



**¡Aumenta tu consumo de grasas buenas y bájale a las malas!**



**Probablemente relaciones el término grasas con efectos negativos a la salud pero, ¿sabías que existen grasas buenas cuyo consumo es indispensable? ¡Conócelas!**

¿Sabías que las grasas son los nutrientes que más energía nos aportan?

Esta energía podemos almacenarla fácilmente y, gracias a ella, soportar largos periodos sin comer. Las grasas también se encargan de:

Elevar la temperatura corporal

Proteger órganos y huesos

Dar estructura a las células

Actuar como mensajeros químicos

Favorecer la saciedad

Permitir que la digestión se lleve a cabo correctamente

Hacer posible la absorción de las vitaminas A, D, E y K



De hecho, las grasas nos ayudan a cumplir con innumerables funciones vitales, por lo que no podríamos sobrevivir si dejáramos de consumirlas.

Y entonces, ¿por qué las grasas están consideradas como malas? El problema con las grasas es su consumo en exceso. Es decir, cuando se tiene una dieta alta en grasas, éstas, en lugar de beneficiarnos con sus propiedades, afectan nuestro estado de salud.

Cuando ingerimos más grasas de las que necesitamos, nuestro cuerpo acumula energía extra y la guarda en forma de grasa corporal, ocasionando un aumento de peso.

El sobrepeso, más allá de ser un asunto estético, es un problema de salud, ya que puede provocar el desarrollo de obesidad y enfermedades como hipertensión arterial, problemas del corazón, diabetes, entre muchas otras.

¡Aprende a diferenciar las grasas buenas de las malas!

Además de cuidar la cantidad de grasas que incluyes en tu dieta, es muy importante tomar tus precauciones respecto al tipo de grasas que consumes.

De acuerdo con su origen, las grasas se clasifican en animales y vegetales. Pero, ¿realmente sabes diferenciar unas de otras o sabes cuáles son los principales alimentos que contienen grasas buenas, aquellas que aportan más beneficios a tu salud?

¡Entérate de todo al respecto!

#### Grasas animales

Dentro de las grasas animales o “grasas malas” se encuentran la manteca, el tocino, la grasa de los lácteos y todos los productos cárnicos como res, cerdo, pollo, pescados, embutidos y mariscos.

En su mayoría, las grasas de origen animal son grasas saturadas. Éstas, junto con las grasas trans, se adhieren a las paredes de las arterias, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Sabías que...

Las grasas trans no están presentes de forma natural en los alimentos. Sólo se encuentran en productos industrializados.



## Tip

Antes de comprar un alimento procesado, revisa la etiqueta y asegúrate de que no contenga grasas trans.

Otro tipo de grasa saturada es el colesterol, sustancia que ayuda a nuestro cuerpo a realizar numerosas funciones, sin embargo, su consumo en exceso también perjudica nuestra salud.

## Grasas vegetales

Las grasas vegetales suelen ser no saturadas y agruparse en monosaturadas y poliinsaturadas. A este tipo de grasas se les conoce como grasas buenas, ya que entre ellas se encuentran el omega 3 y el omega 6, dos tipos de grasas buenas que nuestro cuerpo no es capaz de producir, pero que benefician de forma importante nuestra salud cardiovascular.

Entre las grasas monosaturadas se encuentran el aguacate, las nueces, almendras, pistaches y demás semillas oleaginosas.

Dentro de las poliinsaturadas se encuentran los aceites y los pescados de agua fría.

¡Aprovecha los beneficios de las grasas sin poner en riesgo tu salud!

¿Quieres incluir más grasas buenas y menos grasas malas en tu alimentación? ¡No te pierdas de estos súper consejos!

Reemplaza las grasas animales por grasas vegetales o grasas buenas. Por ejemplo, cocina con aceite en lugar de utilizar manteca, acompaña tus alimentos con aguacate y no con crema o queso.

Elige alimentos de origen animal bajos en grasa como carne magra de res, pollo sin piel, lácteos descremados y quesos blancos como el panela.

Consume pescados de agua fría como el atún, las sardinas y el salmón, por lo menos 2 veces a la semana.

Incluye en tu alimentación diaria  $\frac{1}{4}$  de taza de nueces, cacahuates, almendras, semillas de chía, linaza y girasol. Recuerda que todas las semillas contienen grasas buenas.

Adereza tus ensaladas con aceite de oliva y vinagre balsámico en lugar de utilizar aderezos cremosos.

Limita tu consumo de pan dulce, galletas, helados y postres en general.



Sustituye la preparación de alimentos empanizados, capeados o fritos, por opciones más saludables como hervido, a la plancha, horneado y asado.

Evita reutilizar el aceite con el que cocinas.

Sabías que...

El coco es la única grasa saturada de origen vegetal y los pescados son los únicos productos animales que aportan grasas no saturadas.

De acuerdo al Plato del Bien Comer las grasas deben utilizarse siempre como ingredientes y nunca como platillos principales.

¡Recuerda!

Una comida saludable debe incluir todo tipo de alimentos en porciones adecuadas, además de complementarse con la práctica de ejercicio físico regular.