
La grasa y el colesterol

El exceso de colesterol en la sangre puede provocar problemas, como la obstrucción de las arterias. En consecuencia, se puede producir un ataque al corazón y un ataque cerebral. Una de las mejores maneras de controlar los trastornos cardíacos y de los vasos sanguíneos es reducir el nivel de colesterol en la sangre. Consumir comidas que sean bajas en grasas saturadas y en grasas trans lo ayudará a reducir el nivel de colesterol en la sangre. Los siguientes consejos sobre alimentación lo ayudarán a conseguirlo.

Coma menos grasas

Un objetivo saludable es lograr que menos de un 25 % al 35 % de las calorías que come diariamente provengan de la grasa. En vez de comer alimentos grasos, coma más fruta, granos integrales y verduras. También lo ayudará a controlar su peso. Incluso puede reducir el riesgo de tener ciertos tipos de cáncer. Existen distintos tipos de grasas en los alimentos. Las grasas pueden ser saturadas, insaturadas o trans. Las mejores grasas son las insaturadas. Pero todas las grasas tienen un alto contenido de calorías, por lo que incluso las grasas no saturadas deben consumirse en pequeñas cantidades.

Limite el consumo de grasas saturadas

Las grasas saturadas son de origen animal. También pueden provenir de ciertas plantas, como los aceites de coco y de palma. Comer demasiadas grasas saturadas puede aumentar el nivel de colesterol en la sangre. Esto podría empeorar los problemas arteriales. Su objetivo debe ser comer menos grasas saturadas. A continuación se dan algunos ejemplos de alimentos que contienen muchas grasas saturadas:

- Cortes de carne grasos (cordero, jamón, res)
- Muchos tipos de panificaciones, galletas, pasteles y dulces
- Crema, helado, crema agria, queso, mantequilla y alimentos preparados con estos ingredientes
- Salsas que contengan mantequilla o crema
- Aderezos para ensaladas que contengan grasas saturadas
- Alimentos que contengan aceite de palma o de coco

Escoja grasas insaturadas

Las grasas insaturadas suelen ser líquidas a temperatura ambiente. Son mejores para la salud del corazón que las grasas saturadas. Existen 2 tipos de grasas insaturadas. Propóngase sustituir las grasas saturadas por alguna de las siguientes:

- **Grasas poliinsaturadas.** Se encuentran en los aceites de maíz, de alazor, de girasol y en otros aceites vegetales.
- **Grasas monoinsaturadas.** Se encuentran en los aceites de oliva, de canola y de cacahuete (maní). Algunas margarinas hoy en día se hacen también con estos tipos de aceite. Los aguacates son ricos en grasas monoinsaturadas. De todas las grasas, las monoinsaturadas son las menos dañinas para el corazón.

No consuma grasas trans

Al igual que las grasas saturadas, las grasas trans están asociadas con enfermedades del corazón. Incluso una pequeña cantidad puede dañar su salud. Las grasas trans se encuentran en los aceites líquidos que han sido alterados para que sean sólidos a temperatura ambiente. La margarina, que normalmente proviene de aceites vegetales, es un ejemplo de este tipo de grasas. Otro ejemplo es la manteca vegetal. Las grasas trans suelen encontrarse en productos altamente procesados y envasados. Lea la lista de ingredientes para ver si aparecen las palabras "partially hydrogenated" (parcialmente hidrogenado). Esto significa que contiene grasas trans.

¿Y los triglicéridos?

Los triglicéridos son un tipo de grasa presente en la sangre. Al igual que el colesterol, un alto nivel de triglicéridos puede llegar a obstruir las arterias. Los niveles altos de triglicéridos se pueden reducir entre un 20 % y un 50 % de la siguiente manera:

- Limite los azúcares agregados
- Coma grasas más saludables
- Elija cereales integrales en lugar de cereales refinados
- Haga más actividad física
- Adelgace si tiene sobrepeso

También es posible que le aconsejen que evite el alcohol o reduzca su consumo.

Lectura de las etiquetas de los alimentos

La mayoría de los alimentos actualmente tiene etiquetas de información nutricional que le dan detalles sobre lo que come. Leer las etiquetas de los alimentos lo ayudará a tomar decisiones sanas. Busque las palabras resaltadas a continuación.

- **Serving Size (Tamaño de la porción).** Esta es la cantidad de alimento que ingiere en 1 porción. Si come porciones más grandes, no olvide tenerlo en cuenta a la hora de calcular las cantidades de grasa, calorías y colesterol que ingiere.
- **Total Fat (Grasa total).** Indica cuántos gramos (g) de grasa hay en 1 porción.
- **Calories from Fat (Calorías de grasa).** Indica el número total de calorías de grasa que hay en 1 porción. Hay 9 calorías por gramo de grasa. Escoja alimentos que tengan el número más bajo de calorías de grasa.
- **Grasas saturadas.** Indica cuántos gramos (g) de grasa saturada hay en 1 porción.
- **Saturated Fat (Grasa trans).** Indica cuántos gramos (g) de grasa trans hay en 1 porción.
- **Colesterol.** Indica cuántos miligramos (mg) de colesterol hay en 1 porción.

| | |
|--|-----------------------------------|
| Nutrition Facts | |
| 8 servings per container | |
| Tamaño de las porciones | Serving size 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories 230 | |
| | % Daily Value* |
| Grasa total | Total Fat 8g 10% |
| Grasa saturada | Saturated Fat 1g 5% |
| Grasa trans | Trans Fat 0g |
| Colesterol | Cholesterol 0mg 0% |
| | Sodium 160mg 7% |
| | Total Carbohydrate 37g 13% |
| | Dietary Fiber 4g 14% |
| | Total Sugars 12g |
| | Includes 10g Added Sugars 20% |
| | Protein 3g |
| | Vitamin D 2mcg 10% |
| | Calcium 260mg 20% |
| | Iron 8mg 45% |
| | Potassium 235mg 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. | |