

Seleccionando Grasas Saludables

Las grasas proporcionan energía duradera para el cuerpo y le dan un buen sabor a la comida. Algunas grasas—omega-3 y omega-6 (o “grasas acidas esenciales”)—son vitales para ciertas funciones de nuestros cuerpos. Sin embargo, las grasas contienen muchas calorías. Entonces es importante limitar la cantidad de grasas que consumimos y asegurarse de que son grasas de alta calidad. Las Guías Alimentarias de los EE. UU. del 2015, sugiere que **limitemos las grasas:**¹

- Grasas saturadas a menos de 10% del total de calorías/día
- Grasa total a 27 gramos/día = 5 cucharaditas/día de aceite

¿Que grasas debe comer?

“Grasas insaturadas” son grasas “buenas.” Hay dos tipos de grasas buenas: poli-insaturadas y mono-insaturadas.

Grasas poli-insaturadas:

Estas incluyen grasas esenciales: grasas omega-3 y omega-6. Solo se encuentran en la comida; nuestros cuerpos no los produce.

- Las **grasas Omega-6** están en muchos alimentos comunes, como el maíz, la soja, y el aceite de canola y aceite de semilla de uva.
- Las **grasas Omega-3** se encuentran en los pescados grasos, y en el cáñamo, la linaza, y las nueces. Tienen muchos beneficios, incluyendo la reducción de inflamación. Los peces grasos, en particular, reducen el riesgo de enfermedades del corazón. Es mejor comer pescado, en lugar de los aceites de pescado, ya que los estudios muestran que los aceites de pescado por si solos no tienen ese beneficio.⁴ La Asociación Americana del Corazón recomienda comer al menos 2 porciones/semana de pescado graso.⁵



1 porción = 3.5 onzas = aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas

Grasas mono-insaturadas:

Alimentos altos en esta grasa incluyen aceite de olive, aguacates, nueces, y semillas. Esto incluye: almendras, anacardos, pacanos, cacahuates, y semillas de girasol y ajonjolí. El aceite de olive, extra virgen, tiene muchos beneficios para la salud, ya que es alto en antioxidantes y reduce inflamación.^{2,3}



Para recordar que peces contienen altas cantidades de grasas omega-3, piensa **S.M.A.S.H.:**

Visite seafood.edf.org para mas opciones de pescados.

Salmon (Salvaje)
Mackerel (Caballa Atlántico y de Alaska) **NO**
Spanish o King, los cuales son altos en mercurio
Anchovies (Anchoas)
Sardines (Sardinas)
Herring (Arenque)

CONSEJOS SOBRE ACEITES
Cuando cocine con aceite, no deje que se sobre-calienten y hagan humo, ya que este destruye los beneficios para la salud. Guarde todos los aceites lejos del calor y luz

¿Que grasas debe evitar?


Evite las **grasas trans**, ya que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas, incluso cuando se consumen en pequeñas cantidades. Afortunadamente, las grasas trans se han eliminado de muchos alimentos. Los alimentos que contienen grasas trans de aceites parcialmente hidrogenados se encuentran principalmente en alimentos procesados como margarina en barra, manteca vegetal, chips, galletas saladas y galletas.


OJO, COMPRADOR Las compañías de alimentos no tienen que etiquetar las grasas trans en sus productos si la cantidad de grasas trans es menos de 0,5 gramos por porción. No tome porciones múltiples de estos alimentos porque puede estar comiendo una cantidad no saludable de grasas trans.⁸


Grasas Saturadas no son tan malas como las grasas trans, pero pueden afectar negativamente la salud cuando se consumen en exceso. Estas grasas se han asociado con niveles más altos de colesterol y con enfermedades cardiovasculares.^{6,7} Según las pautas dietéticas actuales de EE. UU., no más del 10% de sus calorías totales deberían provenir de grasas saturadas. Los alimentos que contienen grandes cantidades de grasas saturadas incluyen:

- manteca
- leche entera
- nieve/helados
- queso
- mantequilla
- carne roja

PLAN DE ACCION

 ¿Cual de los consejos va a intentar?
Círculos.

 ¿Cuándo empezara?

 ¿Que tan seguro esta usted de que va a lograr su objetivo (de 0-100%)?

 Plan de Seguimiento

References:

¹ Health.gov. Dietary Guidelines, 2015.

² Molecular Nutr & Food Research.51(10):1215-24. 2007

³ Nature 2005; 437:45-6.

⁴ Arch Intern Med. 2012;172(9):686-694.

⁵ Heart.org. Healthy Living, accessed 2016.

⁶ N Engl J Med 1997;337:1491-1499.

⁷ J Am Coll Nutr 2001; 20(1):5-19.

⁸ fda.gov. Labeling Nutrition, accessed 2016.

Author: W. Kohatsu, MD

Contributors: S. Chen, MD; S. Karpowicz, MD

Copy editor: M. Hayes

Designed by: E. Jimenez

