

Grasas en la dieta: las buenas, las malas y las peores

¿Sabía usted que el tipo de grasa que consume es más importante para su salud que la cantidad total de grasas en su dieta? El consumir comidas ricas en aceites de pescados y de vegetales y bajas en grasas de origen animal (grasas saturadas) y grasas *trans*, reduce el riesgo de sufrir insuficiencia cardiaca y diabetes tipo 2. Estas condiciones se pueden comenzar a desarrollar durante la niñez. **Hacer cambios simples en sus hábitos nutricionales puede influir en gran medida en su salud.**

Coma **MÁS** de lo siguiente

GRASAS NO SATURADAS — “las buenas” →

Cuáles: Aceites que se encuentran en alimentos vegetales y pescados

Dónde: Aceites vegetales (oliva, canola, etc.), pescado, nueces, semillas, cacahuate y mantecas de otros frutos secos.



Consuma carnes magras, productos lácteos **BAJOS** en grasa o **SIN** grasa



← GRASAS SATURADAS — “las malas”

Cuáles: Grasas que se encuentran principalmente en alimentos de origen animal

Dónde: Leche entera, queso, manteca, helado/mantecado, carnes rojas, crema agria, manteca de cerdo aceites de coco y de palma.

GRASAS TRANS — “las peores” →

Cuáles: Aceites vegetales químicamente modificados incrementar el período de conservación de los alimentos procesados

Dónde: Comidas rápidas, refrigerios (galletas dulces, galletas saladas, etc.), productos repostería, y margarina en barras.



Consejos para hacer cambios en el hogar

- Elija productos lácteos hechos con leche descremada al 1% o totalmente descremada en vez de leche entera al 2%.
- A la hora de comer, sustituya las carnes rojas por el pescado, pollo, legumbres, nueces y las semillas.
- Limite las comidas rápidas a 1 ó 2 por semana.
- Cocine con aceites líquidos y margarina blanda, en vez de manteca, margarina en barra o manteca de cerdo.
- Lea las etiquetas de los alimentos para seleccionar los productos **SIN** grasas *trans**. Evite los alimentos con “aceite vegetal parcialmente hidrogenado” o “materia grasa” en la lista de ingredientes.

*Para el año 2006, las etiquetas de los alimentos deberán especificar los gramos de *grasas trans*.

Para obtener más información: Visite la página <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fats.html>

