



# LA GRASA

Aunque cueste creerlo, necesita un poco de grasa en su dieta. Las grasas ayudan a mantener el cabello saludable, protegen la piel y otros órganos, y ayudan al cuerpo a absorber las vitaminas A, D, E y K.

## GRASAS SALUDABLES

Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas

Derivado de un vegetal o encontrado naturalmente en los alimentos

Puede ayudar a reducir el colesterol y la presión arterial

El aceite de oliva, aceite de canola, aceite de cacahuete, aceite de cártamo, aguacates, nueces y semillas

## GRASAS NO SALUDABLES

Las grasas saturadas y las grasas trans

Puede provenir de un animal, una planta tropical o puede ser sintético

Aumenta el colesterol y aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular

Carne de res, cordero, cerdo, mantequilla, leche entera, queso, aceite de coco, galletas, galletas y papas fritas

# REDUZCA SU CONSUMO DE GRASAS



## Reduce, Elimina y Sustituya

Haz un cambio a la vez

- **Reduce** - Reducir la grasa en recetas por 1/3 to 1/2.
  - > Pruebe a reducir la grasa en una receta de galletas o brownies a la mitad para reducir la grasa y calorías.
- **Sustituya** - Use un ingrediente más saludable cuando sea posible para reducir la grasa en sus recetas favoritas
  - > Sustituya la compota de manzana por grasa en productos horneados o reemplace la crema agria con yogur natural sin grasa para las salsas.
- **Elimina** - No use un ingrediente si no es necesario.
  - > No agregue mayonesa o mantequilla a los sándwiches.

## Comer Fuera

- > Busque información nutricional en línea antes de salir.
- > Deje la mayonesa y las salsas especiales.
- > No lo hagas súper grande.
- > Ordene una ensalada en vez de papas fritas.
- > Ordene los apósitos al costado.
- > No agregue queso.
- > Elija artículos que estén horneados o a la parrilla.
- > Ordene alimentos que no tengan salsas o salsas cremosas.
- > Elige fruta para el postre.

### Fuentes Bibliográficas:

1. Mayo Clinic. "Dietary Fats: Know Which Types to Choose." 15 February 2011. 25 January 2013. <<http://www.mayoclinic.com/health/fat/NU00262>>
2. United States Department of Agriculture. "My Plate." 30 September 2011. 25 January 2013. <[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)>