

Proteja su corazón: Seleccione las grasas inteligentemente

¿Por qué debo seleccionar la grasas inteligentemente?

La diabetes eleva su riesgo de tener un ataque del corazón o un derrame cerebral. Sin embargo, usted puede proteger el corazón y los vasos sanguíneos si elige sus grasas inteligentemente. Algunos tipos de grasa, tales como la manteca y la mantequilla, pueden elevar el colesterol y también su riesgo de cardiopatías. Otros tipos, como el aceite de oliva y el de canola, protegen el corazón ya que disminuyen el colesterol.

Todas las grasas tienen un alto contenido de calorías. Si está tratando de adelgazar, limite la cantidad de grasa que come. Lea la información de nutrición en los envoltorios de los alimentos. En ella encontrará información sobre los tipos y las cantidades de grasa en cada uno.

Información especial sobre la grasa para las personas con diabetes

Si tiene diabetes, limite las cantidades que consume de estas grasas:

- grasa saturada (la que viene en productos lácteos enteros, carnes con grasa, carne oscura y piel de carne)
- grasas trans (que vienen en algunas golosinas, galletas, pasteles y otros alimentos)

Su proveedor de atención médica le puede decir exactamente qué cantidad de grasa es segura para usted.

¿Cómo puedo seleccionar la grasas inteligentemente?

Siga estos pasos para proteger su corazón y vasos sanguíneos:

- Coma menos grasa en total, sobre todo la saturada y trans.
- Coma menos alimentos con un alto grado de colesterol.
- Seleccione las grasas que pueden ayudar a reducir el colesterol.

Primer paso: Coma menos grasa en total, sobre todo la saturada y trans.

Esas grasas aumentan la posibilidad de tener enfermedades del corazón y derrames cerebrales. También pueden elevarle el colesterol en la sangre y obstruir los vasos sanguíneos. Eso puede restringir el flujo de sangre hacia el corazón y ocasionar un ataque cardíaco. Si se bloquea el flujo de sangre hacia el cerebro puede producirse un derrame cerebral.



Puede proteger el corazón y los vasos sanguíneos si come alimentos bajos en grasa saturada y colesterol.

Grasa saturada: La grasa saturada puede elevar el nivel de colesterol.

Fuentes de grasa saturada	
<ul style="list-style-type: none"> • tocino y grasa de tocino • mantequilla • tripas • chocolate • coco, aceite de coco y leche de coco • queso crema • salsa de crema • tocineta y cerdo salado • salsa hecha con la grasa de la carne 	<ul style="list-style-type: none"> • productos lácteos con alto contenido de grasa, tales como queso, crema, helado, leche entera, leche 2% y crema agria • carnes con un alto contenido de grasa, como la carne molida regular, mortadela, salchichas de Viena, embutidos y costillas • manteca animal y vegetal • aceite de palma y aceite de semilla de palma • piel de aves

Grasa trans: Las grasas trans pueden elevar el nivel de colesterol.

Fuentes de grasa trans	
<ul style="list-style-type: none"> • alimentos con aceite hidrogenado • alimentos con aceite parcialmente hidrogenado • manteca • algunos tipos de comida rápida, como las papas fritas 	<ul style="list-style-type: none"> • algunos refrigerios o golosinas • algunas margarinas en barra • algunos postres que compra en la tienda (galletas, donas, pasteles)

Segundo paso: Coma menos alimentos con un alto grado de colesterol.

Su cuerpo produce algo del colesterol que tiene en la sangre. Lo demás viene de los alimentos que come y la comida proveniente de animales es la fuente principal del colesterol alimenticio.

Su cuerpo necesita colesterol para producir algunas hormonas y vitaminas y para ayudar con la digestión de los alimentos. Sin embargo, si come demasiado colesterol, este se puede acumular en el cuerpo y aumentar su riesgo de tener un ataque del corazón o un derrame cerebral.

Fuentes de colesterol	
<ul style="list-style-type: none"> • yema de huevo • productos lácteos altos en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> • carne de res y aves altas en grasa • hígado y otras carnes de vísceras

Tercer paso: Seleccione grasas que puedan ayudar a reducir el colesterol malo (LDL).

Las grasas monoinsaturadas, las poliinsaturadas y las margarinas especiales que reducen el colesterol pueden proteger su corazón ya que reducen el colesterol. Otras grasas protectoras, las llamadas omega-3, se encuentran en algunos tipos de pescado, aceites y otros alimentos.

Grasa monoinsaturada: La grasa monoinsaturada es un tipo de grasa no saturada que puede reducir el colesterol en la sangre.

Fuentes de grasa monoinsaturada	
<ul style="list-style-type: none"> • aguacates • aceite de canola • aceite de oliva y aceitunas • semillas de sésamo 	<ul style="list-style-type: none"> • nueces como almendras, castañas de cajú, nueces pacanas, cacahuates (maní) y nueces (nuez de nogal) • mantequilla de maní y aceite de cacahuate (maní)

Grasa poliinsaturada: Otro tipo de grasa insaturada, la grasa poliinsaturada, protege el corazón.

Fuentes de grasa poliinsaturada	
<ul style="list-style-type: none"> • aceite de maíz • aceite de semilla de algodón • semillas de linaza (lino) • mayonesa • semillas de calabaza • aceite de cártamo • aderezos de ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> • semillas de sésamo • margarina suave (de recipiente) • aceite de girasol • semillas de girasol • tahini o pasta de sésamo • nueces (nuez de nogal)

Grasas omega-3: Este tipo de grasa ayuda a prevenir que se tapen las arterias. Coma pescado dos o tres veces por semana, cocinándolo sin mucha grasa. Opte por asarlo o hacerlo en el horno, a la parrilla o al vapor. También puede comprar atún envasado en agua y hacer ensalada de atún con mayonesa baja en grasa o sin grasa.

Fuentes de grasas omega-3	
<ul style="list-style-type: none"> • atún albacore • arenque • macarela • trucha arcoiris • salmón 	<ul style="list-style-type: none"> • sardinas • aceite de canola • semillas de linaza (lino) • aceite de soya • nueces (nuez de nogal)

Margarina especial que reduce el colesterol: Comer todos los días dos a tres cucharadas de margarina que reduce el colesterol puede ayudar a hacerlo. Estas margarinas contienen ésteres de estanol vegetal, ingrediente que previene la absorción del colesterol. Encontrará varias marcas en la sección de margarinas del supermercado.

Proteja su corazón

Puede ayudar a proteger su corazón y disminuir su riesgo de padecer ataques de corazón y derrames cerebrales si sigue estos tres pasos. Para más ayuda, pídale estos folletos a su equipo de cuidado de la salud:

- Guía N.º 8 sobre: *Proteja su corazón: Seleccione sus alimentos en forma inteligente*
- Guía N.º 10 sobre: *Proteja su corazón: Planifique y cocine comidas sanas para el corazón*
- Guía N.º 11 sobre: *Proteja su corazón: Lea las etiquetas de los alimentos para seleccionar los que sean sanos para el corazón*



Proporcionado por