



# Los Hechos acerca de Grasa en la Comida



## En moderación, la grasa es buena.

La grasa es importante para mantenernos saludables. ¡La necesitamos para crecer, tener energía, mantener la piel, producir y usar hormonas y hacer sabrosos nuestros alimentos.

## ¿Por qué debemos bajar la cantidad de grasa que comemos?

¡Demasiado de algo bueno puede ser malo! Comer mucha grasa aumenta el riesgo de contraer la enfermedad del corazón, el cáncer y el sobrepeso. Los niños que pesan demasiado serán más probables de tener alta presión, diabetes y enfermedad de vesícula a temprana edad.

## ¿Son mejores algunos tipos de grasa que los otros?

Tipos diferentes de grasa pueden afectar nuestra salud en maneras diferentes. La guía a continuación nos dice cuales aumentan o no aumentan el riesgo de enfermedad del corazón.

| Los Tipos de Grasa que Aumentan el Riesgo de Enfermedad del Corazón    | Los Alimentos que Tienen este Tipo de Grasa  |
|--|--|
| Colesterol   | Carne, yema del huevo, productos de leche entera, entrañas (corazón, hígado, etc.), aves.  |
| Grasa 'saturated'  | Leche entera, crema, helado, queso, mantequilla, manteca y carne<br><br>Aceite de palma y coco, mantequilla de cacao                                   |
| Grasa 'trans saturated'  | Galletas, buñuelo/donú, pasteles, torta, papas fritas, anillos de cebolla fritos, etc.   |
| Los Tipos de Grasa que No Aumentan el Riesgo de Enfermedad del Corazón | Los Alimentos que Tienen este Tipo de Grasa  |
| Grasa 'polyunsaturated'  | Ciertos tipos de aceite: 'Safflower,' 'Sesame', 'Soy' 'Corn' y 'Sunflower'<br>Nueces y semillas<br>Ciertos tipos de pescado: Salmón, caballa, sardines |
| Grasa 'monounsaturated'  | Ciertos tipos de aceite: 'Olive', 'Canola', 'Peanut' Aquacates   |

## ¿Cuánta grasa debo comer al día?

Los expertos dicen que los niños deben comer no más de 50 gramos de grasa al día y adultos, no más de 60-67 gramos. De esta cantidad, deben limitar la grasa 'saturated' o 'transaturated' a no más de 17 gramos para los niños y no más de 20-22 gramos para los adultos.

Para obtener una idea de los gramos de grasa, imagine esto: Una cucharita de mantequilla contiene 4 gramos de grasa 'saturated' y un ramo de mantequilla, 64 gramos. Una taza de leche entera contiene 8 gramos de grasa 'saturated' pero una taza de leche desnatada contiene menos de 1 gramo. ¡Un 'Big Mac' con 'Papas Fritas' de tamaño medio contiene 53 gramos de grasa – casi la cantidad para el día entera en una sola comida! Para limitar la cantidad de grasa que su familia come, siga los consejos en la hoja 'Reduciendo la Grasa en la Dieta.'

Pennsylvania WIC Program



**WE'RE THERE.**

For Your Health. For Your Community.

DEPARTMENT OF  
**HEALTH**  
Mark Schweiker, Governor



Robert S. Zimmerman, Jr. Secretary of Health



## Cambiando las Recetas para Reducir la Grasa



¿Es necesario seguir la receta exactamente para hacerse buena cocinera? ¡No! Usted puede hacer unos cambios a la receta que bajan la grasa y las calorías. La mejor parte es que tu familia no sabrá la diferencia.

Se pueden cambiar algunas recetas más fácil que otras. Es más fácil cambiar las recetas de caserolas y sopas. Las recetas de panes se pueden cambiar también, pero es mas fácil cambiar las de galletas que las de tortas.

Piense en estas preguntas antes de decidir cambiar una receta:

**¿Cuántas veces prepara esta comida?**

Sería mejor cambiar la receta de algo que prepara más a menudo.

**¿Cuánto come su familia?**

Hace más sentido reducir la grasa en las comidas que comen lo más.

**¿Tiene la receta mucha grasa, azúcar o sal?**

Cambie las recetas de comidas que parecen ricas o grasosas.

### Maneras para reducir la grasa y las calorías en las recetas:

- Reducir la grasa por la mitad. Si la receta de pan requiere una taza de aceite, ponga ½ taza de aceite y agregue media taza de puré de manzana o yogurt. ¡No haga esto con pasteles ni con panes hechos de levadura!
- Usar el aceite en vez de la manteca o la mantequilla. Ponga un poco menos de aceite. Por ejemplo, si una receta dice 4 cucharadas de mantequilla, ponga 3 cucharadas de aceite.
- Usar yogurt (sin sabores) en vez de crema agria. Se puede usar la misma cantidad. También se puede usar leche agria o queso ‘cottage’ (batido).
- Usar leche desnatada o leche 1% en vez de leche entera o crema. Para hacerlo más rico, puede usar la leche desnatada evaporada.
- Usar queso ‘ricotta’ o ‘cottage’ (baja en grasa, batido) en vez de queso crema.
- Usar dos huevos sin yema en vez de un huevo entero.

Recuerde, hay dos maneras de reducir la grasa en cualquier receta:

1. Quitar ingredientes altos en grasa.
2. Reemplazarlos con ingredientes bajos en grasa.



Pennsylvania WIC Program

**WE'RE THERE.**

For Your Health. For Your Community.

DEPARTMENT OF  
**HEALTH**  
Mark Schweiker, Governor





*Robert S. Zimmerman, Jr. Secretary of Health*

## Reduciendo Grasa en la Comida



A continuación hay maneras prácticas que usted puede reducir la grasa y las calorías en su dieta:

- Recortar la grasa de la carne antes de servirla a su familia.
- Quitar la piel del pollo. Con la piel, una pierna de pollo asada contiene 15 gramos de grasa. Sin la piel, solamente contiene 8 gramos.
- Hornear, asar o hervir en vez de freír.
- Dejar que la grasa escurra mientras está cocinando la carne o el pollo. Usar casuelas que no se pegan para que no tenga que agregar mas grasa a la comida.
- Escojer carne que dice por lo menos '90% lean' en la etiqueta
- En salsa 'spagetti' o chili, agregue la mitad de carne que solía agregar. En vez de carne, agregue frijoles, guisantes o otros vegetales.
- No comprar meriendas dulces o saladas en bolsas grandes. Si usted las compra, cómprelas en bolsas individuos. Cuestan más, pero así se controla el tamaño de la porción. También, le hace pensar dos veces antes de comprarlas.
- Comer más frutas y vegetales. Tienen muy poca grasa, están llenos de nutrición y le satisface el apetito porque tienen fibra dietética.
- Sazonar los vegetales con cilantro, perejil, especias o limón en vez de salsas, mantequilla o margarina.
- Incluir pan y cereal de trigo entero. La fibra en estos alimentos le satisfará el apetito.
- Leer las etiquetas para saber cuánta grasa contienen los alimentos. Notar el tamaño de la porción. Si usted necesita ayuda en leer las etiquetas, pida a una empleada de WIC.
- Usar leche 1% para su familia.
- Controlar el tamaño de las porciones. Una porción de carne para adultos es 3 onzas (el tamaño de una baraja de naipes o de la palma de su mano). Una porción para niños es 1-2 onzas. ¡Una tortita (o 'panketa') debe ser el tamaño de un disco compacto, no el plato de comida entero. Una porción de fruta es el tamaño de una pelota de tenis.

### Pennsylvania WIC Program



**WE'RE THERE.**

**For Your Health. For Your Community.**

DEPARTMENT OF  
**HEALTH**  
Mark Schweiker, Governor



*Robert S. Zimmerman, Jr. Secretary of Health*