



Grasas saludables:

Los ácidos grasos Omega 3 son saludables para el corazón y ayudan a disminuir los valores de triglicéridos, los encuentras en:

- Pescado: salmón, sardinas, atún blanco y trucha arcoíris
- Nueces
- Linaza
- Aceite de canola

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas también son saludables para el corazón, están contenidas en:

- Aguacate
- Nueces y semillas: almendras, nueces pacanas, cacahuates, piñones, semillas de calabaza, semillas de ajonjolí o girasol
- Aceite de oliva y aceitunas
- Aceites vegetales como el aceite de girasol, maíz y soja
- Mantequilla de maní o cacahuete

Grasas que deben evitarse:

Grasas saturadas y grasas trans

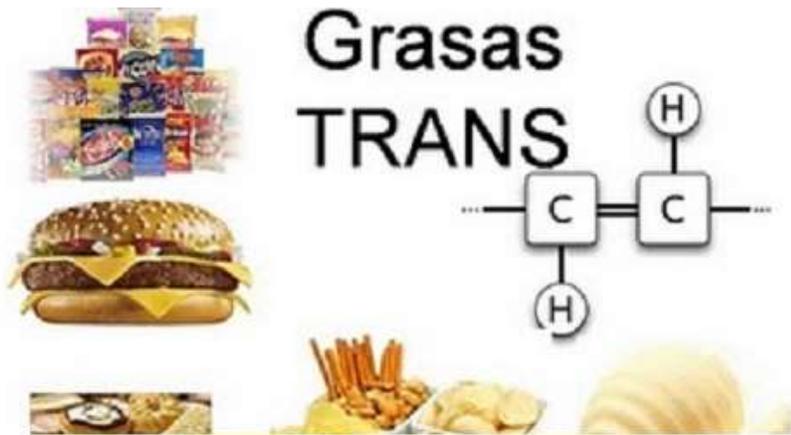
Las grasas saturadas se encuentran principalmente en los alimentos provenientes de los animales (como la carne y los productos lácteos), pero también se encuentran en las comidas fritas y en algunas comidas envasadas.

Las grasas saturadas no son saludables porque aumentan los niveles de LDL en el cuerpo (colesterol “malo”) y aumentan el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Muchas grasas saturadas son grasas “sólidas” que pueden verse, como la grasa de la carne.

Otras fuentes de estas grasas incluidas en:

- Quesos con alto contenido de grasa.
- Cortes de carne con alto contenido de grasa
- Crema y leche entera
- Mantequilla
- Helados y productos con helado

- Aceites de palma y coco



Las grasas trans son simplemente aceites líquidos transformados en grasas sólidas durante el procesamiento de las comidas, que se utilizan para extender el tiempo de caducidad de un producto, carecen de valor nutritivo y causan daño a la salud.

También hay pequeñas cantidades de grasas trans que se encuentran naturalmente en la carne y en algunos productos lácteos, pero las grasas trans que se encuentran en los alimentos procesados son más nocivas para la salud.

Las grasas trans tienen un efecto doblemente nocivo para el colesterol porque aumentan el LDL (colesterol “malo”) y reducen el HDL (colesterol “bueno”).

Para evitar las grasas trans, es necesario revisar las etiquetas de información nutricional en busca de ingredientes como aceites o manteca vegetal “parcialmente hidrogenados”. Además de identificar las grasas trans en la información nutricional de productos, como las galletas dulces horneadas comercialmente, galletas saladas, pasteles y comidas fritas.

Daños que ocasionan las grasas trans

- Aumento de los niveles de colesterol “malo” en la sangre
- Incremento de los niveles de triglicéridos
- Enfermedades coronarias y vasculares
- Diabetes tipo 2

- Aumento de peso

Productos con grasas Trans

Alimentos industrializados:

- Comida rápida
- Alimentos congelados
- Crema para café
- Aperitivos y botanas saladas
- Galletas dulces y saladas
- Manteca vegetal
- Margarinas
- Panadería Industrial
- Sopas y salsas preparadas
- Productos precocinados

Recomendaciones:

- Consumirlas lo menos posible
- Cambiar margarinas por mantequilla
- Elegir cortes de carne magra y sin piel
- Consumir más alimentos bajos en grasa

Resumen grafico

Tipos de grasas



Saturadas

Lípidos que se encuentran en alimentos de origen animal como la carne de vaca, cordero, cerdo y aves. **Cantidad recomendada por día:** (aproximadamente 8 %) 160 kcal = 17,7 g.



Insaturadas

De origen vegetal. Las almendras, nueces y pistachos son alimentos con este tipo de grasa. **Cantidad recomendada por día:** (aproximadamente 21 %) 420 kcal = 46,7 g.



Hidrogenadas (Aceite)

Se transforman en grasas sólidas mediante la adición de hidrógeno a altas presiones y temperatura. Se encuentran en alimentos precocinados. **Cantidad recomendada por día:** (aproximadamente 9 %) 140 kcal = 16 g.

ALIMENTOS CON GRASAS SALUDABLES



AGUACATE



CACAO PURO



AOVE



SALMÓN



FRUTOS SECOS

Valor Nutricional

Por 100 g

Kcal: **160**
Proteína: **2 g**
Carbohidratos: **9 g**
Fibra: **7 g**
Lípidos: **15 g**

Por 100 g

Kcal: **228**
Proteína: **25 g**
Carbohidratos: **10 g**
Fibra: **0 g**
Lípidos: **10 g**

Por 100 g

Kcal: **884**
Proteína: **0 g**
Carbohidratos: **0 g**
Fibra: **0 g**
Lípidos: **100 g**

Por 100 g

Kcal: **182**
Proteína: **18 g**
Carbohidratos: **0 g**
Fibra: **0 g**
Lípidos: **12 g**

Por 100 g

Kcal: **607**
Proteína: **20 g**
Carbohidratos: **21 g**
Fibra: **7 g**
Lípidos: **54 g**