Transcripción

Usted puede haber escuchado que existen varios tipos de grasas. Nosotros necesitamos un poco de grasa en nuestras dietas. Las grasas proporcionan energía. También ellas ayudan al desarrollo de las hormonas y las células. Aunque todas las grasas son altas en calorías, algunas son más saludables que otras. Pero, ¿cómo sabemos nosotros cuáles se deben evitar y cuales son mejores opciones?

Elija grasas insaturadas. En realidad, ellas pueden ayudar a reducir su colesterol. Estas grasas saludables por lo general permanecen líquidas a temperatura ambiente y se encuentran en la mayoría de aceites vegetales. Las grasas buenas también se encuentran en aguacates, algunos pescados y nueces.

Las grasas saturadas y las grasas trans no son buenas opciones. Ellas pueden obstruir las arterias que llevan la sangre a su corazón. La mayoría de estas grasas permanecen sólidas a temperatura ambiente. Ellas se encuentran en algunos alimentos fritos, carnes grasosas y productos horneados.

Los productos lácteos también pueden contener mucha grasa, entre ellos el queso, el yogurt y la crema. Sin embargo, los adultos deben tomar unas tres porciones de lácteos al día. Para obtener los beneficios de los productos lácteos sin mucha grasa, sustituya por productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Si usted tiene intolerancia a la lactosa, hable con un dietista registrado o con su proveedor del cuidado de la salud acerca de cómo incluir productos lácteos en sus comidas.

Las grasas deben ser incluidas en la selección de alimentos diarios de todo el mundo. Elija grasas no saturadas y alimentos enteros, naturalmente elevados en grasas saludables.

Este programa es unicamente para uso informativo. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. gn_10003_96 ©Milner-Fenwick, Inc.