

# Datos sobre la grasa alimenticia

Comer menos grasa saturada y grasa trans es una de las mejores cosas que puede hacer para la salud de su corazón. Comience por tratar de averiguar qué grasas son mejores. Luego trate de consumir la menor cantidad posible de la grasa "mala".

## ¿Por qué debe comer menos grasa?

- Reducir el consumo de los tipos de grasas menos saludables puede disminuir su nivel de colesterol en la sangre. Hacerlo ayuda a prevenir la acumulación de placa y la obstrucción (bloqueo) de las arterias.
- Una dieta baja en grasa lo ayudará a perder el exceso de peso. Bajar de peso puede disminuir la presión arterial. También puede reducir sus posibilidades de desarrollar enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón y diabetes.
- Una dieta con pocas grasas trans y saturadas ayuda a reducir el riesgo de tener un ataque cerebral y algunos tipos de cáncer.

## Las grasas no saturadas son las más saludables

- Las grasas no saturadas son las mejores para agregar a los alimentos cuando es necesario.
- Este tipo de grasas provienen de alimentos de origen vegetal. Por ejemplo, los aceites de oliva, de canola, de cacahuate, de maíz, de aguacate, de alazor y de girasol.
- La margarina líquida también es una grasa casi completamente no saturada.
- En pequeñas cantidades, las grasas no saturadas pueden incluso ser buenas para el corazón.



## Las grasas saturadas son menos saludables

- Evite comer grasas saturadas. Aumentan su nivel de colesterol en la sangre.
- La mayoría de las grasas saturadas son de procedencia animal. Se encuentran en alimentos como la mantequilla, la manteca de cerdo, el queso, la crema de la leche, la leche entera y la grasa de la carne.

- Algunos aceites también son grasas saturadas. Estos incluyen los aceites de palma y coco.

## **Las grasas trans son las menos saludables de todas**

- También evite comer grasas trans cuando sea posible. Incluso si no figura en la etiqueta de los alimentos, búsqelo en los ingredientes en forma de aceites parcialmente hidrogenados (PHO, por su sigla en inglés).
- La FDA ha incluido a los PHO como ya no "generalmente reconocidos como seguros". Desde 2020, prohibieron agregar PHO a los alimentos.

## **Otras maneras de agregar sabor**

- Condimente la carne, el pescado, el pollo y las sopas con hierbas aromáticas.
- Condimente también las verduras con hierbas aromáticas, jugo de limón o vinagres saborizados.
- Agregue cebollas, ajo y pimientos picados para dar sabor a los frijoles y al arroz.
- Pruebe las siguientes formas de cocción de carnes de res magras, de pescado o de ave con un contenido bajo de grasa: horneadas, asadas, grilladas, guisadas o rehogadas.