

# TIP 3 : LO QUE NECESITA NUESTRO CUERPO CADA DÍA

## GRASAS SALUDABLES



- Las grasas son un nutriente clave en nuestro organismo pero debemos saber escoger las mas adecuadas.
- Distinguimos entre GRASAS SATURADAS (mantequilla, quesos, embutidos..) y GRASAS INSATURADAS (aguacate, salmón, frutos secos..)
- Se recomienda consumir hasta un 30% de la ingesta diaria de calorías procedente de las grasas.
- Si no consumes suficientes grasas saludables a través de la alimentación un suplemento puede ayudarte a obtener los beneficios de los ácidos grasos Omega 3.