca, padecer ataques al corazón o sufrir alta presión sanguínea. Estas seis alternativas (y candidatas a ser nuestras opciones favoritas) contienen una mezcla ideal de grasas saludables al tiempo que nos aportan una dosis extra de sabor.

