

# Guía del entrenador de estilo de vida:

## Fase de seguimiento

### Grasas saturadas, insaturadas y trans

## Visión general

Esta sesión responde a la pregunta “¿Qué son las grasas? Explora los diferentes tipos de grasas y muestra cuáles son saludables (mono insaturadas y poli insaturadas), y cuáles grasas no son saludables (saturadas y trans). Los participantes aprenden cómo elegir comidas con grasas saludables y evitar las comidas con grasas no saludables. La información sobre el colesterol aparece en la sesión de seguimiento: Salud del corazón.

## Lista de preparación

### Materiales

---

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
  - ¿Qué son las grasas?
  - Grasas saludables: Omega-3, mono insaturadas y poliinsaturadas
  - Grasas que deben evitarse: Grasas saturadas y trans
  - Cómo identificar alternativas más saludables
  - Consejos adicionales para elegir los mejores tipos de grasas
- Registros de comidas y actividades
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula

### Mensajes claves para reforzar

---

- No sería saludable llevar una dieta sin ningún tipo de grasa; sin embargo, sí es saludable consumir grasas con moderación.
- Los tipos principales de grasas “saludables” son mono insaturadas y poliinsaturadas. Los tipos principales de grasas “no saludables” son las grasas saturadas y las grasas trans.
- Las grasas saturadas se encuentran principalmente en las comidas que provienen de animales, como carnes y lácteos. Traten de cambiar a las versiones bajas en grasa de estos productos.
- Para evitar las grasas trans, revisen las etiquetas de información nutricional en busca de ingredientes como aceites o manteca “parcialmente hidrogenados”. Además, identifiquen las grasas trans en la información nutricional de productos como las galletas dulces, las galletas saladas, los pasteles y las comidas fritas que se producen para la venta.

### Después de la sesión

---

Tras finalizar la sesión haga lo siguiente:

- Utilice la Página de notas y tareas del entrenador de estilo de vida para las notas y tareas de seguimiento.
- Distribuya los Registros de comidas y actividades (4) para el próximo mes.



### ¿Qué son las grasas?

**Presente:** Las grasas que comen son un nutriente vital que necesita el cuerpo para funcionar adecuadamente. Las grasas provienen de una variedad de grupos de alimentos, particularmente, de los grupos derivados de la leche, la carne y los aceites. También pueden encontrarse en muchos alimentos fritos, productos horneados y alimentos envasados.

Las grasas son una fuente de energía importante y ayudan a su cuerpo a absorber las vitaminas. También son importantes para tener un crecimiento adecuado y para mantenerse sano. No sería saludable llevar una alimentación sin ningún tipo de grasa; sin embargo, sí es saludable consumir grasas con moderación.

Es importante tener en cuenta que las grasas son el nutriente que más calorías tiene en comparación con los demás. Controlar la cantidad de grasas que comen es uno de los pasos más importantes para bajar de peso y mantenerlo, y para evitar o retrasar la diabetes tipo 2.

### ¿Qué efecto tienen las grasas en la salud?

Dado que el cuerpo solamente requiere una determinada cantidad de grasas cada día, las cantidades sobrantes se almacenan en el tejido graso y contribuyen con el aumento de peso. Las grasas también afectan el corazón, pero el efecto depende del tipo de grasas que consuman.

#### ¿Cuáles son los diferentes tipos de grasas y cuáles son saludables?

Existen 4 tipos de grasas principales:

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| 1. Grasas mono insaturadas | } Grasas SALUDABLES    |
| 2. Grasas poliinsaturadas  |                        |
| 3. Grasas saturadas        | } Grasas NO SALUDABLES |
| 4. Grasas trans            |                        |

La meta es tratar de **elegir más grasas saludables, comer menos grasas no saludables y mantenerse dentro de la cantidad meta de gramos de grasa.**



### **Grasas saludables: Omega-3, mono insaturadas y poliinsaturadas**

Los ácidos grasos Omega-3 son una grasa especialmente saludable para el corazón y pueden ayudar a reducir los valores de triglicéridos de la sangre. Las grasas Omega-3 pueden encontrarse en:

- **Pescado:** salmón, caballa, arenque, sardinas, atún blanco y trucha arco iris
- **Tofu** y otros productos de soja
- **Nueces (nuez de castilla)**
- **Linaza** y aceite de linaza
- **Aceite de canola**

---

Las grasas mono insaturadas y poliinsaturadas se consideran “saludables para el corazón” y pueden ayudar a mejorar el colesterol cuando se utilizan en lugar de las grasas no saludables. Algunas de las fuentes de estas grasas incluyen:

- **Aguacate**
- **Frutos secos y semillas:** almendras, nueces pacanas, maní, piñón, semillas de calabaza, semillas de ajonjolí o girasol
- **Aceite de oliva y aceitunas**
- **Aceites:** aceites vegetales (como el aceite de girasol, alazor, maíz, soja y semillas de algodón)
- **Mantequilla de maní o cacahuete**

*Fuente:* Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Asociación)



### Grasas que deben evitarse: Grasas saturadas y trans

Las **grasas saturadas** se encuentran principalmente en los alimentos provenientes de los animales (como la carne y los productos lácteos), pero también se encuentran en las comidas fritas y en algunas comidas envasadas. Las grasas saturadas no son saludables porque aumentan los niveles de LDL (“el colesterol malo”) en el cuerpo y aumentan el riesgo de padecer enfermedades al corazón. Muchas grasas saturadas son grasas “sólidas” que pueden verse, como la grasa de la carne. Otras fuentes de estas grasas incluyen:

- **Quesos** con alto contenido de grasas.
- Cortes de **carne** con alto contenido de grasa
- **Crema y leche entera**
- **Mantequilla**
- **Helados** y productos con helado
- **Aceites de palma y coco**

---

Las **grasas trans** son simplemente aceites líquidos transformados en grasas sólidas durante el procesamiento de las comidas. También hay pequeñas cantidades de grasas trans que se encuentran naturalmente en la carne y en algunos productos lácteos, pero las grasas trans que se encuentran en los alimentos procesados tienden a ser las más nocivas para la salud.

Las grasas trans tienen un efecto doblemente nocivo para el colesterol porque aumentan el LDL (colesterol “malo”) y reducen el HDL (colesterol “bueno”).

Para evitar las grasas trans, revise las etiquetas de información nutricional en busca de ingredientes como aceites o manteca vegetal “**parcialmente hidrogenados**”. Además, identifique las grasas trans en la información nutricional de productos como las galletas dulces, las galletas saladas, los pasteles y las comidas fritas que se producen para la venta.



## **Cómo identificar alternativas más saludables**

<b>Alimentos con alto contenido de grasas saturadas En lugar de...</b>	<b>Alternativas más saludables Use...</b>
Mantequilla, manteca de cerdo, manteca vegetal (shortening), coco, aceite de coco, aceite de palma	Margarina (fíjese que en la etiqueta diga 0 gramos de grasas trans), aceite vegetal para untar, aceite de oliva, aceite de canola, aceite de maíz y aceite en aerosol para cocinar
Leche entera, leche al 2%, mezcla de crema y leche (half & half), crema	Leche descremada, leche al 1%, mezcla de crema y leche sin grasa
Carne roja, carne de res molida, salchichas, tocino, carnes de órganos (como hígado, riñones)	Carne blanca de pollo, pavo, chuleta de cerdo después de quitarle la grasa, solomillo molido, pescado, productos de soja, nueces/semillas o frijoles
Piel de aves, grasa visible en la carne	Carnes magras y sin piel
Alimentos fritos o fritos en sartén	Alimentos asados, horneados, cocidos al vapor, dorados, a la parrilla, hervidos
Fiambres como la bologna, el pepperoni, el salame	Jamón, pavo, pechuga de pollo o rosbif extra magro
Huevos enteros o yemas de huevos	Claras de huevo o un sustituto de huevo
Helado	Yogur congelado, sorbete, helado bajo en grasas
Queso, requesón, crema agria, queso crema o crema batida	Versión de queso descremado o con poca grasa
Chocolates, pasteles, donas, bizcochos de chocolate y nueces (brownies), palomitas de maíz con mantequilla	Budín sin azúcar hecho con leche descremada o al 1%, obleas de vainilla, galletas en forma de animalitos, palomitas de maíz con bajo contenido de grasa cocinadas en microondas



### Consejos adicionales para elegir los mejores tipos de grasas

**Presente:** Limiten la cantidad de grasas que consumen, pero no la eliminen por completo. Concéntrense en reducir la cantidad de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Teniendo en cuenta las implicaciones en la salud de los diferentes tipos de grasas, la clave para la pérdida de peso es permanecer dentro de sus metas de calorías y de gramos de grasa, independientemente de qué tipo de grasa que coman.

#### Estos son algunos consejos más para elegir los mejores tipos de grasas:

- ☑ Escoja cortes de carne más magros que no tengan apariencia grasosa. Los cortes más magros incluyen cortes redondos y lomillo. Quite la grasa visible de las carnes antes de comerlas.
- ☑ Saltee con aceite de oliva o canola en lugar de mantequilla.
- ☑ Utilice aceite de oliva para condimentar ensaladas y en adobos.
- ☑ Use aceite de canola para hornear.
- ☑ Al recalentar sopas o guisos, retire las grasas sólidas que se hayan formado en la superficie antes de calentarlos.
- ☑ Prepare las ensaladas con nueces rebanadas o semillas de girasol en lugar de trocitos de tocino.
- ☑ Consuma un puño de nueces como refrigerio en lugar de papas fritas o galletas procesadas.
- ☑ Acompañe el apio, las bananas o las galletas bajas en grasas con mantequilla de maní u otros alimentos para untar a base de mantequilla de nueces (sin grasas trans).
- ☑ Agregue rodajas de aguacate en lugar de queso a su sándwich.
- ☑ Prepare pescados como el salmón o la caballa una o dos veces por semana en lugar de comer carne.

