

Grasas

1. ¿Cuáles son los diferentes tipos de grasas?

Grasas Saturadas

Estos tipos de grasa se encuentran la mayoría en productos de animal como en carnes, pollo, tocino, salchichas, huevos, manteca, mantequilla y productos lácteos. Comer muchos productos de animal eleva el colesterol malo (LDL). Niveles altos de LDL aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Grasas Insaturadas

Estos tipos de grasa se encuentran en las nueces, pescado y aceites vegetales como de olivo, maíz, soya, y girasol. La mayoría de las grasas que usted come deben ser insaturadas. Trate de consumir más grasas insaturadas en vez de saturadas para mantener su corazón saludable.

Grasas Trans Artificiales

Estos tipos de grasa son conocidos como aceites parcialmente hidrogenados (grasas artificiales). Son dañinas para la salud debido a que elevan el colesterol malo (LDL), además reducen el colesterol bueno (HDL) lo cual aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Trate de no comer grasas "trans fats" artificiales. Asegúrese de buscar en la etiqueta de ingredientes productos con la palabra "parcialmente hidrogenado" y evítelo.

2. ¿Cuánta grasa debo comer en un día?

- **Grasa total:** Su consumo de grasa depende de su edad, género y nivel de actividad física. Pero, si usted es un adulto sano que requiere alrededor de 2000 calorías al día, consuma **menos de 1/3 (45-78 gramos)** de grasa de su total de calorías por día.
- **Grasa saturada:** consuma **no más de 22 gramos** al día si usted es un adulto sano que requiere alrededor de 2000 calorías al día.

3. ¿Cuáles son unos consejos para reducir grasas no saludables?

- Límite alimentos con alto contenido de grasas saturadas que se encuentran especialmente en productos de animal como, carnes, queso y helados (nieve). En su lugar, trate de comer alimentos ricos en grasas insaturadas como pescado, nueces y aguacates.
- Cuando coma fuera, pida el aderezo a un lado. Ordene *al vapor*, *asado*, o a la parrilla en vez de frito.
- Busque en la etiqueta de alimentos el % (DV por sus siglas en inglés) valor diario. El 5% DV o menos de grasa total es un producto bajo en grasa, pero más del 20% del DV es un producto de alto contenido de grasa.
- Si va a tener un largo día, empaque frutas frescas, vegetales cortados con humus, queso bajo en grasa, o nueces, para evitar los chocolates y papitas fritas (chips).
- Evite los alimentos que tienen grasas trans artificiales, como galletas (saladas), y alimentos fritos hechos con aceites de grasas artificiales.



Aprenda el idioma de las etiquetas :

- **Sin grasa:** menos de 0.5 gramos por porción
- **Bajo en grasa:** 3 gramos o menos por porción
- **Reducido en grasa:** 25% o menos por porción
- **Light o Lite:** 50% menos de grasa que la original
- **Extra magra "Lean":** Menos de 10 gramos de grasa total, y (menos de 4.5 gramos de grasa saturada) por porción de 3 onzas
- **Extra magra:** menos de 5 gramos de grasa total (menos de 2 gramos de grasa saturada) por porción de 3 onzas

Para más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
<http://publichealth.lacounty.gov/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
<http://tinyurl.com/CDCdietaryfat>

Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés)
<http://www.choosemyplate.gov/>