



## Comisión de Servicios a la Comunidad



## Disminuya la Cantidad de Grasas y Colesterol de Su Dieta

Las grasas son necesarias porque suplen energía, ácidos grasos esenciales y ayudan en la absorción de las vitaminas A, D, E, K. Sin la grasas esas vitaminas solubles en grasa no pueden nutrir completamente el cuerpo humano. El cuerpo humano usa la grasa para producir energía, pero almacena la extra como tejido grasoso. La grasa es una fuente concentrada de energía. Si se disminuye el contenido de grasa se pueden disminuir las calorías que se consumen diariamente. Se evidencia claramente que una dieta alta en grasa está relacionada con el desarrollo de varias condiciones crónicas, tales como: Enfermedades del Corazón, Diabetes, Obesidad y algunos tipos de Cáncer.



### ¿Qué es el Colesterol y Dónde se Encuentra ?

El colesterol es un tipo de grasa necesaria para funciones importantes en el cuerpo. Cuando aumenta la cantidad de colesterol en la sangre se acumula en los vasos sanguíneos y los puede obstruir (tapar). El colesterol se obtiene de dos fuentes, la que el propio cuerpo produce y la que se obtiene de los alimentos. Estos alimentos son de origen animal, tales como: productos lácteos (leche, yogur, queso), mantequilla, yema del huevo, carnes, aves y pescados. El colesterol **no** se encuentra en los aceites vegetales, margarina, clara de huevo y alimentos de origen vegetal (cereales, legumbres, frutas y vegetales).

*Es muy importante leer la etiqueta nutricional antes de comprar un alimento en el supermercado y seleccionar aquellos con bajo contenido de grasa y colesterol.*

### Términos utilizados en la Etiqueta Nutricional de los Alimentos:

**Libre de Grasa ("Fat Free")** = contiene 0 a 0.5 g de grasa por porción.

**Bajo en Grasa ("Low Fat")** = contiene 3 g o menos de grasa por porción.

**Reducido o Menos Grasa** = 25% menos grasa que el producto original.

**"Light"** = 1/3 menos calorías ó 50% menos grasa que el producto original.

**Magra ("Lean")** = menos de 10 g de grasa total.

**Extra Magra ("Extra Lean")** = menos de 5 g de grasa total.

**Libre de Colesterol ("Cholesterol Free")** = 2 mg ó menos de colesterol.

**Bajo en Colesterol ("Low Cholesterol")** = 20 mg ó menos de colesterol.

Colegio de Nutricionistas  
y Dietistas de Puerto Rico

**Teléfono:**  
787-782-1678

**Fax:**  
787-793-7222

**Dirección Física:**  
Avenida San Patricio 830  
Río Piedras, P. R. 00921

**Dirección Postal:**  
P.O. Box 362471  
San Juan, P. R. 00936-2471

**Dirección de Internet:**  
[www.nutricionpr.org](http://www.nutricionpr.org)

**Aquí podrá encontrar:**

- Artículos
- Consulte al Nutricionista  
-Dietista
- Mucho Más

## Recomendaciones para Disminuir el Consumo de Grasas

- Remueva la piel y la grasa visible de las carnes, aves y pescados.
- Seleccione los productos lácteos (leche, queso y yogur) bajos o libres de grasa.
- Evite freír, seleccione métodos de cocción tales, como: al vapor, asado, en el microondas, a la parrilla, entre otros.
- Evite añadir grasa a los alimentos al cocinarlos, prefiera darle sabor con especias y condimentos bajos o libres en grasa.
- Evite los alimentos altos en grasa tales como embutidos (salchichas, “hamburger”, “hot dogs”, salami, mortadella, longaniza), papitas fritas de bolsitas, productos de repostería, entre otros.

Si usualmente consume:	Trate de consumir:
<b>Productos Lácteos</b>	
Leche (Fresca, UHT, en Polvo, Evaporada) Entera	Leche (Fresca, UHT, en Polvo, Evaporada) con 1.5% o menos de Grasa.
Queso o Yogur	Queso o Yogur Reducido o Bajo en Grasa
<b>Farináceos</b>	
Pasta con Salsa Alfredo	Pasta con Salsa Roja (Marinara)
Pasta con Salsa de Queso	Pasta con Vegetales (Primavera)
Papas, Plátanos, Batatas Fritos	Papas, Plátanos, Batatas Hervidos o Asados
<b>Carnes, Aves, Pescados y Sustitutos</b>	
Pollo o Pavo con Piel	Pollo o Pavo sin Piel
Carne de Res	Carne de Res de los cortes “Select”, “Choice” o “Good” (Lechón de Mechar, Punta de Cadera, Lomillo, Solomillo, Bistec de Costado y Paletilla), Carne Molida Magra (95% o más)
Cerdo	Cortes del Centro o “Tenderloin”
Pescado Empanado Pescado Enlatado en Aceite	Pescado no Empanado Pescado Enlatado en Agua
“Hamburger”	“Hamburger” Preparados en el Hogar con Carne Molida Magra o “Hamburger” de Soya
Yema de Huevo	Clara o Sustituto de Huevo
Jamón	Jamón Bajo en Grasa (95% o más Libre de Grasa)
Tocineta	“Canadian Style Bacon” (98% “Fat Free”)
<b>Grasas</b>	
Mantequilla o Margarina Regular	Margarina “Light” o Baja en Grasa
Mayonesa o Crema Agria	Mayonesa o Crema Agria “Light” o Baja en Grasa
Aderezo para Ensaladas	Aderezos Bajos en Grasa, Vinagre o Jugo de Limón

**\* Recuerde que para una consulta individual de acuerdo a sus necesidades, visite a un(a) Nutricionista-Dietista licenciado(a). Si es práctica privada, exija que en su plan de alimentación se incluya una estampilla que certifica que es un(a) profesional cualificado(a).**



CMA

Comité de la Comisión de Servicios a la Comunidad  
2006/2007

creación 2007