

TOME MENOS GRASA, ESPECIALMENTE LA DE DERIVADOS CÁRNICOS Y LÁCTEOS

Recomendación 5

Tome menos grasa, especialmente la de derivados cárnicos y lácteos.

Use el aceite de oliva, además de aliño para ensaladas, también para cocinar y para freír.

Los embutidos y los derivados cárnicos ricos en grasa, los quesos de untar, las salsas, los productos de repostería comercial y precocinada deben ser de consumo ocasional.

Consejos

1. Use siempre que pueda aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar.
2. Sustituya las grasas procedentes de animales en las preparaciones con verduras. Aliñelas con aceite de oliva, tiene cualidades muy beneficiosas para su salud.
3. Cando prepare fritos, hágalo siempre con aceite de oliva. Resiste las altas temperaturas más que el de girasol y se preservan mejor los nutrientes de los alimentos. En la medida de lo posible, no reutilice el aceite de freír.
4. Prepare caldos con más verduras y menos carne. Enfríe los caldos y sopas y quíteles la grasa superficial antes de servirlos. Reduzca la porción de unto en el caldo.
5. Coma más pollo, pavo y conejo que carnes rojas y grasas. Cuando las consuma, elija cortes magros y elimine toda su grasa visible. Quite toda la piel del pollo antes de cocinarlo.
6. Compre menos embutidos y fiambres. Sustituya los bocadillos y los aperitivos por otras opciones más saludables como pan con atún o sardinillas y tomate, raciones moderadas de frutos secos (sin sal añadida), queso fresco con frutas, pan con hierbas aromáticas y aceite de oliva. Compare las etiquetas de las conservas de pescado y elija los productos con menos cantidad de sal o de sodio.
7. Consuma sólo de forma muy ocasional preparados cárnicos como salchichas, panceta y chorizos frescos, hamburguesas o preparados ahumados o en salazón, que suelen incluir también más grasa.
8. Evite las cremas de queso, los quesos para untar y los derivados lácteos “enriquecidos” porque son más ricos en grasa. Evite las salsas a base de nata y de queso o prepárelas utilizando leche y queso parcialmente desnatados. Elija quesos de bajo contenido graso.
9. Para los adultos de la casa, use leche desnatada total o parcialmente en lugar de leche entera. Para los niños y niñas, es recomendable la leche entera, pero siga siempre las instrucciones de su pediatra.
10. Limite el consumo de pastelería y bollería industrial, galletas rellenas de crema o cremas de chocolate y cacao, sobre todo en población infantil. Suelen ser más ricas en colesterol, ácidos grasos saturados y grasas “trans” que si se toman en exceso, pueden ser perjudiciales para su salud cardiovascular. Prefiera los postres caseros.
11. Para la repostería casera use menos nata y más yogur natural desnatado o una mezcla de yogur y requesón parcialmente desnatado con aceite de oliva.
12. Limite el consumo de mantequilla y margarina. Sustitúyalas por aceite de oliva también para acompañar a las tostadas en el desayuno.
13. Evite algunos productos típicos de comida rápida como las patatas preparadas para freír o las masas preparadas para hornear. Elija los productos “libres de grasas trans”.
14. Lea la información nutricional de todos los productos. Compare el contenido graso de productos similares. Los términos light y “bajo en grasas” no garantizan la ausencia total de grasas, sólo avisan de que dicho alimento contiene menos cantidad de estas que el producto base de referencia.
15. Si suele comer fuera del hogar, elija preparaciones sencillas, hervidas, asadas al horno o a la plancha y evite las que lleven salsas y los fritos. Pida siempre una pieza de fruta como postre. Solicite también más platos con verduras, hortalizas y legumbres.

Recuerde que:

La ingesta de grasa es fundamental para nuestro organismo, pero siempre que se incluya en cantidad y calidad adecuada.

Las grasas aportan energía, ácidos grasos esenciales y sirven de transporte a las vitaminas A, D, E y K.

Las grasas y los aceites deben consumirse con moderación, por su elevado aporte calórico.

El consumo excesivo de grasas saturadas puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Los alimentos de origen animal y algunos procesados suelen ser ricos en ácidos grasos saturados y en colesterol. Por esto, debemos consumir con moderación los productos cárnicos y los embutidos; los de pastelería y bollería industrial; los quesos curados, la nata y la mantequilla; los alimentos precocinados con aceites hidrogenados o grasas animales; las cremas de untar de cacao, los helados de crema y muchos aperitivos.

Las grasas insaturadas pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares. Algunos alimentos de origen vegetal como el aceite de girasol o de maíz y el de oliva virgen, los frutos secos como las nueces, frutos como el aguacate y los pescados son ricos en este tipo de grasas.

Es importante evitar el consumo excesivo de algunas margarinas y productos ya que durante su proceso de elaboración se forman ácidos grasos “trans”, extraños para nuestro organismo y que pueden comportarse como factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.