

La grasa no es de temer

La grasa tiene mala reputación, pero es importante ver más allá del nombre y centrarse en lo que la grasa realmente es y por qué necesita la grasa en su dieta. La grasa es una fuente de energía y algo esencial de todas las células de su cuerpo que le ayuda a absorber ciertas vitaminas y minerales.

Al hacer elecciones saludables, la cantidad de comida que ingiere es importante, pero también es importante seleccionar alimentos nutritivos de entre los diferentes grupos de alimentos. Existen muchos tipos de alimentos que tienen mucha grasa, pero también muchos nutrientes. Por ejemplo, los aguacates, los frutos secos, las semillas y los pescados con más grasa como el salmón y la caballa.

Los tipos de grasa que se encuentran en los alimentos que se acaban de mencionar y en los aceites vegetales, como el aceite de oliva y el aceite de girasol, se llaman grasas “insaturadas”. Estos tipos de grasas están relacionadas con un menor riesgo de enfermedades cardíacas. Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son grasas insaturadas que también son grasas esenciales, lo que significa que su cuerpo las necesita, pero no puede producirlas por sí mismo.

Grasa trans

La mayoría de las “grasas trans” que se encuentran en los alimentos se generan cuando los aceites se solidifican, en un proceso artificial llamado “hidrogenación”. Las grasas trans se encuentran en muchos productos comunes, como en las galletas saladas, papas a la francesa, margarina y productos horneados como las donas, pasteles y galletas. Se ha descubierto que las grasas trans provocan que el cuerpo se inflame, lo que está relacionado con enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas. Puede evitar los productos que contienen grasas trans si revisa la lista de ingredientes y se asegura de que lo que compre no incluya el ingrediente “aceite parcialmente hidrogenado”.

Grasa saturada

Otro tipo de grasa relacionada con enfermedades crónicas es la grasa “saturada”. La grasa saturada es un tipo de grasa que es sólida a temperatura ambiente y se encuentra más frecuentemente en productos animales. Para evitar comer demasiada grasa saturada, prefiera carnes bajas en grasas y cortes de carne con poca grasa, y también productos lácteos bajos en grasa. Otra forma sencilla para evitar comer demasiada grasa saturada es asegurarse de que usted y sus niños coman una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos. El grupo de proteínas y el de lácteos incluyen productos con poca o nada de grasa saturada.



© istock.com/yulka3ice

¿Cómo sería un ejemplo del consumo diario de grasa recomendado?

Las recomendaciones de grasa cambian dependiendo de la edad de la persona. Este ejemplo de plan alimenticio es para niños y niñas de 9 años de edad, tiene un total de 2,000 calorías, contiene la cantidad diaria recomendada de grasa (del 25 al 35 % del consumo diario para niños de 4 a 18 años) y cumple con el número de porciones promedio recomendado de cada grupo de alimentos. Menos del 10 % del consumo diario es grasa saturada, lo que también cumple con las recomendaciones.

Desayuno

1 taza de avena preparada con agua, con ½ taza de arándanos y ½ taza de leche descremada al 2 %.

Almuerzo

Emparedado preparado con pan integral, con 2 rebanadas de jamón de pavo, 1 rebanada de queso, 2 rebanadas de tomate y ½ aguacate. Sirva con 12 zanahorias baby, 1 plátano pequeño de menos de 15 cm, 12 almendras y 1 taza de leche descremada al 2 %.

Refrigerio

1 rama de apio grande con 1 cucharada sopera de crema de cacahuete y ¼ de taza de pasas.

Cena

2 onzas (56.7 g) de pechuga de pollo asada, sin hueso y sin piel, con 1 taza de mezcla de verduras salteadas en aceite de oliva, 1 taza de arroz integral y 1/3 de taza de queso rallado espolvoreado sobre la pechuga.

Postre

½ taza de arándanos frescos o congelados.

¿Sabía que...?

Las vitaminas A, D, E y K que son solubles en grasa son importantes para la salud de los ojos, huesos y sangre.



© istock.com/e-anjeli



Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE
UNIVERSITY

Extension

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR