

# Proteja su corazón: Seleccione las grasas con cuidado

Guía No. 7

## ¿Por qué debo seleccionar las grasas con cuidado?

La diabetes aumenta la probabilidad de que usted llegue a sufrir un ataque al corazón o de un derrame cerebral. Aún así, usted puede proteger su corazón y sus vasos sanguíneos si selecciona las grasas que come con cuidado. Algunas clases de grasas, como la mantequilla y la manteca blanca conocida como “shortening”, pueden aumentar su colesterol y la probabilidad de que usted desarrolle una enfermedad del corazón. Otras clases de aceite, como el aceite de oliva y el aceite de canola, protegen su corazón, ya que reducen sus niveles de colesterol. Todas las grasas contienen muchas calorías. Si usted está tratando de bajar de peso, también deberá limitar la cantidad de grasa que come. Las clases y cantidades de grasas aparecen en la sección Datos de Nutrición “Nutrition Facts” de las etiquetas de los alimentos.

## ¿Cómo puedo escoger las grasas con cuidado?

Ponga en práctica los siguientes consejos para proteger su corazón y sus vasos sanguíneos:

- Coma menos grasa por completo, especialmente menos grasa saturada y grasa *trans*.
- Disminuya la cantidad de alimentos que contienen mucho colesterol.
- Escoja las clases de grasa que pueden ayudarlo a reducir sus niveles de colesterol.

## Grasas que aumentan sus riesgos de un ataque al corazón y un derrame cerebral

La grasa saturada, la grasa *trans* y el colesterol aumentan el nivel de colesterol en su sangre y pueden provocar una acumulación de materiales que podría tapan sus vasos sanguíneos. El flujo de sangre hacia su corazón puede bloquearse y provocar un ataque al corazón. El bloqueo de los vasos sanguíneos que van hacia el cerebro puede resultar en un derrame cerebral.



Una alimentación baja en grasa saturada y en colesterol puede proteger su corazón y sus vasos sanguíneos.

## La grasa saturada

La grasa saturada puede aumentar su nivel de colesterol.

### Fuentes de grasa saturada

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• El tocino y su grasa</li> <li>• La mantequilla</li> <li>• El chocolate</li> <li>• El coco y aceite de coco</li> <li>• Las salsa a base de crema</li> <li>• Productos lácteos con mucha grasa como queso, crema, helado a base de crema, leche entera, leche al 2% y crema agria.</li> <li>• El tocino y la carne de cerdo salada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La salsa preparada con el jugo de la carne</li> <li>• La manteca de cerdo y la manteca tipo “shortening”</li> <li>• Las carnes con mucha grasa como la carne molida regular, las salchichas, el salchichón los chorizos y las costillas de cerdo</li> <li>• El aceite de palma y aceite de granos de palma</li> <li>• La piel de las aves</li> </ul> |
|--|---|

## Ácidos de grasa trans-insaturados (grasas *trans*)

Las grasas *trans* también pueden aumentar su nivel de colesterol.

### Fuentes de grasa trans

- Alimentos procesados como los bocadillos y los productos horneados con aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado
- Barras de margarina
- Algunos tipos de comida rápida como las papas fritas

### Colesterol

Su cuerpo produce un poco del colesterol que circula en la sangre. El resto, viene de los alimentos que usted come. Los alimentos que se derivan de los animales son las fuentes principales de colesterol en la dieta.

### Fuentes de colesterol

- Los productos lácteos con mucha grasa
- Las yemas de huevo
- El hígado y otras vísceras
- La carne de res y de aves con mucha grasa

### Grasas que pueden proteger su corazón

Las grasas monoinsaturadas, las grasas poliinsaturadas y las margarinas especiales que reducen el colesterol pueden proteger su corazón, ya que reducen el colesterol en su sangre. Por tal razón, es mejor que las use en lugar de la grasa saturada. Otra clase de grasa protectora, conocida como ácidos grasos omega-3, se encuentra en algunos tipos de pescado.

### Grasa monoinsaturada

La grasa monoinsaturada, un tipo de grasa no saturada, puede reducir su nivel de colesterol en la sangre.

### Fuentes de grasa monoinsaturada

- El aguacate
- El aceite de canola
- Las nueces como almendras, castañas, pacanas y maní
- El aceite de oliva y aceitunas
- La mantequilla de maní y aceite de maní
- Las semillas de ajonjolí

### Grasa poliinsaturada

La grasa poliinsaturada, otro tipo de grasa no saturada, protege su corazón.

### Fuentes de grasa poliinsaturada

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• El aceite de maíz</li><li>• El aceite de semillas de algodón</li><li>• El aceite de alazor</li><li>• El aceite de soya</li><li>• El aceite de girasol</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Las nueces</li><li>• Las semillas de girasol o calabaza</li><li>• La margarina suave (envasada)</li><li>• La mayonesa</li><li>• Los aderezos para ensalada</li></ul> |
|---|--|

### Los ácidos grasos Omega-3

Este tipo de grasa ayuda a evitar que se tapen las arterias. Algunos tipos de pescado son altos en ácidos grasos omega-3. Coma pescado, preparado con poca grasa, 2 ó 3 veces a la semana. Prefiéralo, asado, horneado, a la parrilla o al vapor. También puede comprar atún envasado en agua y preparar una ensalada con mayonesa con poca grasa o sin grasa.

### Fuentes de ácidos grasos omega-3

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• El atún Albacore</li><li>• El pescado arenque</li><li>• El pescado caballa</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• La trucha arco iris</li><li>• Las sardinas</li><li>• El salmón</li></ul> |
|--|--|

### Margarina especial para reducir el colesterol

Si come de 2 a 3 cucharadas diarias de una margarina especial para reducir el colesterol puede disminuir el nivel de colesterol. Estas margarinas contienen etanoles o esteroides de plantas, ingredientes que evitan la absorción del colesterol. Encontrará varios tipos en la sección de margarinas de la abarrotería.