

## Extensión

Septiembre  
de 2014  
Newsletter

Visite la página de Web de  
Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información con-  
tacte la oficina de la Extensión  
más cercana o visite el sitio de  
Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en  
Family Matters tienen  
derecho de autoría, pero pu-  
den ser reproducidos  
totalmente sin ninguna modi-  
ficación si se acredita  
a Family Matters, Family and  
Consumer Sciences,  
Colorado State University  
Extension. Para cualquier  
otro tipo de solicitud, contacte  
al autor.

Los programas de Extensión  
son accesibles sin  
discriminación.

Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

## Enfrente las grasas – Datos acerca de las grasas saludables y no saludables

Joy Akey, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor  
Colorado State University, Condado de Yuma

La grasa, muchas veces, es considerada la “mala de la historia” en cuanto se refiere a la comida y la salud. Enfrente las grasas y evite que sigan teniendo esa mala imagen enfocándose en el tipo y cantidad de grasa que usted consume.

Nuestro cuerpo necesita grasa en la dieta para absorber ciertas vitaminas graso-solubles, como por ejemplo vitaminas A & D. Nosotros necesitamos grasa para nuestros nervios, cerebro, células de la piel y para proteger órganos vitales en nuestro cuerpo. La grasa ayuda en el control de la temperatura del cuerpo. La grasa también es una excelente fuente de energía porque contiene más calorías que cualquier otro nutriente. La grasa es especialmente importante en los niños menores de dos años. Ayuda a que su cerebro y sistema nervioso se desarrollen apropiadamente.

En la otra mano, la grasa puede tener efectos negativos en nuestra salud. Se sabe de su conexión con el aumento del riesgo de padecer problemas del corazón, apoplejía, cáncer y obesidad.

Existen tres tipos principales de grasa –saturadas, insaturada y trans. Es más saludable comer, en su mayoría, los grasos insaturados entre los que se encuentran el mono y el poliinsaturado.

1. Los grasos saturados son por lo general sólidos a temperatura ambiente. Entre este tipo de grasa encontramos las grasas animales (grasa en la carne y pellejo del pollo), mantequilla, queso y manteca. La grasa saturada también se la encuentra en muchos alimentos procesados tales como tartas, donas, biscoques, etc. La grasa saturada incrementa nuestro colesterol “malo” de Lipoproteína de Baja Densidad (LDL por sus siglas en inglés). También reduce nuestro colesterol “bueno” de Lipoproteína de alta densidad (HDL por sus siglas en inglés). Esto eleva nuestro riesgo de enfermedades del corazón y otras enfermedades. La limitación de grasas saturadas en nuestra dieta es importante.
2. Los grasos trans actúan como grasos saturados. Ellos también debieran ser limitados tanto como sea posible.
3. Los grasos insaturados son, por lo general, líquidos a temperatura ambiente. Se los encuentra en aceites (oliva, canola, sésamo), nueces, semillas, aceites de pescado y aguacate. Ellos ayudan a reducir el colesterol LDL.



## Consejos para el éxito:

A continuación se mencionan algunas formas para reducir las grasas saturadas y trans:

- Use aceite vegetal o de grano (como por ejemplo canola o de oliva) en lugar de mantequilla, margarina o manteca.
- Elija las carnes con menos grasa. Aquellas marcadas “pierna”, “lomo” o “costilla” son las carnes con menores cantidades de grasa.
- Recorte las grasas visibles de la carne. Drene la grasa de la carne molida. Retire el pellejo de la carne aviaría.
- Hornee, ase, rostice o prepare a la parrilla en lugar de freír.
- Limite la cantidad de papitas, palomitas de microondas con mantequilla o de comidas pre-preparadas. Donas, tartas, panecillos, ensaladas y aderezos cremosos son otros ejemplos de comidas con altos contenidos de grasas no saludables.
- Use productos lácteos bajos en grasa o desgrasados (sin grasa o al 1%, yogurt sin grasa o bajo en grasa, requesón o crema agria).
- Sazone sus verduras con hierbas y especias en lugar de añadir mantequilla o aderezos.
- Use aderezos o mayonesas para ensalada bajos en grasa o desgrasados o pequeñas cantidades hechas con aceite de canola.

## Hablemos:

Una manera de ayudar a su familia a hacer selecciones saludables es categorizar los alimentos en tres grupos: **Adelante**, **Despacio** y **¡Cuidado!**

**Adelante:** estos alimentos son buenos para comer a cualquier hora. Entre los buenos ejemplos bajos en grasa tenemos frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas, leche desgrasada o al 1%, yogurt desgrasado o bajo en grasa, atún enlatado en agua.

**Despacio:** estos alimentos algunas veces son alimentos. Ellos no están prohibidos totalmente pero no deben ser consumidos diariamente. Algunos ejemplos, en cuanto a lo que se refiere a grasas, son las verduras a las que se les ha añadido grasas o aderezos, papas a la francesa horneadas, leche al 2%, queso procesado, crema de cacahuete, huevos enteros cocinados sin grasas extras, carne aviaría con pellejo, carne molida de res desgrasada.

**¡Cuidado!:** estos alimentos son los menos saludables así que debieran consumirse tan solo de vez en cuando. Entre estos alimentos se encuentran papitas y verduras fritas, donas y otros tipos de pastelillos dulces, leche entera, yogurt/queso/requesón hecho con leche entera, carnes fritas (hamburguesas, pollo, pescado), tocino, salchichas, carnes frías, helados y papitas.



## Receta para la salud

### Tiritas de pollo horneadas

- 2 ½ libras de pechuga de pollo deshuesada
- ¼ de taza de yogurt regular desgrasado
- ¼ de taza de agua
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- Aerosol para cocinar
- 2 tazas de migas de pan tipo italiano
- ½ taza de queso parmesano, rallado
- 1 ½ tazas de salsa para pizza o espaguete baja en grasa



Precaliente el horno a 204° C. Corte las pechugas de pollo en tiras de unos 2,5 cm. Mida y combine el yogurt, agua, sal y pimienta en un tazón grande. Añada las tiras de pollo a la mezcla de yogurt y agite la mezcla hasta que el pollo se haya capeado completamente. Mida y ponga el queso parmesano y las migas de pan en una bolsa grande de plástico. Cubra ligeramente una charola para hornear con el aerosol para hornear. Añada 3 ó 4 tiras de pollo a la vez en la bolsa de plástico. Selle la bolsa y agite el pollo dentro de la bolsa hasta que se hayan cubierto perfectamente. Coloque las tiritas de pollo en la charola para hornear a unos 1,5 cm de distancia en una sola capa. No las amontone. Rocíe las tiritas de pollo con aerosol para cocinar y hornee por unos 15-20 minutos. Caliente la salsa para pizza o espaguete en una sartén pequeña sobre fuego lento. Sirva como aderezo para remojar las tiritas de pollo.

Sirve: 8 porciones de 113 gr.