

Conozca las Grasas

¿Qué se considera grasa? ¿Son algunas grasas mejores que otras?

La salud cardíaca es tan importante para las personas que tienen diabetes. Es fundamental reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular (apoplejía o derrame cerebral).

Si bien las grasas son esenciales para el funcionamiento normal del organismo, algunas grasas son mejores para usted que otras. Las grasas *trans*, las grasas *saturadas* y el *colesterol* son menos saludables que las grasas *poliinsaturadas* y *monoinsaturadas*.

¿Cuánta grasa *total* necesito en mi dieta?

Las Guías alimenticias para los Estadounidenses de 2015 (*Dietary Guidelines for Americans 2015*) recomiendan lo siguiente:

- Evitar las grasas trans.
- Limitar las grasas saturadas a menos del 10 por ciento de calorías por día.
- Reemplazar las grasas saturadas por grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Saber cuánta grasa puede ingerir puede ayudarle a mantenerse saludable y a controlar su peso, si lo necesita.

Colesterol (limite lo siguiente)

- Carne
- Queso
- Yema de huevo
- Leche entera
- Tocino
- Pasteles
- Helados
- Hígado
- Manteca y grasas de origen animal
- Mariscos y camarones
- Comidas rápidas
- Salchichas y carnes procesadas

Grasas saturadas y grasas trans (limite lo siguiente)

Grasas saturadas

- Productos de pastelería
- Alimentos procesados
- Queso
- Carnes rojas
- Yema de huevo
- Leche entera, leche al 2%, crema
- Helado
- Manteca
- Vísceras
- Mariscos
- Leche y crema (Half & Half),
- Crema ácida

Grasas trans

- Alimentos fritos
- Rosquillas (donas)
- Productos de pastelería envasados
- Manteca vegetal
- Aceite de palma
- Aceite hidrogenado
- Aceite parcialmente hidrogenado
- Carne de ave con piel
- Margarina, pastas para untar
- Galletas saladas y dulces
- Pizza congelada

Grasa no saturada ~ Opciones de grasa más saludable

Poliinsaturada

- Aceite de maíz, de vegetal y canola
- Aceite de semillas de lino
- Aguacate
- Aceite de palta
- Aceite y semillas de sésamo
- Semillas de chía
- Maníes (cacañuetes) sin sal,
- Mantequilla de maní
- Soya,
- Nueces
- Salmón, caballa, arenque, trucha
- Sardinas, atún

Monoinsaturadas

(Escoja más a menudo)

- Aceite de oliva
- Aceite de maní
- Aceite de cártamo
- Aceite de girasol
- Aguacate
- Aceitunas
- Almendras, aceite de almendras
- Castañas
- Pacanas (nueces de pecán)

Aquí encontrará algunos consejos para reemplazar las grasas en su dieta:

- Para evitar las grasas trans, lea las etiquetas de los alimentos y verifique la cantidad de grasas trans allí indicadas. De acuerdo con la ley, una porción de alimento que contiene menos de 0.5 gramos de grasas trans puede indicar 0 gramos en la etiqueta. Por lo tanto, es importante verificar también si en las listas de ingredientes dice “parcialmente hidrogenado”.
- Use aceite en lugar de grasas sólidas. Por ejemplo, saltee con aceite de oliva en lugar de mantequilla, y use aceite de canola para hornear. También, trate de usar puré de manzana, calabaza o yogurt. Se usa taza por taza en vez de aceite. Empiece con adición de un poco menos de lo que pide la receta y añada un poco más si la receta parece seco.
- Prepare pescado, como salmón o caballa, en lugar de carne vacuna al menos dos veces a la semana, dado que aporta saludables ácidos grasos ricos en omega 3. Limite las cantidades a 4 a 6 onzas de mariscos cocidos por porción, y hornee o ase los mariscos en lugar de freírlos.
- Escoja carne magra y carne de ave sin piel. Quite la grasa visible de la carne vacuna y carne de ave, y retire la piel de esta última.
- Elija sus refrigerios con inteligencia. Muchos refrigerios procesados populares son ricos en grasas, en especial, grasas sólidas. No olvide leer las etiquetas de los alimentos para verificar si contienen grasas saturadas. Mejor aún, escoja frutas enteras y verduras como refrigerio.
- Facilite la lectura de las etiquetas. Algunos especialistas afirman que debe tratar de escoger alimentos que contengan cinco ingredientes o menos, lo que también se conoce como “regla de cinco como máximo”.