

# Dominemos el idioma de las etiquetas

## Grasas totales



A esta altura, probablemente utilice las etiquetas de información nutricional de alguna manera, tal vez para revisar el contenido de calorías, grasa o sodio. ¡Muy bien! Mientras más se familiarice con la información, más veces deseará utilizarla diariamente para asegurarse de que consume una dieta equilibrada y saludable. Lea las etiquetas al ir de compras, mientras planifica sus comidas y cocina todos los días. Las etiquetas harán que resulte sencillo revisar las cantidades de nutrientes que consume y comparar un producto con otro.

### ¿Qué son las grasas totales?

Las grasas totales que figuran en la etiqueta de información nutricional representan la cantidad de gramos de grasa que contiene una porción del alimento. La grasa es un nutriente importante que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse, pero debe limitar su consumo. Siga estas pautas de las etiquetas al momento de elegir las grasas:

- Para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, utilice la etiqueta para seleccionar los alimentos que tengan el menor contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Las grasas trans no tienen un porcentaje del valor diario (PDV) aparte, pero usted debe consumir lo menos posible ya que aumentan el riesgo de contraer enfermedades cardíacas.
- El PDV de las grasas totales incluye todos los tipos diferentes de grasa.
- Para reducir el colesterol en sangre, reemplace las grasas saturadas y trans por grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que se encuentran en el pescado, las nueces y los aceites vegetales líquidos.



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Calculemos las grasas



Los nutrientes que figuran primero en la etiqueta de información nutricional son los que por lo general los americanos consumen en proporciones adecuadas o a veces en exceso. Por lo tanto, tenga en cuenta que las grasas totales están casi en la parte superior de la lista. Una dieta que incluya grasa con moderación puede ayudar a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas y guiarlo por el camino de la buena salud.

## Grasas que figuran en la etiqueta de información nutricional

El colesterol dietético, las grasas saturadas, no saturadas y grasas trans figuran en la etiqueta de información nutricional. Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, colesterol y grasas trans tienden a aumentar los niveles de colesterol en sangre. Conozca los diferentes tipos de grasas para poder tomar decisiones de manera inteligente.

**Las grasas saturadas** se encuentran en los productos lácteos de alto contenido graso (queso, leche entera y manteca), las carnes grasosas, la grasa y la piel de las aves, el tocino, el aceite de palma y de coco. Limite estos alimentos.

**El colesterol** se encuentra en el hígado y la carne de otros órganos, la yema del huevo y las grasas de los lácteos. Limite estos alimentos.

**Las grasas trans** incluyen aceites vegetales hidrogenados parcialmente, como varias margarinas y mantecas vegetales sólidas. Los alimentos que contienen gran cantidad de estos ingredientes son algunos alimentos fritos y de panadería. Limite estos alimentos.

**Las grasas no saturadas** se encuentran en los aceites vegetales, la mayoría de las nueces, las olivas, el aguacate y los pescados grasos como el salmón. Consuma cantidades moderadas de estos alimentos y evite el exceso de calorías.

¿Se pone nervioso al leer las pautas de las etiquetas de alimentos? Puede conseguir ayuda simplemente haciendo clic en la característica Ask A Dietitian para obtener un consejo de nutrición de *Personal Health Manager*, uno de los varios recursos para la salud y el bienestar de Blue Access® for Members.