

MiPlato: Aceites y Grasas

Los aceites o grasas son parte de una dieta saludable. Pero demasiado del tipo incorrecto puede afectar tu corazón y tu estado de salud en general hoy y en el futuro. Aprende sobre los diferentes tipos de grasas para que tomes decisiones saludables. Las grasas pueden ser sólidas o líquidas a temperatura ambiente. Las grasas sólidas son de origen animal. Mantequilla, margarina en barra, manteca y carnes grasas contienen grasas saturadas y trans -las grasas malas para tu corazón y tu salud.

En lugar de esto elige grasas buenas para ti, estas son las monoinsaturadas y poliinsaturadas. La mayoría de grasas o aceites saludables provienen de distintas plantas y pescados y son líquidas a temperatura ambiente. Algunos ejemplos son: aceite de canola, aceite de maíz, y aceite de oliva. Alimentos ricos en aceites saludables incluyen diferentes nueces, aceitunas, pescado y aguacates.

Las grasas y los aceites generalmente se miden en cucharaditas. Una cucharada de margarina, una cucharada de aderezo italiano para ensalada, u ocho aceitunas grandes todos contienen una cucharadita de aceite, o sea una porción. La mayoría de personas consumen suficiente aceite de los alimentos que comen diario. Pero para la mayoría de nosotros sería de beneficio elegir más grasas y aceites saludables y reducir la cantidad de grasas malas que comemos. Las mujeres activas pueden consumir diario 5 porciones de aceites saludables y los hombres activos pueden consumir 6.

Una vez que distingas entre los aceites y elijas los que benefician tu salud, estarás siguiendo los pasos para una mejor salud del corazón, para hoy y el futuro. Descarga la app Start Simple with MyPlate para opciones más saludables, establecer metas de alimentos y ver tu progreso en tiempo real.