

# NUTRITION TO GO

Necesita grasas en su dieta todos los días, y algunas grasas son más saludables que otras. Las grasas saludables le dan energía a su cuerpo, protegen su corazón, mantienen su cerebro saludable y ayudan a absorber algunas vitaminas. Las grasas saludables, también conocidas como "grasas no saturadas", suelen ser líquidas a temperatura ambiente. Ayudan a su corazón y disminuyen su riesgo de enfermedad cardíaca. Las grasas no saludables, también conocidas como "grasas saturadas" y "grasas trans", son sólidas a temperatura ambiente. Pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y elevar los niveles de colesterol "malo". Vea a continuación para encontrar qué alimentos elegir con más frecuencia.

## Elija con Frecuencia: Alimentos Vegetales y Pescado

Alimentos  
Grasas  
Saludables



Mantequillas de Nuez



Aguacates

Aceite de Oliva &  
Aceite de Canola



Pescado Grasoso  
(Salmón, sardinas, trucha y atún)



Semillas & nueces

## Elija con Menos Frecuencia: Alimentos de Origen Animal y Manteca

Alimentos  
Grasas  
No  
Saludables



Mantequilla o Margarina



Comida Frita



Lácteos Enteros



Manteca  
(pasteles,  
donas)



Carne de Res,  
Pollo con Piel o  
Grasa de Cerdo

## ¿Qué son las grasas trans?

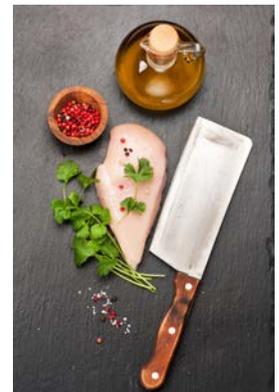
Esta imagen muestra que las grasas trans pueden estar ocultas en los alimentos incluso si no está en la etiqueta. Los productos pueden etiquetarse como "trans-fat free (libres de grasas trans)" si contienen menos de una cierta cantidad por porción. Por lo tanto, lea atentamente la lista de ingredientes de un producto alimenticio. Limite los alimentos que contienen "**partially hydrogenated oil** (aceite parcialmente hidrogenado)". Esa es una clase de grasas trans.

Nutrition Facts	Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
	Total Fat	7g	11%	Total Carb.
Serv. Size	4 cookies (32g)		Sat. Fat	4.5g 23%
Servings	9		Trans Fat	0g
Calories	150		Dietary Fiber	1g 4%
Calories from fat	60		Sugars	10g
			Cholest.	0mg 0%
			Protein	2g
			Sodium	115mg 5%
			Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 4%	

**INGREDIENTS:** Enriched flour, riboflavin, sugar, **partially hydrogenated vegetable oil.**

## ♥ Consejos para un Corazón Sano ♥

- Use aceite en lugar de mantequilla cuando cocine. Por ejemplo, saltee con aceite de oliva o aceite de canola para una elección de grasa más saludable.
- Coma pescado como salmón o atún enlatado o fresco al menos una vez a la semana.
- Elija carnes magras y aves sin piel. Recorte la grasa que ve en la carne y retire la piel de las aves.
- Aumente su consumo de fibra a lo largo del día añadiendo granos integrales, frutas y verduras a su plato. La fibra actúa como una esponja para absorber el colesterol "malo" y eliminarlo de su cuerpo.
- Condimente las verduras con hierbas y especias en lugar de mantequilla o margarina.
- Ser físicamente activo es importante para la salud del corazón. Trate de hacer ejercicio durante al menos 30 minutos cada día. Ejemplos de ejercicio son caminar, yoga, ejercicios en silla, estiramientos, ciclismo estacionario y natación.



Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd)