

Las grasas son importantes.

Proporcionan energía y ayudan a su cuerpo a funcionar adecuadamente.

- Las grasas son una parte importante en una dieta saludable.
- Pero todas las grasas son altas en calorías, así que comer en exceso puede conducir al aumento de peso.
- Un gramo de grasa tiene 9 calorías – *más del doble* de las calorías en un gramo de proteínas o carbohidratos.
- Las grasas deben componer entre 20% a 35% del total de las calorías en la dieta de un adulto.

Algunas son buenas para su corazón pero otras no.

Las grasas no saturadas son saludables para el corazón.

- Las mayorías de las grasas que usted consume deberían de ser no saturadas (ya sean **monoinsaturadas** o **poliinsaturadas** – lea: **Elija las grasas que son buenas para su corazón**).
- Cocine con aceite de oliva o de canola en lugar de mantequilla, manteca de cerdo o grasa vegetal.
- Coma pequeñas cantidades de frutos secos y semillas (almendras, nueces, semillas de girasol) en lugar de papitas o galletas.
- Añada aguacate a los sándwiches en vez de queso o mayonesa.
- Obtenga más “omega 3s” consumiendo pescado de agua fría como salmón o trucha por lo menos dos veces a la semana. (“Omega 3s” es una clase de grasa no saturada que es especialmente buena para su corazón.)

¡Evite las grasas trans! Aumentan el riesgo de enfermedades del corazón.

- La grasa trans es la peor clase de grasa – mucho peor que la grasa saturada.
- En los restaurantes de la Ciudad de Nueva York se restringe la grasa trans. Pero cuando compre alimentos, lea siempre las etiquetas y elija productos que contengan 0 gramos de grasa trans.
- Tenga cuidado — algunos alimentos marcados como “sin grasa trans” pueden estar cargados con otros nutrientes no deseados como grasa saturada o azúcar.

Consuma grasa saturada lo menos posible.

- La grasa saturada se encuentra mayormente en los productos animales como el queso, la leche entera y la carne.
- Para tener un corazón saludable, cuando sea posible, reemplace las comidas altas en grasa saturadas con las que contienen grasa no saturadas. (Lea **Los cambios pequeños se acumulan**)

¿Y el colesterol?

- Aunque el colesterol en las comidas puede aumentar el colesterol en la sangre, la mayoría del colesterol alto proviene del comer alimentos con grasa saturada y grasa trans.
- Los alimentos marcados “sin colesterol” aún pueden contener grasa saturada y grasa trans.

Escoja las grasas que son buenas para su corazón

Grasas no saturadas

Grasa Poliinsaturada

- Mariscos y pescados, como salmón, trucha y arenque
- Maíz, soya y aceites de girasol
- Nueces
- Semilla de linaza
- Hummus
- Tofu



Grasa Monoinsaturada

- Olivas y aceite de oliva
- Aceites de canola, semilla de cártamo y de maní
- Almendras, pecanas, anacardos, avellanas cacahuetes y la mayoría de otros frutos secos
- Mantequilla de maní
- Aguacates



Evite las grasas que aumentan el riesgo de un ataque cardiaco y un derrame cerebral

Grasa Trans

- Cualquier producto con *aceite vegetal parcialmente hidrogenado*
- ¡Lea la etiqueta! Otros productos pueden contener grasa trans como:
 - Margarinas, especialmente margarina en barra
 - Palomitas de maíz para microondas, y almuerzos de queso y galletas de sal
 - Comidas congeladas, como rollitos de pizza, pasteles, sándwiches de desayuno, pollo frito y comidas de pasta cremosas
 - Mezclas para bizcocho, panecillo, y galletas, y masa para rollos, panecillos o medialunas
 - Glaseados y cortezas de pasteles
 - Reposterías, galletas y bizcochos



Grasa Saturada

- Carnes (especialmente de res, cerdo, tocino, embutidos, y carnes enlatadas y en rebanadas)
- Leche entera y otros productos lácteos (queso, mantequilla, crema, helados)
- Manteca y grasa
- Aceite de palma
- Aceite y leche de coco
- Chocolate y manteca de cacao
- Muchos productos empacados o preparados de repostería (como bizcochos, galletas, rosquillas y panes rápidos)



Antes de comprar lea las etiquetas.

Compare las etiquetas de Información Nutricional para que escoja los alimentos que contienen menos grasa saturada, grasa trans y colesterol.

Aderezo de queso azul

Información Nutricional

Tamaño de porción 2 cucharadas (30ml)

Porciones por envase 16

Cantidad por porción

Calorías 160 **Calorías de grasa** 150

% de Cantidad Diaria Recomendada*

Grasa Total 17g **26%**

Grasa Saturada 3.5g **18%**

Grasa *Trans* 0g

Colesterol 15mg **5%**

Aceite de oliva y aderezo de vinagreta de vino rojo

Información Nutricional

Tamaño de porción 2 cucharadas (30ml)

Porciones por envase 16

Cantidad por porción

Calorías 80 **Calorías de grasa** 45

% de Cantidad Diaria Recomendada

Grasa Total 5g **8%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa *Trans* 0g

Colesterol 0mg **0%**

- Elija el producto con **menos cantidad de grasa saturada**. El aderezo de queso azul tiene más de tres veces la cantidad de grasa saturada que la vinagreta.
- Elija siempre productos con **0 gramos de grasa trans**.
- Elija productos con **menos colesterol**.
- **Las calorías cuentan**. La vinagreta tiene la *mitad* de las calorías que el aderezo de queso azul.

Elija cuidadosamente.

En lugar de esto



Esta hamburguesa con queso es alta en grasa saturada y colesterol. Las papas fritas añaden muchas calorías y grasa adicional.

Elija esto



Este pedazo de salmón es rico en grasa poliinsaturada omega-3 saludables para el corazón. Las verduras son cocinadas en aceite de oliva (grasa monoinsaturada), y el arroz integral es un grano saludable para el corazón.

Los cambios pequeños se acumulan

En vez de comer estos alimentos...	Elija estos en su lugar
Leche entera 	• Leche de 1% o sin grasa 
Mantequilla (como para untar) 	• Mantequilla con 0 gramos de grasa trans • Aceite de oliva (como salsa para el pan) 
Queso 	• Queso bajo en grasa 
Galletas de sal con queso 	• Galletas de sal de grano integral con mantequilla de maní 
Helado 	• Yogurt congelado bajo en grasa 
Huevos 	• Sorbete 
Carne molida regular 	• La clara del huevo 
Filete (de carne) 	• Sustitutos de huevo 
Pollo con piel 	• Carne molida extra magra 
Embutidos y carnes frías 	• Filete de salmón, mero, o tuna 
Crema, mantequilla, manteca o grasa vegetal (para cocinar) 	• Pollo sin piel 
Papita (frita) 	• Pechuga de pavo en rodajas 
Salsa de queso 	• Aceite de oliva, canola o de maní 
	• Cantidades pequeñas de frutos secos 
	• Haga una "mezcla para fiestas" con frutos secos y cereal de grano integral para desayuno 
	• Salsa fresca o guacamole 

Más Información y Ayuda

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: nyc.gov/heart
- Boletines de Salud (Un corazón saludable): nyc.gov/health o llame al 311:
 - #42: Controle Su Colesterol: Mantenga su corazón sano
 - #50: La Presión Alta: Está En Sus Manos
 - #51: Cómo Perder Peso – Y no Volver a Subir
 - #72: ¡Reduzca el Consumo de la Sal!
 - #73: ¿Está Tomando las Libras? No Engorde con las Bebidas
- Folleto: "Coma Pescado, Elija sabiamente (Protéjase Contra el Mercurio): Una Guía para las Mujeres Embarazadas o que están Amamantando y los Niños Pequeños": nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/edp/mercury_brochure.pdf O llame al 311
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention): cdc.gov/nutrition/everyone/basics/fat
- Clínica Mayo: mayoclinic.com/health/fat/NU00262
- Harvard School of Public Health: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fats.html
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture): mypyramid.gov or nal.usda.gov/fnic
- Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration) ("Cómo Entender y Usar las Etiquetas de Información Nutricional"): www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm078889.htm

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/email para recibir una suscripción de correo electrónico gratis

