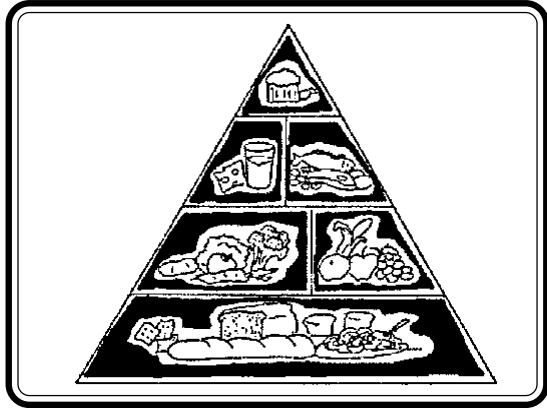


Comiendo Bien para una Buena Nutrición

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



SELECCIONES SALUDABLES DE GRASAS, ACEITES Y DULCES

Las grasas, aceites y dulces deberían de ser usados con moderación.

Bajando la Grasa

- Las grasas saturadas aumentan el colesterol en la sangre. Las poliinsaturadas y monoinsaturadas pueden ayudar a bajar el colesterol en la sangre, junto con una dieta baja en grasas.
- Las grasas saturadas y los aceites incluyen la manteca, grasa vegetal o animal para hacer masas pasteleras, aceite de palma y aceite de coco. Los aceites poliinsaturados incluyen los aceites de cártamo, girasol, maíz y soya. Los aceites monoinsaturados incluyen el aceite de oliva y el de canola.
- Las grasas poliinsaturadas bajan el colesterol “bueno” HDL y el colesterol “malo” LDL. Las grasas monoinsaturadas bajan el colesterol “malo” LDL sin bajar el colesterol “bueno” HDL.

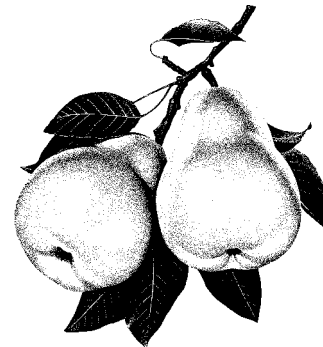
- Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas tienen el mismo número de calorías que las grasas saturadas. Las margarinas sin grasa y grasa reducida tienen menos grasa y calorías.
- Utilice cacerolas que no adhieran los alimentos y esprays vegetales para dorar, saltar (freír ligeramente en aceite hirviendo) o freír alimentos.

Bajando el Sodio

- Los aderezos y condimentos como la salsa de soya, pepinillos (pickles) y la salsa de tomate (catsup) son generalmente altos en sodio.

Bajando el Azúcar

- Baje el azúcar eliminando los alimentos con azúcar adicionada. No suprima alimentos como las frutas que naturalmente contienen azúcar ya que el cuerpo necesita de los nutrientes que están en estos alimentos.



- Las etiquetas de ingredientes dan información sobre el contenido de azúcar. El azúcar viene bajo diferentes nombres, por tanto busque términos como azúcar, sucrosa, glucosa, dextrosa, almíbar de maíz, fructosa, levulosa, miel, lactosa, azúcar de la leche o maltosa.

Lecturas Recomendadas:

Oklahoma State University Extension Fact Sheets:

T-3138, *Dietary Fiber*

T-3142, *Dietary Salt*

T-3153, *Facts About Fat*

T-3154, *Facts About Cholesterol*

T-3157, *Sugar and Other Sweeteners*

T-3165, *Food Guide Pyramid: Guide to Daily Food Choices*

Bibliografía:

United States Department of Agriculture Human Nutrition Information Service. (1992) *The Food Guide Pyramid, Home and Garden Bulletin Number 252*. Washington, D.C.: Government Printing Office.

United States Department of Agriculture Human Nutrition Information Service. (1995) *Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans, 4th ed., Home and Garden Bulletin Number 232*. Washington, D.C.: Government Printing Office.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY

Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Elaborado por: Janice R. Hermann,
PhD, M.S., R.D./L.D.,
Nutrition Education Specialist

Editor: Mely Jimenez

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Formateado por: Ursula Blanchard

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$73.16 for 500 copies. 0301 UB.