

Contactar con:

Teléfono de contacto:

Información sobre la grasa en la dieta alimenticia

Comer menos grasa es una de las mejores cosas que puede hacer para la salud del corazón. Comience por tratar de averiguar qué grasas son mejores y luego trate de consumir la menor cantidad posible.

¿Por qué es bueno comer menos grasa?

- Comer menos grasa puede reducir su nivel de colesterol en la sangre, lo cual ayuda a prevenir la acumulación de placa y la obstrucción de las arterias.
- Una dieta baja en grasa le ayudará a perder el exceso de peso, lo cual puede reducir la presión arterial y las probabilidades de desarrollar diabetes.
- Una dieta baja en grasa reduce el riesgo de ataques cerebrales y algunas formas de cáncer.

Grasas que se pueden consumir con moderación

- Si tiene que añadir grasa a la comida, use **grasas no saturadas**.
- Las grasas no saturadas se encuentran en alimentos vegetales como los aceites de oliva o de girasol.
- La margarina líquida también es una grasa casi completamente no saturada.

Grasas que se deben evitar

- Evite comer **grasas saturadas**, ya que aumentan el nivel de colesterol.
- La mayoría de las grasas saturadas son de procedencia animal y se encuentran en alimentos como la mantequilla, la manteca, el queso, la crema de la leche, la leche entera y la grasa de la carne.
- Las grasas saturadas se encuentran también en algunos aceites vegetales, como el de palma y el de coco.
- Las grasas que permanecen en estado sólido a temperatura ambiente, como las barras de margarina, también contienen grasas saturadas.



Agregue sabor sin añadir grasa

- Condimente la carne, el pescado, el pollo y las sopas con hierbas aromáticas.
- Condimente también las verduras con hierbas aromáticas, zumo de limón o vinagre.
- Agregue cebollas, ajo y pimientos para dar sabor a las alubias y al arroz.

Notas

CV1051AS

Esta información no pretende sustituir las indicaciones de los profesionales sanitarios. Siga siempre sus consejos. Información adaptada según las recomendaciones del Institut Català de la Salut.

©2002 The StayWell Company; ©2002 Ediciones Doyma. Todos los derechos reservados. Ilustración Victoria Tubau