

GRASAS

Las grasas son la mayor fuente de energía en la dieta humana. Las grasas, así como también las proteínas y los carbohidratos, son un componente esencial en los alimentos que ingerimos y son necesarias para la vida. Comer adecuadas cantidades de grasas y carbohidratos, provee al cuerpo con la mayor cantidad de combustible necesario y preserva de este modo las proteínas para el crecimiento y reparación de tejidos, función inmunológica y otras funciones vitales. Las grasas de la dieta son necesarias para la absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E & K. Las grasas de los alimentos producen sensación de plenitud estomacal y satisfacción, reduciendo el deseo de seguir comiendo. La grasa es sabrosa. Si la absorción de las grasas está alterada, demasiada grasa en los intestinos causaría problemas (diarrea, heces olorosas, gas y dolor abdominal). Hay que comer pequeñas cantidades para ayudar a su mejor absorción. Comer alimentos en cantidades mayores a las requeridas por el cuerpo como energía, conduciría a la formación de depósitos de grasa, sin importar cuál es el alimento ya sean proteínas, grasas o carbohidratos. El exceso de calorías conduce a la ganancia de peso.

Los alimentos contienen diferentes tipos de grasas. Las hay monoinsaturadas, poliinsaturadas y saturadas. Las mono y poliinsaturadas son más saludables para el corazón que las saturadas. Las saturadas también elevan los niveles de colesterol.

El número de porciones de grasa necesarias diariamente varía dependiendo de la cantidad de energía que el cuerpo requiere. Recomendaciones generales sugieren que la cantidad de grasa no supere el 2%-35% del total calórico diario y que comprendan en mayor cantidad las mono y poliinsaturadas y poca cantidad de saturadas. Si necesita 2.500 calorías por día, tendría que consumir no más de 80grs de grasa diaria. Las grasas son agregadas en muchas comidas procesadas. Mire las etiquetas de los alimentos para saber que cantidad de grasa tiene la porción; si dice que el porcentaje del VD (%DV) es 20% o más de grasa o grasa saturada, eso significa que dicho alimento tiene un contenido elevado de grasas. Las grasas se encuentran en muchos tipos de alimentos como por ejemplo postres, alimentos horneados, galletas, carnes, piel de aves, condimentos para ensaladas, palomitas de maíz, productos lácteos, refrigerios y más. La tabla a continuación muestra los diferentes tipos de grasas, el perfil nutritivo, alimentos que contienen elevadas cantidades de estos tipos de grasa y el tamaño de las porciones. Tenga en cuenta el tamaño más pequeño de porción. El gramo de grasa tiene el doble de calorías que el gramo de proteínas o carbohidratos. Un gramo de grasa equivale a 9 calorías, mientras que un gramo de proteínas o carbohidratos equivale a 4 calorías.

Tipos de grasa	Nutrientes & Calorías por porción	Ejemplos	Tamaño de porción
Monoinsaturadas	5 gramos de grasa 0 gramos de carbohidratos 0 gramos proteínas 45 calorías	Avocado (aguacate) Aceites (oliva, maní, canola) Manteca de maní	1/8 de uno mediano 1 cuchara de té 2 cucharas de té
Poliinsaturadas *Omega 6 **Omega 3	5 gramos de grasa 0 gramos de carbohidratos 0 gramos de proteínas 45 calorías	*Aceites (maíz, cártamo, girasol, soja) **semilla de lino **Nueces, **Nueces brasileñas	1 cuchara de té 1 cuchara de mesa 4 mitades 2 nueces
Saturadas	5 gramos de grasa 0 gramos de carbohidratos 0 gramos proteínas 45 calorías	Tocino Manteca, manteca de cerdo, margarina Crema, crema cortada (agria), queso crema	1 rodaja 1 cuchara de té 2 cucharas de mesa 1 cuchara de mesa

Nota: La lista de porciones de nueces contiene 1-3grs de proteínas.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2005. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.