MOVE!®

¿Cuáles Son los Tipos de Grasa?

La mayoría de los alimentos contienen distintos tipos de grasa. Algunas son mejores para la salud que otras. Es conveniente elegir los tipos de grasa que sean más saludables, y disfrutar de estos de manera moderada. Tenga en cuenta que incluso las grasas saludables contienen calorías y deben utilizarse con moderación para manejar el peso. Aquí se presenta alguna información acerca de las grasas saludables y perjudiciales de la dieta.

Los cuatro tipos principales de grasas son:

- **Grasas monodesaturadas**

- **Grasas polidesaturadas**

- **Grasas saturadas**

- **Grasas Trans**

Las grasas monodesaturadas y polidesaturadas se conocen como “grasas saludables” debido a que son buenas para su corazón, niveles de colesterol, y para su salud en general. Estas grasas tienden a ser “líquidas” a temperatura ambiente. Considere las beneficiosas grasas polidesaturadas que contienen ácidos grasos Omega-3 y se encuentran en el pescado graso, la linaza y las nueces.

Grasas Saludables En La Dieta

Grasa Monodesaturada	Grasa Polidesaturada
Aceite de oliva	Aceite de soya
Aceite de canola	Aceite de maíz
Aceite de girasol	Aceite de cártamo
Aceite de maní	Nueces
Aceitunas	Semillas de girasol, sésamo, y calabaza; linaza
Nueces (almendras, maní, avellanas, nueces de macadamia, pacana, marañón)	Pescado graso (salmón, atún, caballa, arenque, trucha, anchoas, sardinas, y anguila)
Aguacates	Leche de soya
Mantequilla de maní	Tofu

Claves para aumentar las grasas saludables en su dieta:

- Cocine con aceite de oliva.
- Planifique meriendas de nueces y aceitunas.
- Coma más aguacates.
- Sazone sus propias ensaladas en lugar utilizar aderezos comerciales.

Las grasas saturadas y las grasas trans se conocen como las "grasas dañinas." Estas aumentan el riesgo de desarrollar una enfermedad y elevan el colesterol. Las grasas saturadas tienden a ser sólidas a temperatura ambiente, pero también se encuentra en los aceites tropicales líquidos (palma y coco). Las grasas trans (grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas) son aceites que han sido modificados para aumentar su duración. Las grasas trans son muy malas para usted. Ninguna cantidad de grasas trans es saludable.

Grasas Dañinas En La Dieta

Grasa Saturada	Grasa Trans
Cortes de carne con alto contenido de grasa (carne de res, cordero, cerdo)	Pasteles comerciales horneados, galletas, donas, muffins, tortas, masa de pizza, masa de pastel
Pollo con piel	Meriendas empacadas (galletas, maíz para microondas, papas fritas)
Productos lácteos enteros (crema/leche)	Margarina en barra
Mantequilla	Manteca vegetal
Aceite de palma y coco (meriendas, cremas sin lácteo, cubiertas batidas)	Comida frita (papas fritas, pollo frito, nuggets de pollo, pescado empanado)
Helado	Barras de dulce
Queso	Productos pre-mezclados (mezcla de torta, mezcla para pancakes, mezcla para bebida de chocolate)
Manteca	

Claves para disminuir las grasas dañinas en su dieta:

- Lea las etiquetas de los alimentos y evite las grasas trans y los aceites hidrogenados/parcialmente hidrogenados.
- Evite los productos fritos.
- Evite la comida rápida.
- Cuando coma fuera, pida que los alimentos sean preparados con aceite de oliva.