

GRASAS

Cosas que debes saber de los alimentos básicos que componen tu dieta:

A partir de las grasas se puede generar energía, distintas hormonas y vitaminas, como la A, D, E y K. Se piensa que la grasa es **"mala"**, sin embargo no es la grasa sino la cantidad y el tratamiento lo que las hace dañinas.

Primero es necesario distinguirlas:



Grasas saturadas

Son más complejas porque son sólidas a temperatura ambiente y más resistentes al calor; se encuentran en:

- ⊕ Manteca de cerdo
- ⊕ Grasas lácteas, como queso machego, amarillo, helado, leche entera, mantequilla
- ⊕ Piel de pollo
- ⊕ Aceites vegetales, como el de palma y coco
- ⊕ Carne roja
- ⊕ Embutidos: como jamón, salchicha, chorizo, longaniza
- ⊕ Chocolate blanco y chocolate con poco % de cacao



Grasas NO saturadas

Hay dos tipos, estas son más simples y líquidas a temperatura ambiente, y las hay en:

Grasas monoinsaturadas:

- ⊕ Aceites vegetales como: aceite de oliva, canola, cártamo y girasol
- ⊕ Aguacate
- ⊕ Frutos secos: nuez, almendras, cacahuates
- ⊕ Chocolate oscuro con % alto de cacao

Grasas poliinsaturadas

- ⊕ Ácidos grasos omega 3: pescado de agua fría como el salmón, sardina o atún; linaza, chia y rosa mosqueta; nueces
- ⊕ Ácidos grasos omega 6: Cártamo, girasol, maíz, soya, canola, linaza, chía



Grasas trans

Son grasas creadas en la industria para que los alimentos duren más tiempo, estas las puedes encontrar en:

- ⊕ Margarina
- ⊕ Palomitas listas para microondas
- ⊕ Masas refrigeradas, como pizza, panes, pasteles congelados
- ⊕ Manteca vegetal: pasteles y galletas comerciales
- ⊕ Frituras, como papitas

Las grasas pueden ser **"malas"** si se consumen en una cantidad excesiva o se les da un tratamiento incorrecto, por ejemplo, calentar mucho el aceite (hasta que salga humo) y/o reutilizarlo.

El consumo de grasas **"malas"** produce colesterol dañino llamado **-LDL-** y triglicéridos altos en la sangre, y reduce el colesterol **"bueno" -HDL-**, causando enfermedades del corazón y circulación (cardiovasculares y cardíacas).

Te damos algunos consejos:

- ⊕ Prefiere grasas NO saturadas y consume una menor cantidad de saturadas.
- ⊕ Prefiere sartenes y ollas que no se peguen para evitar usar aceites (Cocinar los alimentos en sartenes u ollas de teflón).
- ⊕ Prefiere carne magra, sin grasa: como falda, bola, filete, empuje, aguayón o cuete.
- ⊕ Prefiere pescado como: mojarra, huachinango, filete tilapia, róbalo o atún.
- ⊕ Procura asar, hornear o hervir la carne, sin freír, empanizar o capear.
- ⊕ Procura leer la información de las etiquetas de los productos y verificar su contenido, eligiendo los alimentos bajos en calorías, sin grasas saturadas, trans o colesterol (Identificar de acuerdo al etiquetado nutrimental, productos bajos en grasas).
- ⊕ Procura escoger alimentos que tengan ácidos omega 3.
- ⊕ Procura refrigerar los caldos y consomés para que se solidifique la grasa, y retira esa capa con una cuchara antes de calentar de nuevo.
- ⊕ Prefiere la mantequilla en lugar de la margarina, ya que la margarina está compuesta por grasa de origen vegetal y otros aditivos como colorantes, saborizantes y estabilizantes.
- ⊕ Consume más carne blanca que roja.
- ⊕ Consume pechuga de pavo o pollo sin pellejo (Quitarle la grasa y la piel a la carne y el pollo).
- ⊕ Consume cuando mucho 3 yemas de huevo a la semana.
- ⊕ Aunque la grasa obtenida del coco es saturada, es más fácil de digerir que el resto, pues tienen moléculas muy pequeñas, consumirla moderadamente es saludable.
- ⊕ Evita comer embutidos como salchichas, salami, jamón, mortadela, etc.
- ⊕ Evita sofreír la sopa de pasta, arroz, verduras y caldillos, y añade verduras para equilibrar.



¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!