

Heart Health Times



Para los Pacientes



¿Cuáles son los diferentes tipos de grasas alimentarias?

Ciertos tipos de grasas en su dieta pueden empeorar los niveles de colesterol en sangre, mientras otros tipos pueden mejorar esos niveles. Aquí esta la información sobre los tipos de grasas que se deben limitar en la dieta y las grasas buenas que se deben mantener en la misma.



Grasas Alimentarias Para Limitar

Grasa saturada:

- Menos de 7% del consumo de calorías totales diarias debe provenir de las grasas saturadas (si es posible).
POR EJEMPLO: en una dieta de 2000 calorías, por debajo de 7% corresponde a menos de 15 gramos de grasa saturada diaria.
- Las fuentes de grasas saturadas principales en la dieta provienen de los animales y productos animales tales como la leche entera, el queso, la carne, la mantequilla y las comidas preparadas con estos productos tales como panes y pastelería al horno.

Grasas Trans:

- Deben ser tan bajas como sea posible en su dieta.
- A menudo se encuentran en alimentos procesados y comidas en restaurantes tales como galleticas, galleta salada, donuts y papas fritas.



Grasas Alimentarias Para Mantenerlas En La Dieta

Grasas monosaturadas:

- Se encuentran en las almendras, los aguacates, las aceitunas, los maníes, el aceite de oliva y aceite de maní. Pueden reducir el nivel de colesterol LDL “malo” si se usa en lugar de la grasa saturada en la dieta.

Polyunsaturated Fats:

- Se encuentran en el pescado, las nueces, las semillas de ajonjolí, semillas de girasol.
 - Los ácidos grasos omega-3 son grasas polisaturadas asociadas con la disminución de los niveles de triglicéridos, reducción del crecimiento de la placa en las arterias, mejoría de la salud de las arterias, disminución de la presión arterial y de la tendencia de la sangre a coagular.



Cómo Elegir Las Grasas En Su Dieta Con Prudencia

- El recuadro a continuación ilustra las diferencias entre las pastas para untar (“spread”) típicas que se encuentran en la mayoría de los supermercados.
 - Elija aceites y/o pastas para untar bajos en grasa saturada y grasa trans.
 - Están disponibles pastas para untar que contienen estanoles/esteroles de plantas y pueden ayudar a reducir el colesterol LDL.

	Barra de mantequilla	Barra de margarina	“Pote” de margarina (Regular)	Pasta para untar “con mantequilla” (Ligera)	Pasta para untar de estanol/esterol (Regular)	Pasta para untar de estanol/esterol (Ligera)
Calorías (por cucharada)	100	100	76	47	80	45
Grasa total (g):	11	11	8.6	5.2	8	5
Saturada (g)	7.5	2	1.4	1.5	1	0.5
Trans (g)	0	3	Pequeña cantidad	Pequeña cantidad	0	0
Polisaturada (g)	0.5	3	4.8	1.4	2	2
Monosaturada (g)	3	3	1.9	2	4.5	2.5
Colesterol (mg)	31	0	0	0	0	0
Sodio (mg)	82	92	113	90	110	110
Ésteres de estanol/esterol (g)	0	Pequeña cantidad	Pequeña cantidad	Pequeña cantidad	1.7	1.7

Fuente: : USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 19 (2006)

© Columbia University 2007 *Este material puede ser reproducido libremente por los profesionales del salud para sus pacientes.*

Fuente: Programa Cardiología Preventiva Del Hospital NewYork-Presbyterian

Este recurso brinda información breve y general sobre salud del corazón. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Para las respuestas a otras preguntas hable con su médico o otro proveedor de atención de salud.