



## ¿Qué Sabe Usted Sobre la Grasa?<sup>1</sup>

Jennifer Hillan<sup>2</sup>

A menudo escuchamos cosas sobre la grasa - en las noticias, en conversaciones con amigos y en libros y revistas que leemos. Si lo que ha escuchado sobre la grasa no le hace sentido, lea la siguiente información.

### ¿Qué es la Grasa?

Existen dos tipos principales de grasas en los alimentos: saturada y no saturada. Las grasas saturadas son aquellas que son sólidas a temperatura ambiental (como la mantequilla y la manteca). Sin embargo, los aceites tropicales (coco, grano de palma y palma) también tienen un alto contenido de grasa saturada. Normalmente las grasas derivadas de animales son saturadas.

Grasas no saturadas (aceite vegetal) se encuentran normalmente en un estado líquido a temperatura ambiental.

- ✓ proteger los órganos internos contra heridas
- ✓ proveer aislamiento
- ✓ proveer energía
- ✓ ayudar al cuerpo a absorber ciertas vitaminas

La grasa es esencial - no podemos vivir sin ella. Desafortunadamente, la mayoría de la gente consumen demasiada grasa. Expertos de la salud recomiendan que no más de 30% de las calorías sean provenientes de grasas y que menos de 10% de las calorías provengan de grasas saturadas.

### ¿Por Qué Necesitamos Grasas?

La grasa es uno de los nutrientes que necesitamos para mantenernos saludable. La grasa tiene muchas funciones en nuestros cuerpos como:



### ¿Cuánta Grasa Necesitamos?

¿Cuánta grasa equivale a 30% de las calorías? Depende de nuestros requisitos de energía (calorías). La siguiente table demuestra algunos ejemplos.

1. Este documento, FCS8688-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, del Servicio de Extensión Cooperativa de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida. Fecha de publicación: Mayo 2001. Revisado por Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, Profesora Asociada y Leigh Ann Martin, Asistente en, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Universidad de Florida. Por favor visite el web de EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>. Traducido por: José Rivera. Versión en español revisado por: Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, LD/N, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Universidad de Florida.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, Coordinadora, Programas de Educación y Entrenamiento, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono que ofrece igualdad de Oportunidad de Empleo, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios solo a individuos y a instituciones que ejerzan sus funciones sin tomar en consideración raza, color, sexo, edad, incapacidad o nacionalidad. Para información sobre como obtener otras publicaciones del Servicio de Extensión, comuníquese con la Oficina del Servicio de Extensión Cooperativo de su Condado. Servicio de Extensión Cooperativo de Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de Florida, Christine Taylor Waddill, Decano

Requisitos Diario de Calorías	Consumo Diario de Grasa
1,600	53 gramos o menos
2,200	73 gramos o menos
2,800	93 gramos o menos

La regla de 30% aplica al consumo total de grasa, no a cada alimento o comida. Por ejemplo, un desayuno alto en grasa puede ser balanceado con un almuerzo y una cena bajos en grasa. Lo que importa es el consumo de grasa durante un período de tiempo.

### ¿Demasiada Grasa?

Una dieta alta en grasa puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer y obesidad. La grasa **saturada** presenta un problema especial ya que puede aumentar el nivel de colesterol en la sangre. Niveles altos de colesterol en la sangre pueden llevar a problemas cardíacos.



Productos altos en grasa son normalmente altos en calorías. El comer más calorías de las que necesita durante el día puede causar el que aumente de peso. Lo más preferible es seguir una dieta baja en grasas y balancear las calorías que consume con actividad física diaria.

### ¿Y Qué de los Niños?

Los niños no deben seguir una dieta baja en grasa. Ellos necesitan la grasa para su crecimiento y el desarrollo de sus cerebros. Sin embargo, después de 2 años de edad, estos pueden cambiar gradualmente a un patrón alimenticio con menos grasa.



### Reduciendo la Grasa

Las siguientes son recomendaciones para reducir el consumo de grasa:



- ✓ Lea el panel de Datos de Nutrición en la etiqueta de los alimentos para ver de dónde proviene la grasa.
- ✓ Cocine en el horno, en la parrilla o al vapor en lugar de freír.
- ✓ Compre cortes de carnes como el corte de *lomo* o *redondo*.
- ✓ Corte la grasa visible en la carne antes de cocinar y quite la piel de las aves.
- ✓ Use productos lácteos que sean bajos en grasa o sin grasa.
- ✓ Escoja productos de grano que sean bajos en grasa.
- ✓ Disfrute de alimentos que son naturalmente bajos en grasa como las frutas, los vegetales y los frijoles.
- ✓ Use moderación al añadir extras como el aderezo, mayonesa, mantequilla, margarinas y aceites. En cambio use hierbas y especias para condimentar sus comidas.
- ✓ Escoja equivalentes de productos como el aderezo y mantecados que sean bajos en grasa o sin grasa. Pero recuerde que productos bajos en grasa no siempre son bajos en calorías.

Usted puede hacer lo siguiente para reducir el consumo de grasas saturadas.

- ✓ No consuma mucha grasa derivada de animales.
- ✓ Use aceite vegetal o margarina en vez de manteca de cerdo y mantequilla.
- ✓ Lea la etiqueta de los alimentos.

No trate de hacer cambios drásticos. Es mejor hacer cambios moderados durante un período de tiempo que le ayudarán a crear un patrón saludable de alimentación.