

# Aprenda y adelgace con elecciones buenas de alimentos



La grasa no es mala, cuando se la consume en cantidades moderadas. Es una fuente principal de energía para el cuerpo, ayuda a absorber vitaminas y es importante para el crecimiento y la buena salud.

Desafortunadamente, la dieta americana típica incluye mucha más grasa de la que se necesita, ¡por lo cual generalmente tiene muchas calorías y promueve el aumento de peso! Consumir alimentos con grandes cantidades de grasa, especialmente grasas saturadas y grasas trans también puede afectar la salud de su corazón y vasos sanguíneos. Por eso es un buen momento para adoptar un pensamiento saludable.

**Utilice la etiqueta** El porcentaje del valor diario (PDV) en la etiqueta de información nutricional indica si la grasa total, la grasa saturada y el colesterol son bajos o altos. Tenga en cuenta que el cinco por ciento del PDV o menos es bajo y que el 20 del PDV o más es alto. Además, el frente de muchos envases de alimentos tiene información denominada "afirmaciones" que describen un nivel específico de grasa en un alimento. Algunos ejemplos de afirmaciones que hay que buscar son "descremado", "con bajo contenido de grasa saturada" o "liviano".

**Ingesta recomendada de grasas saturadas, grasas trans y colesterol** Es importante que menos del 10 por ciento de sus calorías diarias provengan de grasas saturadas. Consumir alimentos con altas concentraciones de grasas saturadas, grasas trans o colesterol puede aumentar el nivel de colesterol LDL (malo) e incrementar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. El colesterol en los alimentos es una sustancia grasa que se encuentra sólo en productos de origen animal como la yema del huevo y la leche entera. Estas elecciones deberían limitarse.



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Aplique otro método



## Reduzca las grasas saturadas y las grasas trans en su dieta

La mayoría de las grasas trans y grasas hidrogenadas que consumen los americanos provienen de tortas, galletas, pasteles, papas fritas, carnes procesadas, manteca vegetal para consumo doméstico y margarina dura (en barra). Las grasas saturadas con frecuencia ingresan en nuestra dieta como carne roja, manteca, queso y leche entera. A continuación, se incluyen algunas ideas que pueden ayudarlo a limitar las grasas saturadas y las grasas trans:

- Utilice aceite de oliva en lugar de manteca para rehogar alimentos
- Espolvoree nueces picadas o semillas de girasol en las ensaladas en lugar de trozos de tocino.
- Prepare un bocadillo con un puñado pequeño de nueces en lugar de papas fritas o galletas procesadas.
- Pruebe la mantequilla de maní u otro tipo de alimento para untar de mantequilla de nuez en apio, bananas, tortas de arroz y tortas de maíz inflado.
- Agregue rebanadas de aguacate en lugar de queso al sándwich.
- Elija leche descremada o de bajo contenido graso.
- Coma pescado con altas concentraciones de grasas monoinsaturadas y grasas omega 3 (grasas saludables) en lugar de carne una o dos veces por semana.
- Esté pendiente del aceite parcialmente hidrogenado en la lista de ingredientes de alimentos y busque alternativas.

## Sea prudente con las grasas

Muchos dietistas recomiendan obtener entre el 20 y el 25 por ciento de las calorías diarias de la grasa total, con la mayoría de las grasas provenientes del aceite de oliva, canola, nueces y pescado.

Al reforzar sus conocimientos acerca de elecciones buenas de alimentos, mantendrá baja la cantidad de grasa en su dieta y también su peso.