

Hoy en la

CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

La Grasa

Prepárelo!
Cómaselo!
Le encantará!

Aguacate cremoso para untar

- **La grasa es un nutriente importante.** Nos ayuda a absorber ciertas vitaminas, nos dá energía y nos ayuda a sentirnos llenos y hace que los alimentos sepan sabrosos.
- Algunas grasas son más saludables que otras. Es fácil comer demasiadas y eso puede hacer subir el colesterol, aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y subir de peso.
- Conozca los diferentes tipos de grasa:
 - Centrarse en **la grasa no saturada**, es saludable para el corazón y se encuentra en forma líquida (aceite) en plantas, nueces, semillas, aguacates y pescado.
 - Limite **la grasa saturada**, que usualmente es sólida y viene de animales, productos lácteos, mantequilla, aceite de coco y palma.
 - Evite **las grasas hidrogenadas**, que algunas veces se encuentran en alimentos procesados como pasteles, galletas, papas fritas y margarina. En la lista de ingredientes fíjese si dice aceite "parcialmente hidrogenado" para saber si el alimento contiene grasas hidrogenadas.
- En la etiqueta de Información de Nutrición busque los contenidos de grasa total, saturada e hidrogenada.



Ingredientes

- 2 aguacates maduros
- ½ taza de yogur griego sin grasa ni sabor
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de comino

Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle hasta suavizarlos (o use la licuadora o un utensilio para machacar).
2. Sirva con tiras de pimiento morrón, tomates cereza, palitos de apio o tostadas horneadas.

Desafío FAMILIAR

Esta semana, intente comer por lo menos **tres alimentos saludables para el corazón** que contengan **grasa no saturada**. Algunos ejemplos son: aguacate, olivas, nueces, crema de cacahuate, pescado, aceite de olivo y aceite de canola .

Escriba su propio desafío: _____

FORTALÉZCASE

Mientras espera que su cena se cocine, tome un par de latas grandes de la alacena y levántelas como pesas. Alterne con sentadillas haciéndolas como si fuera a sentarse en la silla, y después se pone de pie. Si hay escaleras en su casa, subálas y bájelas. Repita el ejercicio.

OBTENGA más información en:

- **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades CDC: La grasa en la dieta** www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/fat/index.html
- **La verdad sobre los alimentos: Háblenos de las grasas hidrogenadas:** www.fda.gov/downloads/Food/IngredientsPackagingLabeling/UCM239579.pdf