

## ¿Por qué debo conocer el contenido de grasas de los alimentos?

La grasa se encuentra en numerosos alimentos y constituye una fuente de energía. La grasa es una parte vital del plan de alimentación nutritivo. Ayuda al cuerpo a absorber nutrientes clave, como las vitaminas liposolubles. La grasa también les aporta sabor a los alimentos y lo ayudará a sentirse satisfecho después de una comida. Algunas grasas son mejores que otras para el corazón. Las grasas no saludables, como las *grasas saturadas (SFA)* y las *grasas trans*, pueden elevar el colesterol LDL "malo" y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Las grasas más saludables son las grasas *monoinsaturadas (MUFA)* y las *poliinsaturadas (PUFA)*. Consumir estas grasas en lugar de las SFA puede reducir su colesterol LDL "malo" y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.

## Cómo encontrar grasas saludables y no saludables en los alimentos

### Uso de la nueva etiqueta de información nutricional

Lea la etiqueta de los alimentos para conocer los gramos de todas las grasas en una porción. Todos los alimentos ricos en grasas tienen una mezcla de grasas. Los alimentos *más saludables* son más ricos en MUFA y PUFA. Los alimentos *menos saludables* son más ricos en SFA y pueden tener grasas *trans*. Elija alimentos que tengan más MUFA y PUFA, y menos SFA. Evite los alimentos con grasas *trans*, como el *aceite parcialmente hidrogenado*, que se encuentra en la lista de ingredientes. El **límite diario de SFA de una alimentación cardiosaludable es de menos del 7% de sus calorías diarias totales**. Para las necesidades energéticas de 1,600 calorías por día, el límite de grasas saturadas es de aproximadamente 12 gramos. Los alimentos ricos en grasas pueden tener un alto contenido de calorías. Tenga en cuenta el tamaño de sus porciones para mantener el consumo de calorías que desea y evitar el aumento de peso.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	<b>240</b>
<b>Calories</b>	
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	2%
<b>Sodium</b> 430mg	19%
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Ejemplos de alimentos con grasas saludables y no saludables

Los alimentos ricos en **grasas saludables** son los aguacates, pescados grasos como el salmón, diversos tipos de frutos secos y sin sal y mantequillas de frutos secos como por ejemplo, mantequilla de maní y almendras, semillas como las de lino y calabaza, y aceites vegetales *líquidos* como las de canola, maíz, olivo, maní, cártamo, sésamo, soja y girasol.

Los alimentos ricos en **grasas no saludables** son las carnes grasas y procesadas como tocino, salchichas, salami y perritos calientes, algunos productos lácteos como queso entero, leche entera y crema, grasas *sólidas* como mantequilla, manteca de cerdo, aceites de coco y de palma, alimentos con aceites *parcialmente hidrogenados* y alimentos fritos como rosquillas, pescado frito y papas fritas.



### Consejos para elegir grasas saludables en comidas y refrigerios

Elija tostadas integrales cubiertas con 2 CDAS. de aguacate o mantequilla de almendras en lugar de rosquillas o pasteles.

Consuma leche descremada o con 1% de grasa, yogur bajo en grasa o leche de soja sin azúcar agregada.

En el almuerzo, agregue aguacate a los sándwiches y ensaladas en lugar de queso.

Agregue pollo sin piel o pescado graso como salmón y atún a una ensalada verde mixta.

Cocine el pescado o pollo sin piel a la parrilla para la cena con más frecuencia que un filete o cerdo.

Elija cortes magros de carne roja como "filete redondo" o "lomo", quite toda la grasa visible O consuma carnes magras molidas. Prepare carnes magras al horno, a la parrilla, o salteadas en 1 CDA. de aceite vegetal líquido.

Como refrigerio puede consumir 1 oz. de frutos secos o semillas crudas o sin sal, yogur bajo en grasa con frutas frescas o hummus y verduras crudas.

**Un nutricionista certificado especialista en dietas puede ayudarlo a elaborar un plan de alimentación saludable para el corazón que se adecue a su estilo de vida y puede ayudarlo en su camino hacia hábitos de alimentación saludable.**