



# GRASAS



**Nutriendo  
Entornos**



Estas pueden ser de origen animal o vegetal


- **Grasas de origen animal:**

Hay que recordar que el consumo excesivo de estas grasas aumenta el colesterol; es decir la grasa en la sangre, lo cual resulta desfavorable para el sistema cardiovascular, ya que puede causar derivaciones de otras enfermedades como taponamiento de arterias las cuales conducen la sangre al cuerpo.

Aquí algunos alimentos que contienen grasas de origen animal: mantequilla, manteca de res y de cerdo

• Estas grasas perjudiciales están en las partes gordas o vetas blancas de la carne, la piel de las aves, la manteca, la mantequilla y otros alimentos vegetales, así esta sea de origen vegetal, pues también contienen grasas saturadas. Por esto, debemos comer preferiblemente las grasas benéficas, es decir, insaturadas, sin exceso, y evitar las grasas perjudiciales. Un ejemplo de grasas insaturadas son Nueces.



- 
- **Aguacate.**
  - **Aceite canola.**
  - **Aceite de oliva.**
  - **Aceite de cártamo (alto oleico)**
  - **Aceite de girasol.**
  - **Aceite y mantequilla de maní**
  - **Aceite de ajonjolí**

**- Grasas de origen vegetal:**

Se encuentran en el aceite de oliva, soja, canola y girasol, en algunos frutos secos como las nueces y el maní sin sal, estas proveen grasas benéficas para la salud; lo mismo hace el aguacate. Nos ayudan a mantener saludable el corazón, ya que gracias a sus componentes contribuyen a prevenir la acumulación de grasas en venas y arterias, reduciendo así el riesgo de sufrir infartos y enfermedades cardiovasculares.



## PLATO SALUDABLE

- Disminuya al máximo el consumo de preparaciones fritas, dentro y fuera de casa. Prefiera preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor.
- Si emplea aceite para frituras en sus preparaciones, evite reutilizarlo, ya que esto genera compuestos dañinos para la salud del corazón.
- Incluya frecuentemente aguacate en su alimentación, en porciones adecuadas.
- Modere el consumo de margarina pregunta esta es una marca más no un alimento ¿??. aunque es una grasa vegetal se debe consumir en pequeñas cantidades, sin exagerar su consumo.
- Evite el uso de manteca, así sea de galón, y de mantequilla, ya que estas grasas son perjudiciales para su corazón.