

## Alimentación saludable: Grasas saludables para el corazón - [Healthy Eating: Heart-Healthy Fats]



### ¿Cuáles son las grasas saludables para el corazón?

Las grasas saludables para el corazón pueden ayudar a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca si las ingiere en lugar de las grasas no saludables. Comer pescado en vez de carne o usar aceite de oliva en lugar de mantequilla son algunos ejemplos.

Incluya estas grasas en un plan alimenticio saludable en general:

- Los **ácidos grasos omega-3** se encuentran en los pescados grasos como el atún, el salmón, la macarela, la trucha, el arenque y las sardinas. Otras buenas fuentes son la linaza y el aceite de linaza, la soya, las nueces de nogal ("walnuts") y las semillas. Los ácidos grasos omega-3 pueden ayudar a reducir los triglicéridos, un tipo de grasa que obstruye las arterias.
- Las **grasas monoinsaturadas** incluyen los aceites de canola, de oliva y de cacahuate (maní). Otras buenas fuentes son las aceitunas, los aguacates (paltas), las nueces

y las mantequillas de nueces. Estas grasas pueden ayudar a reducir el colesterol "malo" (LDL) y aumentar el "bueno" (HDL).

- Las **grasas poliinsaturadas** incluyen aceites vegetales como los de cártamo, de girasol, de ajonjolí, de soya y de maíz. Estas grasas pueden ayudar a reducir el colesterol LDL.

### ¿Cuáles son las grasas no saludables?

Si usted come demasiadas grasas no saludables, puede aumentar su riesgo de colesterol alto y enfermedad cardíaca. Trate de limitar la cantidad que come de estas grasas:

- Las **grasas saturadas** se encuentran generalmente en alimentos derivados de los animales, como la carne y los lácteos. Los aceites tropicales, como el aceite de coco, el de palma y la mantequilla de cacao son también grasas saturadas.
- Las **grasas trans** incluyen mantecas, aceites vegetales parcialmente hidrogenados y aceites vegetales hidrogenados. Las grasas trans se encuentran en muchos alimentos procesados, como galletas dulces, galletas saladas y refrigerios.
- El **colesterol** se encuentra sólo en alimentos de origen animal, como huevos, lácteos de leche entera y carnes.

### Consejos generales para una alimentación saludable

- Llénese con frutas, verduras y granos integrales.
- Piense en las carnes como un acompañamiento en lugar de que sea el elemento principal de su comida.

- Pruebe con platos principales que utilicen pasta de trigo integral, arroz integral, frijoles secos o verduras.
- Para obtener más ácidos grasos omega-3, coma pescado dos veces a la semana. Añada linaza a los cereales, a las sopas y a los batidos de frutas (licuados). Espolvoree nueces en las ensaladas.
- Prepare los alimentos al horno, al vapor o a la parrilla. Utilice aceite de cocina en aerosol en vez de aceite líquido. Si utiliza aceite, use aceite de canola o de oliva.

## ¿Cómo se cambia a las grasas saludables para el corazón?

Utilice la tabla de abajo para empezar a hacer cambios.

Ideas para cambiar a las grasas saludables para el corazón		
Tipos de alimentos	Alimentos ricos en grasas no saludables	Opciones más saludables
Carnes, aves y pescados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne molida regular</li> <li>• Cortes grasos o con muchas vetas de grasa, costillas, vísceras</li> <li>• Pollo con piel, pollo frito, pescado frito, mariscos fritos</li> <li>• Carnes frías (fiambres), mortadela, salami, salchichas, perros calientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne molida de res baja en grasa (97% magra), pechuga molida de pavo (sin piel)</li> <li>• Carnes a las que se les ha quitado la grasa</li> <li>• Pollo sin piel, pescado al horno</li> <li>• Carnes frías (fiambres) bajas en grasa o sin grasa</li> </ul>
Grasas y aceites	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de coco o de palma</li> <li>• Mantequilla, margarina, manteca de cerdo, manteca vegetal</li> <li>• Tocino y grasa de tocino</li> <li>• Mantequilla de cacahuate (maní) que ha sido hidrogenada (por lo general del tipo que no hace falta mezclar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de canola, de oliva o de cacahuate (maní)</li> <li>• Margarinas suaves sin grasas trans</li> <li>• Mantequilla natural de cacahuate (maní)</li> </ul>

## Ideas para cambiar a las grasas saludables para el corazón

Tipos de alimentos	Alimentos ricos en grasas no saludables	Opciones más saludables
Productos lácteos y huevos	<ul style="list-style-type: none"><li>• La leche entera, leche al 2%, yogur de leche entera, la mayoría de los quesos, requesón y queso crema, crema ácida, helado</li><li>• Crema, sustituto de leche en polvo, mitad leche y mitad crema ("half and half"), crema batida, sustituto de crema batida</li><li>• Huevos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leches y quesos bajos en grasa (1%) o sin grasa</li><li>• Yogur bajo en grasa o sin grasa</li><li>• Sustitutos de huevo, claras de huevo</li></ul>

