Reduce el consumo de grasa saturada

Limitar la grasa saturada en tu rutina de alimentación puede ayudarte a mantenerte saludable. Y reemplazar la grasa saturada con grasas no saturadas más saludables (también llamadas “insaturadas”) puede ayudar a proteger tu corazón.

Aprende a reducir la grasa saturada y aún seguir disfrutando los alimentos que te gustan.

¿Qué es la grasa saturada?

La grasa saturada es un tipo de grasa que se encuentra en los alimentos y bebidas. La mayoría de la grasa saturada proviene de productos animales como los lácteos, la carne y las aves. Por lo general, los alimentos populares tienen mucha grasa saturada, como por ejemplo:

Sándwiches, hamburguesas y tacos

Arroz, pasta y otros platos con granos

Pizza

Pasteles, galletas y helados

Mucha de la grasa saturada en esos alimentos proviene de ingredientes como:

- Carnes grasosas, como costillas de res, salchichas y algunas carnes procesadas
- Lácteos con alto contenido de grasa, como leche entera o de 2%, o yogur y queso con toda la grasa
- Mantequilla, margarina en barra, crema espesa o batida y queso crema
- Algunos aceites tropicales, como el aceite de coco y de palma

¿Cuánta grasa saturada es demasiada?

Muchos alimentos que forman parte de una rutina de alimentación saludable tienen algo de grasa saturada. Sin embargo, es importante no consumir mucha. Una regla simple es intentar consumir **menos de 20 gramos al día**.

Revisa la etiqueta

Revisa la etiqueta de información nutricional (*Nutrition Facts*, en inglés) para ver si los alimentos tienen **bajo** o **alto** contenido de grasa. Mira el % de valores diarios (DV, en inglés):

- **5% DV o menos** es una fuente **baja** de grasa saturada
- **20% DV o más** es una fuente **alta** de grasa saturada

Elije más a menudo alimentos que sean bajos en grasa saturada o que no tengan grasa saturada. También puedes usar la etiqueta para encontrar los gramos de grasa saturada contenida en una porción de un alimento.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

8 servings per container/8 raciones por envase

Serving size/Tamaño por ración **2/3 cup/2/3 taza (55g)**

Amount per serving/Cantidad por ración

Calories/Calorías **230**

	% Daily Value*/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 8g	**10%**
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	**5%**
Trans Fat/Grasa *Trans* 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	**0%**
Sodium/Sodio 160mg	**7%**
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	**13%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	**14%**
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	**20%**
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Además, podrías ver 2 tipos de **grasas no saturadas** en la etiqueta: grasa monoinsaturada y grasa poliinsaturada. Trata de cambiar los alimentos con alto contenido de grasa saturada por alimentos que tengan estas grasas más saludables.

¿Por qué menos de 20 gramos?

Es importante que los adultos y los niños mayores de 2 años obtengan menos del 10% de las calorías diarias de grasas saturadas. Para una dieta de 2.000 calorías, el 10% son 200 calorías, y eso es alrededor de 20 gramos de grasa saturada.

De manera que 20 gramos es un límite fácil de recordar. Sin embargo, las personas que consumen menos de 2.000 calorías al día podrían necesitar limitar la grasa saturada a mucho menos de 20 gramos.

¿Cómo puedo reducir el consumo de grasa saturada?

La mejor manera de proteger tu salud no es solo limitando la grasa saturada, sino **reemplazarla por grasas no saturadas más saludables**. Esto se debe a que cambiar a grasas no saturadas puede ayudarte a reducir el colesterol LDL (el tipo de colesterol "malo") y el riesgo de enfermedad cardíaca. Intenta poner en práctica estas recomendaciones:

Reemplaza las grasas saturadas por grasas no saturadas

Prueba estas alternativas simples para incluir grasas no saturadas más saludables en tu rutina de alimentación:

- Cocina con aceite de oliva en lugar de mantequilla o margarina en barra
- Merienda con nueces en lugar de queso con toda la grasa
- Come pescados y mariscos para la cena en lugar de carne grasosa

Elije carnes, aves y productos lácteos bajos en grasa

Los productos de origen animal pueden tener más grasa saturada, pero puedes reemplazarlos por opciones más saludables:

- Escoge cortes de res o cerdo con poca grasa, o carnes molidas bajas en grasa
- Elije pechuga de pollo a la parrilla (sin piel) en lugar de frita
- Compra leche baja en grasa (1%), leche sin grasa o yogur y quesos bajos en grasa

¿Qué son las grasas no saturadas?

Las grasas no saturadas son un tipo de grasa más saludable. Mientras que la grasa saturada conlleva riesgos para la salud, **las grasas no saturadas tienen beneficios para la salud.**

Trata de reemplazar la grasa saturada por grasas no saturadas que provengan de:

- Mariscos y pescados, como salmón, trucha, arenque, atún y caballa
- Nueces y semillas, como nogales, almendras, semillas de calabaza y semillas de lino
- Aguacates (palta)
- Aceites, como aceite de oliva, canola, cacahuate (maní), girasol, cártamo, maíz, soya y aceites vegetales

Reduce el consumo de alimentos con alto contenido de grasa saturada

Si te gustan los alimentos con grasa saturada, cómelos con menos frecuencia o come un poco menos. Pon en práctica estos consejos:

- Si estás preparando tacos, reemplaza parte de la carne o el pollo en tu receta por pescado, frijoles (porotos), lentejas u otras verduras.
- Si estás preparando una comida salteada, usa menos carne y más verduras
- Come una porción más pequeña de postre (¡o reemplaza el postre por fruta!)

Recuerda, ¡los pequeños cambios hacen una gran diferencia! Entonces **empieza de forma sencilla**. Comienza a reducir la grasa saturada hoy.

- Aprende más sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés) y consigue más recursos que te ayudarán a alimentarte de forma saludable en **Dietaryguidelines.gov/es/Recursos**
- Encuentra más recomendaciones y recetas para una alimentación saludable en **MyPlate.gov** (en inglés)