

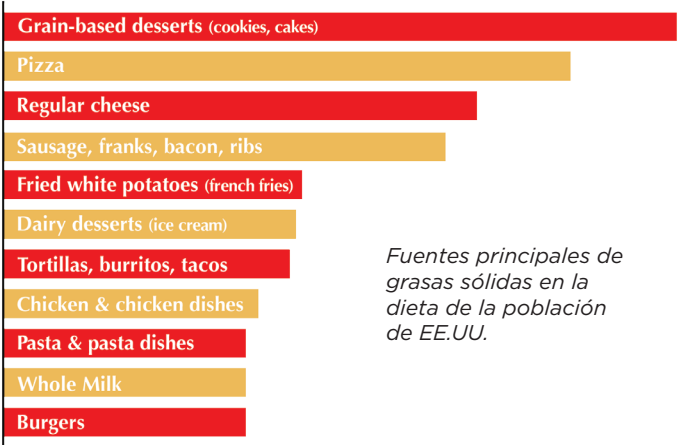


¡Buenos para Usted!

¡Aléjese de la GraSAA!

De acuerdo con las Guías Alimentarias para los Estadounidenses del 2010: Las grasas sólidas y azúcares agregados (GraSAA) contribuyen al 35% de las calorías diarias de los estadounidenses promedio ¡(alrededor de 800 calorías por día)!

Las grasas sólidas y los azúcares agregados agregan calorías a los alimentos y las bebidas, pero pocos nutrientes o ninguno. Por esta razón, las calorías de grasas sólidas y azúcares agregados en un alimento a menudo son llamadas "calorías vacías". Consumir calorías vacías de GraSAA hace que sea más difícil obtener los nutrientes esenciales que necesitamos de la elección de alimentos más saludables, mientras nos mantenemos dentro de nuestro "presupuesto de calorías".



Fuentes principales de grasas sólidas en la dieta de la población de EE.UU.

Las Grasas Sólidas

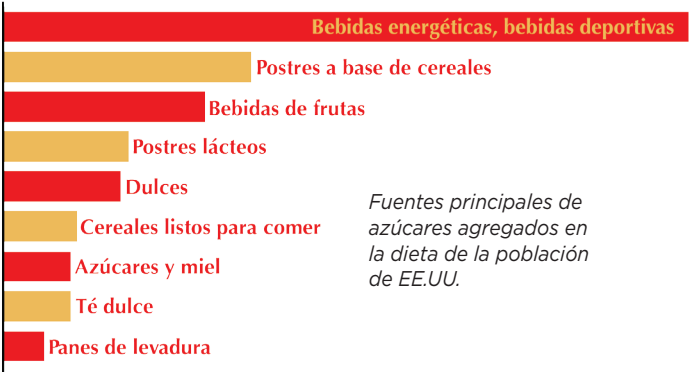
Las grasas sólidas son grasas que son sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla, la grasa vacuna y la manteca. Las "Grasas Sólidas" incluyen tanto las grasas saturadas como las grasas trans.

Las grasas saturadas se encuentran en productos de origen animal (mantequilla, queso, leche, carne) y algunas plantas (aceite de coco y palma). Las grasas trans se encuentran a menudo en productos de panadería, bocadillos preempacados y alimentos fritos (margarina, galletas, pasteles).

Las grasas sólidas tienden a aumentar los niveles del colesterol "malo" (LDL) en la sangre. Esto aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Para reducir el riesgo, reduzca los alimentos que contienen grasas sólidas.

Azúcares Agregados

El azúcar nos da calorías pero no vitaminas, minerales u otros nutrientes. El azúcar que se encuentra naturalmente en las frutas (fructosa), la leche (lactosa) u otros productos lácteos no es una preocupación. Pero la mayoría de los estadounidenses consumen alimentos que tienen azúcar agregada a los mismos durante el procesamiento o preparación.



Fuentes principales de azúcares agregados en la dieta de la población de EE.UU.



Busque a "Kansas FNP" en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

Sea un Lector de Etiquetas

Use la Etiqueta de Datos Nutricionales y la lista de ingredientes para ayudar a identificar las grasas sólidas en los alimentos que consume.

Las grasas sólidas no se especifican en la Etiqueta de Datos Nutricionales, pero los alimentos que son bajos en grasas saturadas o que contienen cero gramos de grasas trans contienen bajas cantidades de grasas sólidas.

Algunos términos comunes para las grasas sólidas que figuran como ingredientes incluyen: mantequilla, grasa de leche, grasa de res (sebo, grasa de vaca), grasa de pollo, crema, grasa de cerdo (mantequilla), margarina en barra, manteca, aceites hidrogenados y parcialmente hidrogenados, aceite de coco, aceites de palma y de nuez de palma.

“Azúcares” en la Etiqueta de Datos Nutricionales incluye tanto las azúcares que ocurren naturalmente como los azúcares agregados. La lista de ingredientes se puede utilizar para identificar los alimentos que son altos en azúcares agregados. Algunos otros nombres para los azúcares agregados son: jarabe de maíz con alto contenido de fructosa (HFCS por sus siglas en inglés), sacarosa, miel, jarabe de maíz, dextrosa anhidra, fructosa, maltosa, dextrosa, jarabe de maple, azúcar morena, edulcorante de maíz, concentrado de jugo de frutas, glucosa, azúcar invertido, lactosa, jarabe de malta, melaza, azúcar de caña, néctar de frutas.

Una pequeña cantidad de calorías vacías está bien, pero la mayoría de la gente come mucho más de lo saludable. Es importante limitar las calorías vacías a la cantidad que se adapte a sus necesidades calóricas y de nutrientes. Usted puede reducir su consumo al comer y beber alimentos y bebidas que contienen calorías vacías con menos frecuencia o reduciendo la cantidad que usted come o bebe.

Consejos para ayudar a reducir la ingesta de GraSAA:

- Elija carnes magras y de aves de corral
- Cocine con pequeñas cantidades de aceite vegetal en lugar de mantequilla, manteca de cerdo, o margarina
- Lea las Etiquetas con Datos de Nutrición y asegúrese que el azúcar no sea uno de los primeros dos ingredientes en el cereal y las galletas saladas.
- Cambie de leche entera a leche baja en grasa o descremada
- Coma frutas frescas o frutas enlatadas en agua o jugo natural en lugar de jarabe.
- Trate de asar a la parrilla, asar al horno, hervir o rostizar en lugar de freír

| Datos Nutricionales | |
|---|----------------------|
| Tamaño por Ración 1/2 taza (114 g) Porciones en el paquete 4 | |
| Cantidad por Ración | |
| Calorías | Calorías de la Grasa |
| 260 | 120 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 13 g | 20% |
| Grasa Saturada 5 g | 25% |
| Acido Graso <i>Trans</i> 0 g | |
| Colesterol 30 mg | 10% |
| Sodio 660 mg | 28% |
| Carbhidrato Total 31 g | 11% |
| Fibra Dietética 0 g | 0% |
| Azúcares 5 g | |
| Proteínas 5 g | |
| Vitamina A 4% | Vitamina C 2% |
| Calcio 15% | Hierro 4% |

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

| | Calorías: | 2,000 | 2,500 |
|-------------------|-----------|---------|---------|
| Grasa Total | Menos que | 65g | 80g |
| Grasa Saturada | Menos que | 20g | 25g |
| Colesterol | Menos que | 300mg | 300mg |
| Sodio | Menos que | 2,400mg | 2,400mg |
| Carbhidrato Total | | 300g | 375g |
| Fibra Dietética | | 25g | 30g |

Calorías por gramo:



Muchas personas no se dan cuenta de la cantidad de calorías que las bebidas pueden contribuir a su ingesta diaria. Las bebidas deportivas, bebidas energéticas, bebidas gaseosas y bebidas de frutas todas contienen grandes cantidades de azúcar. La mayoría de las personas tratan de reducir las calorías enfocándose en los alimentos, pero otra manera de reducir las calorías puede ser simplemente volver a pensar en sus bebidas.

K-STATE
Research and Extension



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local