

Fuentes de grasas y colesterol

Proteja su salud y su corazón. Elija bien.

GRASAS SALUDABLES			GRASAS MENOS SALUDABLES		
Grasas monoinsaturadas Elija con <u>más</u> frecuencia	Omega – 3 ácidos grasos Elija a menudo	Grasas poliinsaturadas Elija a menudo	Colesterol Elija con menos frecuencia	Grasas saturadas Elija con menos frecuencia	Grasas trans Elija con menos frecuencia
Aceite de oliva Aceite de colza (canola) Aceite de cacahuate Cacahuates Almendras Pepitas de marañón Pacanas Aceitunas Aguacates	Aceite de linaza Linaza Nueces Salmón Caballa Arenque	Aceite de cártamo Aceite de maíz Aceite de girasol Aceite de ajonjolí Aceite de soya Aceite de semilla de algodón Nueces Semillas de ajonjolí	Carne Mariscos Yema de huevo Leche entera (sin descremar) Leche descremada de (2 %) * Helado de leche Mantequilla Queso Víceras * Elija leche sin grasa (descremada) o leche de 1% con más frecuencia	Carne Aves sin pellejo Yema de huevo Leche entera Leche descremada de (2 %) * Helado de leche Crema Queso Aceite de coco Aceite de palma Mantequilla de cacao Aceite vegetal hidrogenado * Elija leche sin grasa (descremada) o leche de 1% con más frecuencia	Aceite vegetal parcialmente hidrogenado Donas Papas fritas Manteca vegetal Margarina Productos horneados comerciales

MolinaHealthcare.com



Estás en familia.

¿Le gustaría aprender más acerca de Molina Healthcare? Llámenos al **(866) 209-1126 TTY / TDD: 711**. Estamos aquí para servirle.

Los miembros de Molina Healthcare pueden obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles. Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. El número de teléfono se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.

MHO-0687MKT
2963945DM0815