

## Datos Sobre la Grasa

La grasa tiene una reputación muy fea y mala y están llenas de calorías (1 cucharadita de aceite=50 calorías). La grasa puede tener muchos beneficios que contribuyen a nuestros niveles de energía, grasas esenciales, y contribuyen a la absorción de nutrientes para nuestro cuerpo. Pero es importante acordar que no todas las grasas son iguales.

	Lo Bueno	Lo Malo	Lo Peor
<b>Tipo de Grasa</b>	Insaturado (Poly/ Mono Insaturado)	Saturado	Grasa Trans (Aceites Hidrogenados)
<b>Como Detectarlo</b>	Liquido a Temperatura de Ambiente	Solido a Temperatura de Ambiente	Solido a Temperatura de Ambiente
<b>Fuentes</b>	Aceites Derivados de Plantas (olivo, canola etc.) Nueces y Semillas Pescado Aguacate	Derivados de Animal (cerdo, carne, pollo) Margarina & Manteca de Cerdo Queso & Lácteos Aceites de Plantas tropicales (semilla de algodón, palma)	Margarina Grasa Comidas Procesadas (postres, comida frita, comida chatarra)
<b>Efectos de Salud</b>	↓ Riesgo de enfermedades del corazón ↑ Colesterol HDL (bueno) ↓ Colesterol LDL (malo) ↓ Presión	↑ Riesgo de enfermedades del corazón ↑ Colesterol LDL (malo)	↑ Riesgo de enfermedades del corazón ↓ Colesterol HDL (bueno) ↑ Colesterol LDL (malo)
<b>Que nos Enseña</b>	Escoja siempre grasas insaturadas saludables	< 10% de grasa dietética	Evitar por completo

### Puedes hacer cambios pequeños para reducir la grasa en tu dieta:

Mejorar su sándwich! Elimina la mayonesa y el queso graso:

- Añade rebanadas de aguacate
- Usa hummus o otro tipo de pasta de frijol
- Trate de usar una vinagreta o un pesto
- Pollo o ensalada de huevo con aguacate o con un yogur sin grasa Griego

Cambiar carne molida por hongos o frijoles en:

- Hamburguesas y metloaf
- Lasaña y salsa de carne
- Tacos y burritos
- Sopa y guisos

En ensaladas, límite queso, cubitos de pan tostado, y aderezo cremoso. En su lugar, cubre tu ensalada con:

- Nueces y semillas de sésamo
- Fruta fresca o seca
- Vinagretas hecho en casa

La dieta básica Americana contiene mucho más omega-6 ácidos grasos que omega-3 ácidos grasos. Trate de dirigir su meta a una proporción por lo menos 1:1 de omega-3: omega-6.

Lo más omega-3 que incluyes en tu dieta lo mucho mejor.

Omega-3 Consumes mas	Omega-6 Reduce Mas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de Linaza</li> <li>• Aceite de Salmón</li> <li>• Aceite de Saredina</li> <li>• Aceite de Hígado de Bacalao</li> <li>• Semillas de Lino</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Camarones</li> <li>• Aceite Oliva</li> <li>• Pescados grasos de agua fría, incluyendo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salmón</li> <li>• Arenques</li> <li>• Anchoveta</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de Girasol</li> <li>• Aceite de Maíz</li> <li>• Aceite de Germen de Trigo</li> <li>• Aceite de Haba de Soja</li> <li>• Aceite de Cartamo (&amp; Margarina)</li> <li>• Aceite de Sésamo</li> <li>• Aceite de Albaricoque</li> <li>• Aceite de Auacate</li> <li>• Margarina</li> <li>• Aceite de Sésamo</li> <li>• Aceite de Canola</li> <li>• Aceite de Almendra</li> </ul>

# Making Substitutions

Sustituir mantequilla o productos horneados con puré de plátano, salsa de manzana sin azucarar, puré de pasas, o legumbres. Los mejores candidatos usando estas sustituciones incluye:

- Mantecadas
- Pastel y Bizcocho de chocolate
- Galletas fibrosos
- Panqueques y waffle

Starchy fruits, vegetables, dairy, and legumes are great for reducing or replacing fats. They act really well in the place of solid fats. Some natural fat replacements include:

- Black beans (great for brownies)
- Dates (good for baked goods)
- Prune Paste (good for baked goods)
- Bananas (great for ice cream and baked goods)
- Pureed berries (pectin acts as thickener)
- Applesauce (great for baked goods)
- Avocado (good for uncooked thickened product like mousse)
- Yogurt (good for dressings, baked goods, etc.)
- Root Vegetables (Sweet potatoes, Carrots, Squash, etc)

Oils can be used to replace solid, saturated fats. However, these fats may require some of the liquid in the recipe to be reduced. These may not work in all applications, so think through your recipe carefully before changing the fat source.

Try:

- Olive oil
- Vegetable oils
- Grape seed oil
- Flaxseed oil
- Sunflower oil (high in linoleic acid - omega 6)
- Safflower oil (high in linoleic acid)

Instead of:

- Butter
- Shortening
- Lard
- Coconut oil (not a bad choice, but still a solid saturated fat)

\* Always check the smoke point of your oil if you're replacing or substituting an oil for cooking.

There are multiple ways one can reduce fat in a recipe that can lower the need for fat overall:

- Use lean cuts of meat without skin
- Trim fat from meat
- Use complementary plant based proteins instead of meat
- Choose low fat dairy
- Use flavor concentrated oils