

# Elija Grasas Saludables

Los diferentes tipos de grasa desempeñan un papel diferente en la salud. Se ha demostrado que algunos tipos de grasa aportan beneficios, mientras que otros se asocian a riesgos. Una buena práctica es sustituir los alimentos ricos en grasas saturadas por alimentos ricos en grasas insaturadas para promover la salud.

## Las Omegas

Las grasas omega-3 son un tipo de ácido graso poliinsaturado que puede ofrecer beneficios para la salud, tales como:

- Promover las funciones normales del cerebro y del sistema nervioso
- Reducir los niveles de colesterol y favorecer la salud del corazón
- Protección contra la enfermedad del ojo seco
- Reducir la inflamación en el cuerpo

Existen tres tipos principales de ácidos grasos omega-3 que obtenemos de los alimentos. Sus nombres científicos, que pueden resultar difíciles de pronunciar, se relacionan con sus estructuras químicas. Por ello, a menudo se les conoce por acrónimos de tres letras:

- ALA, o ácido alfa-linolénico
- DHA, o ácido docosahexaenoico
- EPA, o ácido eicosapentaenoico

El cuerpo no puede producir ácidos grasos omega-3, por lo que es necesario obtenerlos a través de los alimentos. Algunos alimentos y bebidas pueden estar fortificados con omega-3, por ejemplo, los huevos, la leche y las bebidas de soya

## Qué Comer

- Pescados grasos: Salmón, arenque, sardinas, trucha de lago y caballa del Atlántico o del Pacífico.
- Nueces
- Semillas de lino: nuestro cuerpo no puede descomponer las semillas de lino enteras para acceder al aceite que contiene omega-3, por lo que para obtener los beneficios para la salud, elige semillas de lino molidas.
- Semillas de chía
- Semillas de cáñamo
- Huevos: Algunas gallinas reciben comida rica en omega-3, por lo que sus huevos también contienen más. Al comprar huevos, revise la etiqueta del envase.

## Grasas Monoinsaturadas

Estas grasas saludables ayudan a aumentar el HDL, el colesterol "bueno" del cuerpo. Consumir grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas, como los aceites vegetales, en lugar de grasas saturadas, como la mantequilla y la manteca, puede ayudar a reducir el colesterol en el cuerpo.

## Qué Comer

- Nueces: Además de grasas saludables para el corazón, las nueces son una buena fuente de proteínas, fibra y diversas vitaminas y minerales. Recuerda controlar las porciones y elige los que no tengan sal. Una porción de nueces es de 1 onza y aporta aproximadamente entre 160 y 180 calorías. Disfruta de un puñado pequeño de nueces en lugar de papas fritas u otras botanas fritas.
- Aceites: Utilice aceites como el de oliva y el de canola en lugar de grasas sólidas (por ejemplo, mantequilla). Use aceite para aderezar ensaladas o para saltear verduras, mariscos, aves, carne, tofu y tempeh.
- Aguacate: Los aguacates no solo contienen grasas monoinsaturadas, sino que también son ricos en fibra, potasio y vitaminas (folato y vitaminas B6, C y E). Pruebe a añadir aguacate a ensaladas, pizzas, sopas, salsas, huevos y sándwiches. Disfrute de un pan tostado con aguacate en el desayuno.
- Crema de cacahuate: Casi la mitad de la grasa de la mantequilla de cacahuete es grasa monoinsaturada. Resista la tentación de desechar el aceite saludable para el corazón que se separa de la mantequilla de cacahuate natural; ¡mízclelo!



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha 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: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)