

Hechos

Sobre la Grasa

La grasa es un alimento que se necesita en cantidades pequeñas en el cuerpo. La grasa tiene función en la absorción de las vitaminas solubles de grasa (vitaminas A, D, E, K), en la fabricación de hormonas, en calentar el cuerpo, y agrega amortiguación para proteger el cuerpo contra ser dañado por una caída simple. La grasa también se necesita para almacenar la energía. Proporciona 9 calorías por gramo, y por lo tanto tiene más calorías que los carbohidratos y la proteína. Hay varios tipos de grasas, que incluyen: **las grasas saturadas, "trans", colesterol, grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, y Omega 3.**

Grasas 'Trans'



Grasas "Trans" son un subproducto de la "hidrogenación" de aceites. Este proceso hace la grasa más sólida, saturada, y más resistente a la rancidez. Las grasas "trans" levantan el colesterol LDL y bajan el HDL. Evitar los alimentos con grasas "trans" es ideal. Los alimentos altos en grasas "trans" incluyen pasteles y comidas procesadas ("muffins", pasteles, galletas, papitas, tortas), las margarinas sólidas, y manteca.

Grasas Monoinsaturadas



Grasas Monoinsaturadas son las "buenas" grasas porque ellas ayudan bajar el colesterol total. Las fuentes de este tipo de grasa incluyen el aceite de oliva, el aceite de cacahuete, el aceite de canola, las almendras, las pacanas, la manteca de cacahuete, el aguacate, y aceitunas.

Grasas Poliinsaturadas



Grasas Poliinsaturadas (grasa Omega-6) pueden también ayudar bajar los niveles de colesterol. Las fuentes incluyen la margarina, la mayonesa, las nueces, los aceites (maíz, alazor, y soya), los aderezos de ensalada, y las semillas de calabaza.

Grasas Saturadas

Grasas Saturadas pueden aumentar niveles del colesterol. Los alimentos que contienen la grasa saturada incluyen las proteínas de animales (carne de res, perros calientes, salchicha, tocino, y pollo con piel), los productos lácteos altos en grasa (leche entera, queso, mantequilla), la manteca, las salsas de crema, el coco y el aceite de coco.



Colesterol



Colesterol se hace en el cuerpo y puede ser obtenido de los alimentos que usted come. El colesterol alimenticio puede elevar niveles del colesterol en la sangre, así que su ingestión debe ser menos de 200mg al día. Las fuentes del colesterol incluyen las proteínas de animales altas en grasa, los productos lácteos altos en grasa, la yema de huevo, el hígado y otras carnes del órgano, y mariscos.

Grasas Omega-3



Grasas Omega-3 han demostrado poder bajar los niveles de triglicéridos y colesterol, y reducir el riesgo de la enfermedad cardíaca. El pescado y el aceite de pescado, por ejemplo el salmón silvestre y las sardinas, son las mejores fuentes de estas grasas, así como linazas y aceite de canola. La recomendación es comer 1-2 gramos por día. Una porción de 4 onzas de salmón contiene aproximadamente 3 g de grasa Omega-3.

Ideas Para Cortar La Grasa



- **Evite comidas fritas.** Esto le agrega calorías y grasa al alimento. Intente otros métodos, por ejemplo cocinar al horno, asar, a la parilla, al vapor, etc.
- **Elija las carnes magras.** Cuanto más magra es la carne, contiene menos grasa y grasa saturada. Ejemplos de carnes magras incluyen la pechuga de pollo sin pellejo y el boliche y la cañada de la carne de res. Cada porción de 3 onzas tiene menos de 2 gramos de grasa saturada.
- **Pese sus carnes.** Controle las porciones de carne pesándolas después de cocinar. Mantenga las porciones a 3-4 onzas en el almuerzo y la cena.
- **Coma pescado 2-3 veces por semana.** El pescado es naturalmente más bajo en grasa y calorías, y es una fuente excelente de la proteína. La porción puede ser ligeramente mayor, 5-6 onzas.
- **Elija los productos lácteos bajos en grasa.** Le dan la misma cantidad de nutrientes (proteína, Calcio, Vitamina D) que los productos lácteos enteros, menos la grasa.
- **Evite las salsas y los aderezos.** Tienen ser altos en grasa y calorías. Pida las salsas y los aderezos al lado y sumerja su tenedor en ellas antes de pellizcar el alimento. Esto ayudará controlar la cantidad que usted come.



Controla la grasa y manténgala saludable.