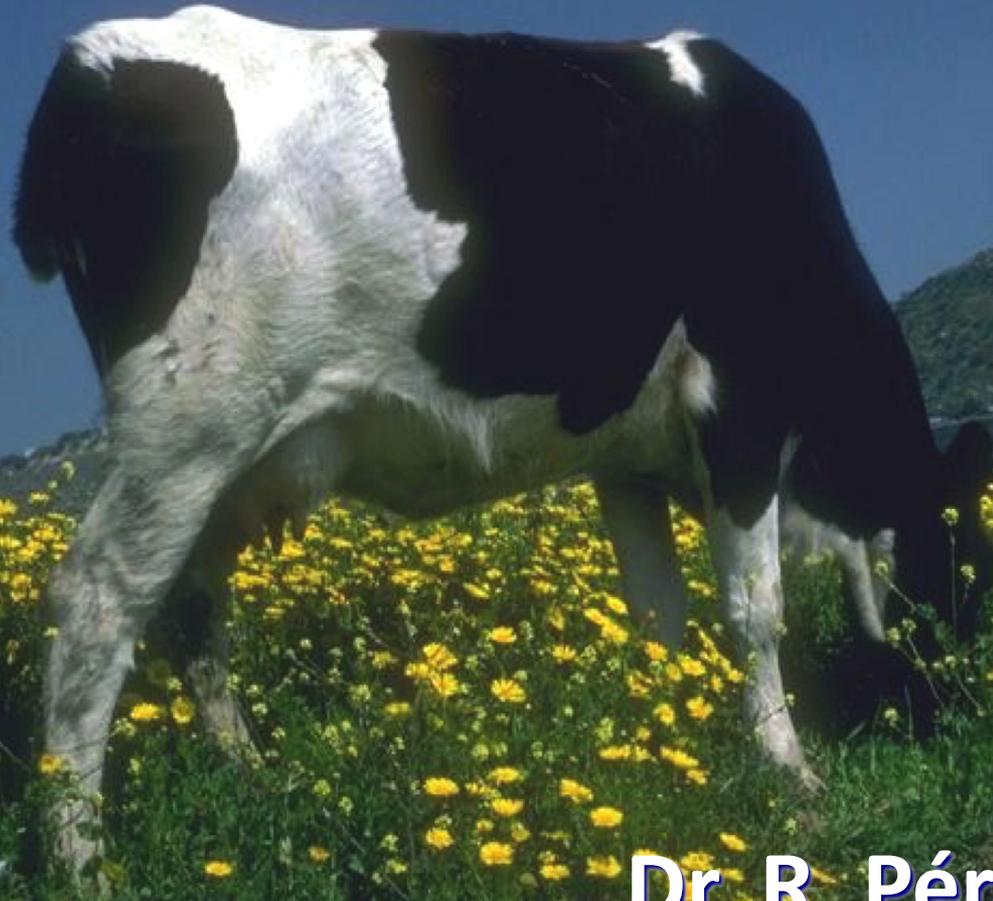


ESCOGIENDO LAS GRASAS ADECUADAS



Dr. R. Pérez Santos

**“Habla a los hijos de Israel,
diciendo: Ninguna grosura de
buey ni de cordero ni de cabra,
comeréis”**

Lev. 7:23

**Una dieta baja en
grasa saturada y
colesterol es un paso
importante hacia una
mejor nutrición y una
mejor salud**



**Una dieta baja en
grasa saturada protege
el corazón y las
arterias y puede
también ayudar a
prevenir la obesidad,
la alta presión arterial
y algunos tipos de
cáncer**



La grasa saturada y las grasas "trans"
(grasas formadas cuando los aceites se
convierten en grasas sólidas, tales
como manteca y margarina) aumentan
los niveles de colesterol y el riesgo a la
enfermedad cardíaca

La meta no es eliminar todas las grasas en su dieta, sino reducir las que son dañinas (las grasas saturadas y las grasas "trans")



Tipos de grasas

Saturadas

No Saturadas

a) **Mono insaturada**

b) **Poli insaturada**

Puntos claves

- o La grasa es un nutriente esencial
- o La persona promedio consume demasiada grasa
- o La ingestión de grasa recomendada no debe ser mayor del 30% del total de calorías que necesitamos

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El colesterol es un compuesto químico formado por carbono hidrógeno y oxígeno

¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL COLESTEROL?

o El colesterol se encuentra ampliamente distribuido en tejidos animales como el cerebro, hígado, riñones, hormonas sexuales y corticoides adrenales

TIPOS DE COLESTEROL

- **L .D .L. (Colesterol malo)**
- **H .D. L. (Colesterol bueno)**

Medidas para reducir las grasas saturadas

1. **Coma más frutas y verduras**
2. **Utilice los productos lácteos descremados**



Medidas para reducir...(cont.)

3. Utilice con moderación los aderezos para ensaladas
4. Utilice los aceites vegetales



Medidas para reducir (cont.)

5. Limite el consumo de carnes altas en grasa

6. Use los alimentos de proteína vegetal



MEDIDAS PARA REDUCIR LAS GRASAS SATURADAS EN SU DIETA (cont.)

7. Limite su consumo de repostería
8. Consuma pocos alimentos fritos



Medidas para reducir...(cont.)

9. Pruebe nuevas recetas

10. Lea las etiquetas en los alimentos



Medidas para reducir las grasas saturadas en su dieta.(Concl.)

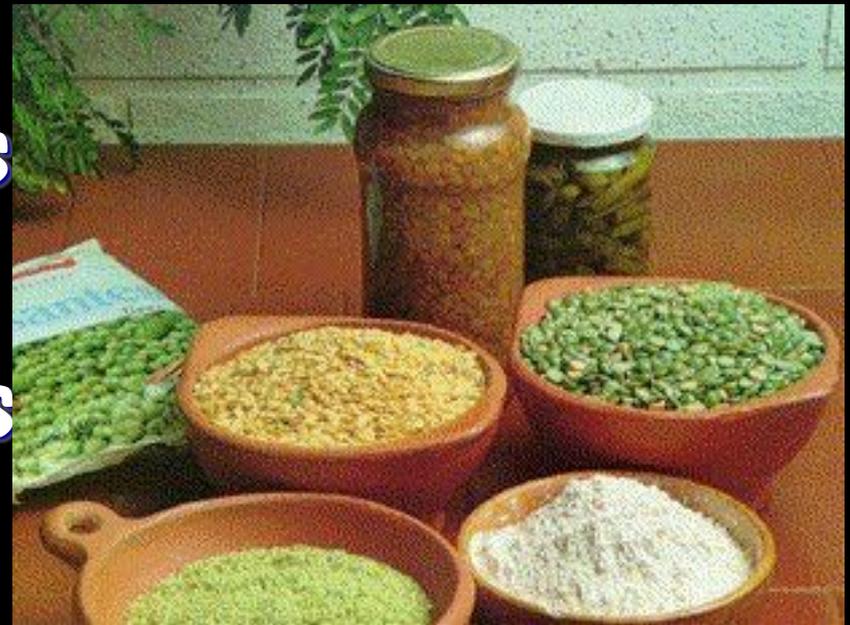
11. Evite los ácidos grasos "trans"

12. Tenga cuidado al comer fuera de casa



Coma más frutas y verduras

Las frutas , las verduras,
los frijoles y los guisantes
son los más bajos en
grasas de todos los grupos
de alimentos



Utilice los productos lácteos descremados

Al usar productos lácteos descremados usted elimina casi toda la grasa saturada y el colesterol, mientras que conserva el calcio, la proteína y otros nutrientes importantes

Utilice con moderación los aderezos para ensaladas

**La mayonesa y los aderezos para ensalada
se preparan con aceites vegetales y son
preferibles a las grasas**

**sólidas, son altos en calorías, así que
utilícelos moderadamente**

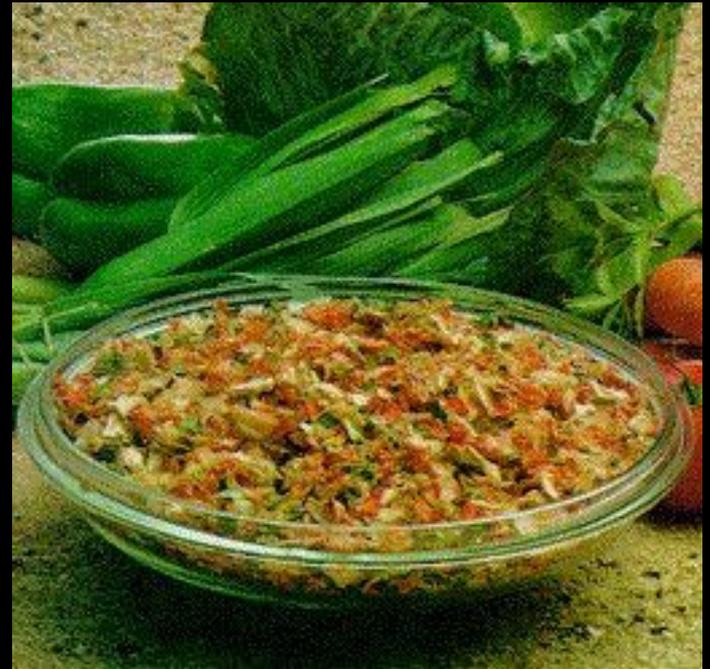
Utilice los aceites vegetales

Los aceites vegetales, usados con moderación, protegen el corazón.

Las grasas animales aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca

Use los alimentos de proteína vegetal

Estos productos se hacen de la soya, cereales, y de otras combinaciones basadas en plantas



Limite su consumo de repostería

La mayoría de los pasteles, galletas, bizcochos y panes dulces comerciales son altos en grasa y ácidos grasos "trans"



Consuma pocos alimentos fritos

Los alimentos fritos tales como papas fritas, pollo frito, frituras de papa y de maíz, son muy altos en grasas saturadas y grasas "trans"



Pruebe nuevas recetas

Hay muchos buenos libros de recetas de cocina disponibles que presentan platillos bajos en grasa saturada y de buen sabor

¡Pruebe nuevas maneras de cocinar!

Evite los ácidos grasos "trans"

Los aceites vegetales hidrogenados se convierten en grasas sólidas y pierden algunas de sus características protectoras.

Se forman también ácidos grasos "trans" que son perjudiciales al corazón

Autor:

Dr. Róger Pérez Santos



Imágenes

Pr. Rúber Alvarez & Mileydis Matos

Diseñadora:

Susana Quevedo Salgueiro

**Copyright © 2004 Delegación Occidental de la Unión
Cubana de los Adventistas del Séptimo Día**