Los datos sobre la grasa

Grasas insaturadas (saludables)

Estas grasas son las más saludables para comer. Pueden ayudar a reducir el colesterol, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar la salud del corazón. Son líquidos a temperatura ambiente.

Alimentos* que tienen grasas saludables

- Aceites (oliva, maíz y aguacate)
- Frutos secos y mantequillas de frutos secos
- Aguacate
- Huevos y claras de huevo
- Carnes (pollo, pavo y carne magra de res)
- Mariscos (salmón, pescado blanco, atún, tilapia y camarones)

* La mayoría de estos ejemplos de alimentos pueden contener una pequeña cantidad de grasas insaturadas.

Grasas saturadas (poco saludables)

Estas grasas pueden obstruir las arterias y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente y generalmente provienen de productos lácteos y ciertos tipos de carne. Se recomienda comer pequeñas cantidades de estas grasas, buscar alimentos bajos en grasa o magros.

Alimentos que tienen grasas no saludables

- Carnes (grasa de res, cerdo, cordero)
- Carnes procesadas (tocino, salchicha y chorizo)
- Mantequilla, manteca de cerdo y ghee
- Productos lácteos (leche entera, leche al 2 %, queso y yogur entero)

Grasas trans (grasas procesadas)

Las grasas trans pueden aumentar el colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad). Se recomienda evitar las grasas trans en la dieta.

Alimentos que tienen grasas trans

- Margarina
- Grasa para cocinar
- Productos horneados* (pasteles, galletas dulces)
- Dulces procesados*
- Alimentos fritos
- Patatas fritas

* Revise la lista de ingredientes en su empaque. Si ve aceite vegetal parcialmente hidrogenado en la lista, se trata de grasas trans.

Triglicéridos

Estos son el tipo de grasas que viven en nuestro cuerpo como células grasas. Cuando consume más calorías de las que su cuerpo necesita, el exceso se convierte en triglicéridos y se almacena en las células grasas. La fuente más común es el consumo de alimentos ricos en grasas y carbohidratos simples.

Alimentos que se convierten en triglicéridos

- Dulces y postres
- Bebidas que contienen azúcar
- Alimentos fritos
- Alcohol
- Alimentos ricos en carbohidratos
- Exceso de aceite

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT

Alimentos* que tienen grasas saludables



- Aceites (oliva, maíz y aguacate)
- Frutos secos y mantequillas de frutos secos
- Aguacate
- Huevos y claras de huevo
- Carnes (pollo, pavo y carne magra de res)
- Mariscos (salmón, pescado blanco, atún, tilapia y camarones)

* La mayoría de estos ejemplos de alimentos pueden contener una pequeña cantidad de grasas insaturadas.

Alimentos que tienen grasas no saludables



- Carnes (grasa de res, cerdo, cordero)
- Carnes procesadas (tocino, salchicha y chorizo)
- Mantequilla, manteca de cerdo y ghee
- Productos lácteos (leche entera, leche al 2 %, queso y yogur entero)

Alimentos que tienen grasas trans



- Margarina
- Grasa para cocinar
- Productos horneados* (pasteles, galletas dulces)
- Dulces procesados*
- Alimentos fritos
- Patatas fritas

* Revise la lista de ingredientes en su empaque. Si ve aceite vegetal parcialmente hidrogenado en la lista, se trata de grasas trans.

Alimentos que se convierten en triglicéridos



- Dulces y postres
- Bebidas que contienen azúcar
- Alimentos fritos
- Alcohol
- Alimentos ricos en carbohidratos
- Exceso de aceite

Cómo entender los resultados de las pruebas

Cuando los médicos ordenan análisis de laboratorio, estas son las pruebas que miden su salud general. Los elementos que se revisan comúnmente son los niveles de **colesterol** y **triglicéridos** en la sangre.

El colesterol es una sustancia cerosa parecida a la grasa que se encuentra naturalmente en el cuerpo y los alimentos. Se usa para producir hormonas, vitaminas y construir células.

Si los resultados de la prueba muestran un alto nivel de colesterol en la sangre, esto puede dañar las arterias, creando una acumulación en las paredes de las arterias, lo que lleva a una posible enfermedad cardíaca, ataque cardíaco o derrame cerebral.

Factores que pueden elevar los niveles de colesterol

- Dietas altas en grasas insaturadas (animales)
- Dietas bajas en fibra
- Exposición al tabaco
- Baja actividad física
- Obesidad o sobrepeso
- Consumo excesivo de huevos enteros

Se recomienda comer menos de 300 mg de colesterol al día.

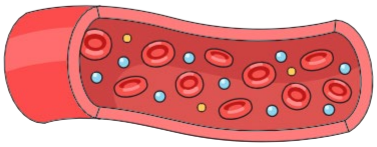
Cómo los niveles de colesterol pueden afectar su salud

Protege el corazón

Lipoproteínas de alta densidad (HDL)

Las HDL ayudan a despejar y limpiar las arterias. Protegen el corazón, lo que conduce a una buena salud cardiovascular.

Esto ayuda a transportar el colesterol al hígado para ser reciclado.

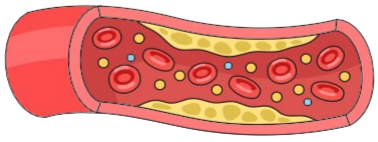


Arteria normal

No protege el corazón

Lipoproteínas de baja densidad (LDL)/lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL)

Las LDL/VLDL contribuyen a la acumulación de placa, un depósito espeso y duro que eventualmente obstruirá las arterias, lo que provocará un corazón poco saludable.



Arteria bloqueada por el colesterol

Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en el cuerpo, es importante monitorear estos niveles para mantener una buena salud cardiovascular.