

# 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>