

## Alimentación saludable: Cómo reducir el consumo de grasas - [Healthy Eating: How to Cut Back on Fats]



Casi todo lo que come contiene diferentes tipos de grasas. Algunos tipos de grasas son mejores para usted que otros. Trate de limitar alimentos que contienen mucha grasa.

### ¿Cuáles son los principales tipos de grasas?

#### Grasas saturadas

Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, como la grasa de la carne, la mantequilla, la manteca vegetal y la margarina en barra. Estas pueden aumentar su colesterol.

La grasa que proviene de animales, como la grasa de las carnes y los productos lácteos, generalmente es saturada. La grasa de la carne de aves es menos saturada que la grasa de la carne roja, pero la grasa de la piel de las aves es saturada.

El pescado tiene la menor cantidad de grasas saturadas y tiene algunas grasas saludables. Las grasas saturadas se encuentran también en el aceite de coco, en el aceite de palma y en la manteca de cacao.

No más del 10% de sus calorías deben provenir de grasas saturadas. Esto es aproximadamente 20 gramos de grasa en 2,000 calorías.

#### Grasas poliinsaturadas

Las grasas poliinsaturadas son líquidas a temperatura ambiente. Estas grasas son mejores para usted que las grasas saturadas. Se encuentran principalmente en el aceite de cártamo, de girasol y de maíz. También es la principal grasa en pescados y mariscos.

Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son ejemplos. Los ácidos grasos omega-3 podrían disminuir sus probabilidades de contraer enfermedades cardíacas. Los pescados grasos, como salmón y macarela (caballa), contienen saludables ácidos grasos omega-3. También la linaza molida y el aceite de linaza, la soya, las nueces y las semillas los contienen.

No más del 10% de su grasa debe provenir de grasas poliinsaturadas. Esto es aproximadamente 20 gramos de grasa en una dieta de 2,000 calorías.

#### Grasas monoinsaturadas

Las grasas monoinsaturadas son líquidas a temperatura ambiente, pero se solidifican cuando se refrigeran. Comer alimentos ricos en esta grasa podría ayudar a bajar su colesterol malo, elevar su colesterol bueno y disminuir sus posibilidades de contraer enfermedades cardíacas. Esta grasa se encuentra en el aceite de canola (colza), de oliva, de cacahuate (maní), en las aceitunas y en los aguacates (paltas).

Las grasas monoinsaturadas son mucho más saludables que las grasas saturadas, y pueden ser hasta el 15% de sus calorías. Esto es aproximadamente de 25 a 30 gramos de grasa en una dieta de 2,000 calorías.

## Grasas trans

Las grasas trans son grasas insaturadas que se han saturado mediante un proceso llamado hidrogenación. Esto se hace para aumentar la vida útil de la grasa y para alterar su dureza en una temperatura ambiente. La grasa más dura hace que las galletas saladas sean más crujientes y las pastas para tartas o pasteles mejores. Es más fácil untarlas en el pan tostado.

Las grasas trans también se conocen como grasas hidrogenadas o aceites hidrogenados. Son tan malas como las grasas saturadas. Se

encuentran en los refrigerios envasados, como chips (tipo papas fritas), galletas saladas y galletas dulces.

## ¿Cuál es la cantidad diaria recomendada de grasa?

Alrededor de un tercio de sus calorías diarias pueden provenir de las grasas. Y sólo una tercera parte de su grasa total diaria debe ser de grasas saturadas. Limite la cantidad de grasas trans que consume. Consulte [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) para obtener ideas, o pregúntele a su médico si debe hablar con un dietista registrado.

Grupo de alimentos	Alimentos que son ricos en grasa	Alternativas más saludables
Carnes, aves y pescados	Carne molida común, cortes muy grasosos o con vetas de grasa, costillas de cerdo, carne de órganos, aves con piel, pollo y pescado frito, embutidos, salchichas, perros calientes ("hot dogs")	Carne molida baja en grasa (97% magra), carnes a las que se les ha quitado la grasa antes de cocinar, pollo sin piel, embutidos bajos en grasa o sin grasa
Productos lácteos y huevos	Leche entera y leche al 2%, yogur y queso; crema agria; helado; crema; mitad leche y mitad crema ("half and half"); crema batida; sustituto de leche en polvo; sustituto de crema batida; yemas de huevo	Leche descremada o semidescremada y quesos bajos en grasa o sin grasa, yogur congelado o helado con bajo contenido de grasa o sin grasa, sustitutos de huevos
Grasas y aceites	Aceite de coco, aceite de palma, mantequilla, manteca de cerdo, manteca vegetal, tocino, margarina sólida, ciertos aderezos, mantequilla de cacahuate (maní) hecha con aceite vegetal hidrogenado	Aceites de canola (colza), oliva y cacahuate (maní); margarinas suaves sin grasas trans y con no más de 1/3 del total de grasa de grasa saturada

Grupo de alimentos	Alimentos que son ricos en grasa	Alternativas más saludables
Panes y cereales	Panes en los que los huevos, la grasa o la mantequilla sean un ingrediente mayor; la mayoría de las granolas y galletas saladas; pasteles; molletes ("muffins")	Panes regulares, cereales, granos cocidos como arroz, tortillas de maíz, pasta y galletas saladas con bajo contenido de grasa
Frutas y verduras	Verduras fritas; coco; verduras cocidas con mantequilla, queso o salsas de crema	Todas las frutas y verduras que no tienen grasa añadida
Dulces y postres	Chocolate con leche; helados; galletas; productos horneados hechos con aceite de coco o de palma	Productos alternativos bajos en grasa, yogur congelado y fruta

