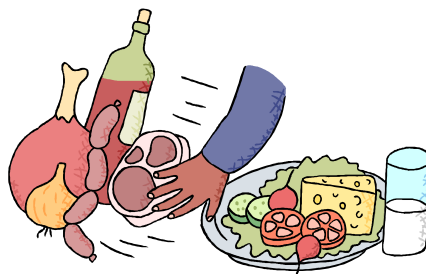


FAIRFIELD HOSPITAL
Department of Nutrition and Dietetics

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 grasa 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, queques, 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 grasas 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 animales 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 las grasas saturadas: por ejemplo use productos lácteos descremados, coma carne magra, el pollo sin piel y evite las frituras en restaurantes de comida rápida.
- Coma pescado 2 o 3 veces por semana
- Coma bastante fibra, esto se logra comiendo verduras (5 porciones al día), frutas (2 o 3 al día), legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos) y consumiendo cereales ricos en fibra (como el cereal llamado Guardian o Health wise, Avena Quaker mote etc)
- Evite comer los interiores de los animales (cerebro, hígado etc)
- Limite el consumo de mariscos altos en colesterol a una sola vez por semana (camarones, gambas, calamares, pulpos)
- Coma grasas buenas en forma moderada, ej. frutas secas (nueces, almendras, etc) aceite de oliva, paltas etc.
- Limite el consumo de la yema del huevo a un máximo de 6 por semana (la clara no contiene colesterol).
- Si consume margarina, asegúrese que sea una que contenga esteroles por ejemplo: Proactiv, Logical etc.
- Controle su peso
- Haga ejercicios todos los días por ejemplo caminar