

SOBRE LA GRASA

Los papeles de la grasa

La grasa es necesaria y juega muchas funciones en el cuerpo

- ◊ Ayuda a absorber las vitaminas
- ◊ Ayuda al desarrollo de las hormonas
- ◊ Amortigua y protege los órganos del cuerpo
- ◊ Ayuda a mantener la temperatura del cuerpo
- ◊ Mejora el sabor y el olor de muchas comidas



BUENAS GRASAS



MALAS GRASAS

versus

A pesar de que las grasas juegan un papel importante en el cuerpo, tener demasiada y el tipo equivocado de grasa puede llevar al exceso de peso del cuerpo y afectar los niveles de colesterol. Estos problemas pueden contribuir a ciertos problemas de salud como el cáncer y ciertas enfermedades del corazón. Siendo que todas las grasas afectan los niveles de colesterol y la salud en general, el tipo de grasa que se consume va a determinar si aumentan o disminuyen los niveles del buen colesterol (HDL) o del mal colesterol (LDL). Las grasas líquidas (no saturadas) son mejores para el cuerpo que las grasas sólidas/semisólidas (saturadas y trans), las cuales hacen más daño que bien.

TIPO DE GRASA	FUENTES	ESTADO A TEMPERATURA AMBIENTE	EFECTO EN EL COLESTEROL
Monoinsaturada	Aceitunas y aceite de oliva, aceite de cacahuate; almendras, anacardos, cacahuates y la mayoría de nueces; mantequilla de cacahuate; aguacate	Líquido	↑ HDL ↓ LDL
Poliinsaturada	Maíz, granos de algodón, cártamo y aceites de soya; pescado	Líquido	↑ HDL ↓ LDL
Saturada	Leche entera, mantequilla, queso y helado; carnes rojas; chocolate; coco, leche de coco y aceite de coco	Sólido	↑ HDL ↑ LDL
Trans	La mayoría de las margarinas; aceite vegetal hidrogenado; aceite vegetal parcialmente hidrogenado; comida rápida frita en un baño de grasa; la mayoría de los panes dulces y pastelitos	Sólido o semisólido	↓ HDL ↑ LDL

MEJOR PRUEBA ESTO...

En vez de sofreír con mantequilla...

Utiliza aceites saludables como el de canola o de oliva, los cuales son bajos en grasas saturadas y contienen grasas no saturadas saludables.



En vez de cocinar lomo de puerco regulares o cortes de cerdo altos en grasa...

Prepara lomo de cerdo magro, el cual está libre de grasa como la carne blanca de pollo sin pellejo. Una porción de 3 onzas contiene tan sólo 4 gramos de grasa, 1.4 gramos de grasa saturada (comparada a casi 12 gramos de grasa, 4.5 gramos de la saturada en el lomo de cerdo). Entre menos grasa contenga el corte, menor será la cantidad de grasa saturada que contenga.

En vez de cocinar carne molida de res con grasa...

Cámbialos por carne molida de res extra baja en grasa o carne de pavo molida baja en grasa. Una porción de 3 onzas de carne molida de res alta en grasa contiene aproximadamente 23 gramos de grasa, 9 gramos de grasa saturada; la carne molida de res (91% sin grasa) contiene tan sólo 8 gramos de grasa, 3 gramos de grasa saturada. Otra alternativa es colar y lavar la carne ya cocida en agua caliente en el grifo para quitar el exceso de grasa.

En vez de comer pollo y pavo con pellejo...

Quítale el pellejo. Instantáneamente le has quitado 5 gramos de grasa.



En vez de usar tortillas de harina hechas con aceite parcialmente hidrogenado...

Usa tortillas de harina de trigo integral hechas con aceite. Las tortillas integrales no contienen grasas trans y sí contienen grasas saludables y fibra.

En vez de usar leche entera en salsas y pastelitos...

Añade leche descremada en su lugar. 8 onzas de leche entera contienen aproximadamente 8 gramos de grasa, 5 gramos de saturada. La leche descremada contiene menos de 0.5 gramos de grasa en total y nada de grasa saturada.

En vez de usar crema en las sopas de base de crema...

Haz puré de coliflor o de otras verduras. Puedes usar hojuelas de papa o pulpa de leche descremada/harina de trigo para espesar la sopa.



En vez de añadir crema a las recetas...

Usa yogurt natural sin grasa. Al así hacerlo, reduces la grasa a la mitad.

En vez untar la mantequilla de cacahuete en los sándwiches...

Prueba usar mantequilla de cacahuete natural. A pesar de que las calorías serán casi las mismas, la mantequilla de cacahuete natural contiene menos grasa saturada y no contiene nada de aceites parcialmente hidrogenados.

En vez de hacer galletas, pastelitos y pan dulce con mantequilla sólida o aceite vegetal hidrogenado...

Experimenta con aceites saludables. El aceite vegetal hidrogenado está hecho con aceite que es parcialmente hidrogenado, por lo que contendrá grasa trans. Puedes asimismo sustituir la mitad del aceite en una receta con puré de manzana, puré de plátano o yogurt.

Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)