

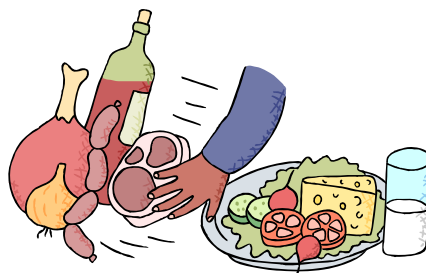


FAIRFIELD HOSPITAL

Department of Nutrition and Dietetics

LAS GRASAS Y SU EFECTO EN LA SALUD

- ♦ *Todas las grasa son ricas en calorías y energía y, por lo tanto, pueden hacer aumentar de peso*
- ♦ *Los alimentos tiene diferentes tipos de grasa. Estas pueden ser: saturadas, poliinsaturadas y monoinsaturadas.*
- ♦ *Estas grasas tienen un impacto diferente en el nivel de colesterol en la sangre*



Tipos de grasa en los alimentos

Grasas saturadas

Las grasas saturadas aumentan el colesterol total y el colesterol “malo” (LDL). **Por ello, deben evitarse.**

Estas grasas se encuentran mayormente en:

- ☹ Las carnes con grasa (vacío, costillar), la piel de las aves, longanizas, chorizos, salchichas; cecinas, como la mortadella, salame, tocino, paté de hígado, etc.
- ☹ Los productos lácteos “normales” o sea con toda la grasa
- ☹ Crema
- ☹ Mantequilla, manteca y margarina para cocinar
- ☹ Aceite de palma (que se usa para elaborar las galletas, masas, quesos, empanadas y para freír los alimentos en los locales de comida al paso, llamados en Australia “take away”)



Grasas poli-insaturadas -

Existen dos tipos de grasas poliinsaturadas:
Omega 3 y Omega 6.

Estas se encuentran en alimentos de origen vegetal y en los pescados. ¡Los dos tipos son saludables!

- **Grasas Omega 6**

Estas grasas ayudan a bajar el colesterol

¿Dónde se encuentran?

- ☺ Aceite de maravilla, de raps, de choclo, de pepas de uva, etc.
- ☺ Margarinas elaboradas con aceite de maravilla o de soya
- ☺ Nueces, castañas del Brasil
- ☺ Semillas, como las de la flor de maravilla y del cártamo

- **Grasa Omega 3**

Estas grasas ayudan a reducir los triglicéridos en la sangre, bajar la presión arterial y disminuir el riesgo de que se formen coágulos (trombosis).

¿Dónde se encuentran?

- ☺ Pescados grasos, por ejemplo, sardinas, sierra, salmón, trucha
- ☺ Aceite de linaza y sus sub-productos, incluyendo el pan (llamado linseed oil), y en los cereales para el desayuno
- ☺ Aceite de canola



Grasa Monoinsaturadas



Estas también pueden ayudar a bajar el colesterol malo.

¿Dónde se encuentran?

- ☺ En los aceites de oliva, maní y canola
- ☺ Margarinas elaboradas de aceite de oliva o canola
- ☺ Paltas, mantequilla de maní
- ☺ Maní, almendras
- ☺ Semillas de sésamo y zapallo



*** Las grasa poli y mono insaturadas son saludables. Sin embargo, si tiene sobrepeso, debe reducir su consumo.**

Colesterol en los alimentos

El colesterol se encuentra solamente en alimentos de origen animal, esto porque el hígado de los animals convierte los vegetales en colesterol.



¿En qué alimentos se encuentra el colesterol?

- ☹ Entrañas, por ejemplo, hígado, riñones, sesos, en la yema del huevo; en los moluscos, como los camarones, calamares, gambas, pulpos, etc.

Recomendaciones:

- Evite comer entrañas
- Limite el consumo de mariscos altos en colesterol a una sola vez por semana
- Limite el consumo de la yema del huevo a un máximo de 2 veces por semana (la clara no contiene colesterol).



June 2005

Prepared by Jose Cabello

Accredited Practising Dietitian

Service Manager Nutrition and Dietetics Department

Fairfield Health Services

Thanks to Liverpool Spanish health Worker and Dietitians FHS