

Información sobre las grasas y los aceites



La mayoría de las grasas que consume debería ser poliinsaturada o monoinsaturada. Los aceites son la fuente principal de estas grasas en nuestras dietas. Las grasas poliinsaturadas contienen ácidos grasos esenciales que son vitales para la buena salud.

Aceites comunes de cocina

Los aceites son grasa en estado líquido a temperatura ambiente, como los que se utilizan para cocinar. Los aceites provienen de diferentes plantas y pescados. Algunos de los que se utilizan habitualmente para cocinar son:

- Aceite de canola
- Aceite de maíz
- Aceite de semillas de algodón
- Aceite de oliva
- Aceite de cártamo
- Aceite de soja
- Aceite de girasol

Grasas sólidas comunes

Las grasas sólidas son aquéllas que son sólidas a temperatura ambiente, como la manteca y la manteca vegetal. Las grasas sólidas provienen de diversos alimentos de origen animal y pueden producirse a partir de aceites vegetales a través de un proceso llamado hidrogenación. Algunas grasas comunes son:

- Manteca
- Grasa de vaca (grasa animal, sebo)
- Grasa de pollo
- Grasa de cerdo (tocino)
- Margarina sólida
- Manteca vegetal



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.™



La moderación es clave



La mayoría de las personas obtienen grasas y aceites suficientes de los alimentos que ingieren, como las nueces, el pescado, los aceites para cocinar y los condimentos para ensaladas. Si bien consumir un poco de grasa y aceite es esencial para la salud, éstos contienen muchas calorías. En realidad, los aceites y las grasas sólidas tienen alrededor de 120 calorías por cucharada. De manera que la cantidad de grasa que consumimos debe limitarse para equilibrar la ingesta total de calorías. Siempre observe la etiqueta de información nutricional de los alimentos para obtener más detalles que lo ayudarán a tomar decisiones inteligentes.

La cantidad de grasa que una persona puede ingerir depende de la edad, el sexo y el nivel de actividad física. Las cantidades diarias* se muestran en este cuadro.

Niños	de 2 a 3 años	3 cucharaditas
	de 4 a 8 años	4 cucharaditas
Niñas	de 9 a 13 años	5 cucharaditas
	de 14 a 18 años	5 cucharaditas
Niños	de 9 a 13 años	5 cucharaditas
	de 14 a 18 años	6 cucharaditas
Mujeres	de 19 a 30 años	6 cucharaditas
	de 31 a 50 años	5 cucharaditas
	51 años o más	5 cucharaditas
Hombres	de 19 a 30 años	7 cucharaditas
	de 31 a 50 años	6 cucharaditas
	51 años o más	6 cucharaditas

*Estas cantidades son adecuadas para las personas que hacen menos de 30 minutos al día de actividad física moderada, más allá de las actividades cotidianas normales. Aquellas personas que son más activas físicamente pueden consumir más cantidad siempre que se mantengan dentro de las necesidades calóricas.

Calcule la cantidad de grasa que ingiere utilizando la herramienta *Eat Right* que se encuentra disponible a través del Personal Health Manager, su recurso médico en línea de Blue Access® for Members.