

Reduzca la grasa en los alimentos

[Narrador: Alberto Hauffen:] El consumo de grasa saturada en los alimentos es una causa principal del aumento en las tasas de obesidad, que afecta en gran medida a los hispanos. El consumo de grasa es común en las comidas rápidas. Por eso en las clases de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California se enfatiza evitar las grasas saturadas al preparar alimentos, y usar las grasas insaturadas.

[Guadalupe Cabrera, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la UC:] Por ejemplo, aceite de canola, aceite de cacahuate o aceite de oliva, por nombrar algunos. También pueden utilizar otro tipo de grasa, como viene siendo grasa polisaturada. Puede ser aceite de maíz, aceite de semilla de girasol, aceite de cártamo y aceite de ajonjolí son otros.

[Cabrera:] Pero sí es muy importante tratar de evitar la grasa que le llamamos grasa saturada. Por ejemplo, la mantequilla, la manteca, el aceite de coco y el aceite de palma. Aunque son líquidos, también contienen grasa saturada. La manteca de cacao también es grasa saturada. So, tratar de utilizar lo menos posible la grasa saturada en nuestros alimentos.

[Cabrera:] Es muy importante que escojamos productos que sean bajos en grasa. Porque si escogemos los productos que son de grasa entera, vamos a consumir demasiada grasa que le llaman grasa saturada. Todos los alimentos que vienen de los animales tienen grasa saturada. Entonces, en el caso de la leche, el yogur y el queso, es recomendable que ustedes escojan alimentos que sean bajos en grasa. Hay que leer las etiquetas y mirar, en el caso de esta etiqueta, miramos que dice, en la parte de arriba, leche baja en grasa. Uno de por ciento, El total de grasa es dos puntos cinco gramos. La leche que es entera tiene ocho gramos de grasa. Entonces, es una gran diferencia cuando nosotros miramos la etiqueta y comparamos la grasa que estamos tomando en un vaso de leche.

[Cabrera:] Los niños entre uno a dos años de edad son las únicas personas que pueden consumir la leche entera. Después de los dos años, todos nosotros podemos consumir alimentos como leche y yogur o quesos que sean bajos en grasa. Las personas que podemos tomar la leche baja en grasa son todos los niños después de los dos años y las personas adultas.

[Cabrera:] Es importante que nosotros tomemos acción en nuestra salud y en nuestra alimentación. Es muy importante hacer ejercicio y también es importante el comer alimentos saludables

[Cierre:] Encuentre más información en este sitio en español de la UC: <http://espanol.ucanr.org/>

###