



SANTA CLARA
Club

MITO 12

Las grasas, como el resto de nutrientes, son necesarias en una dieta saludable. Sin embargo es el exceso de estas son las que pueden provocar algunos problemas de salud. Para asegurar un buen aporte de grasas, hay que elegir aquellas más saludable procedentes del aceite de oliva, aguacate, frutos secos crudos o tostados, pescado azul o del huevo frente a las que no pueden aportar las mantequillas o margarinas, la nata o algunas carnes rojas.



MITO 12:



Las grasas son malas para
la salud

