

RECOMENDACIONES

- ✎ Elimine la grasa visible y la piel de las carnes, pollo y pescado.
- ✎ Evite las frituras y preparaciones con mucha grasa.
- ✎ Consuma leche, queso o yogurt semi-descremado o descremado.
- ✎ Prefiera pescado en vez de carne de res o cerdo.
- ✎ Utilice aceites vegetales como soya, maíz, oliva, girasol o algodón en las cantidades recomendadas (3 cdtas. por día).
- ✎ No abuse de productos dietéticos que indiquen "light", bajo en colesterol, no colesterol o bajo en grasa.

**RECUERDE
QUE:**

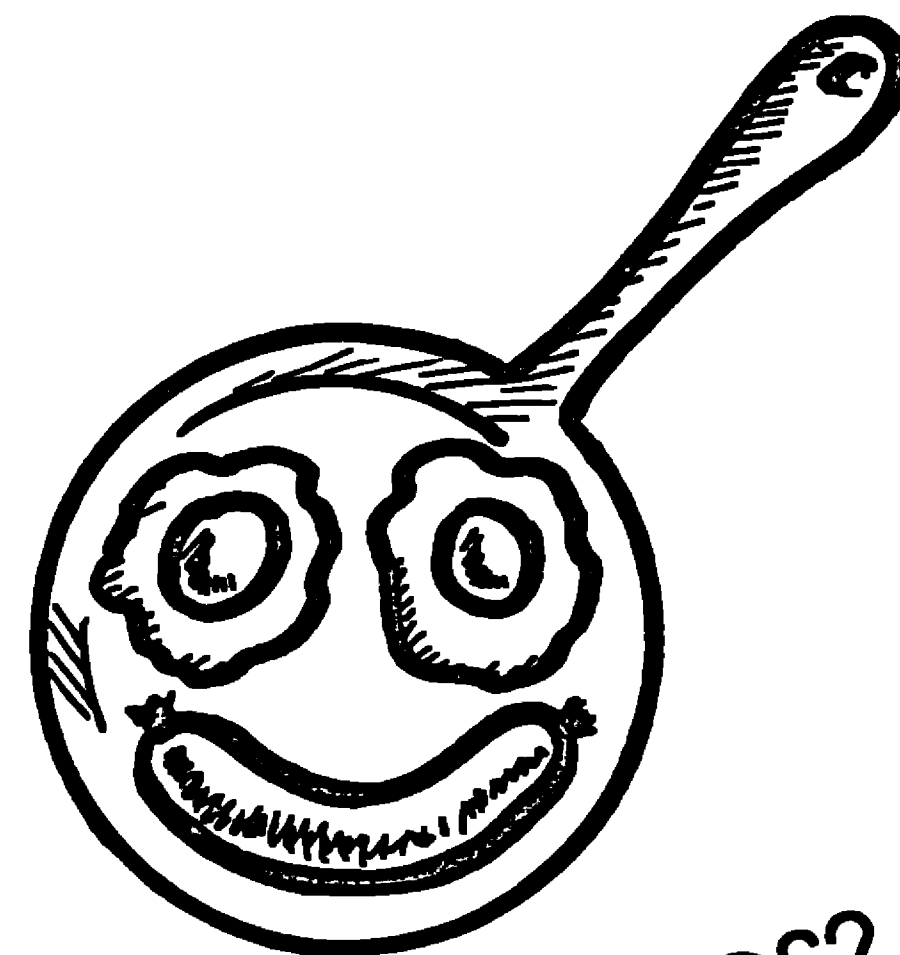
**EL EXCESO DE GRASA ES
DAÑINO PARA SU SALUD**



**PARA MAYOR ORIENTACION
CONSULTE A SU
NUTRICIONISTA**

**MINISTERIO DE SALUD
CAJA DE SEGURO SOCIAL
ASOCIACION PANAMEÑA DE
NUTRICIONISTAS - DIETISTAS
INCAP / OPS
PANAMA, 1993**

GRASAS



**¿CUANTO SABEMOS?
¿CUANTO COMEMOS?**

Las grasas son sustancias que el cuerpo utiliza como fuente de

ENERGIA

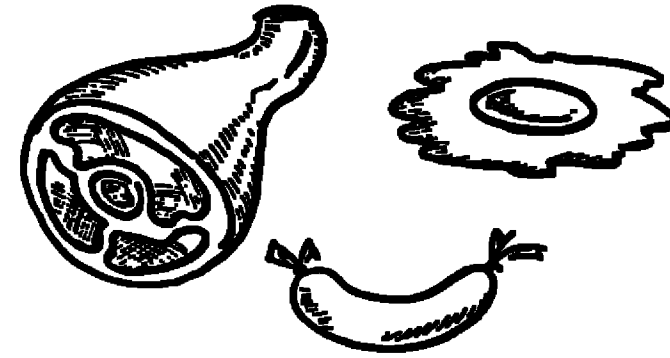
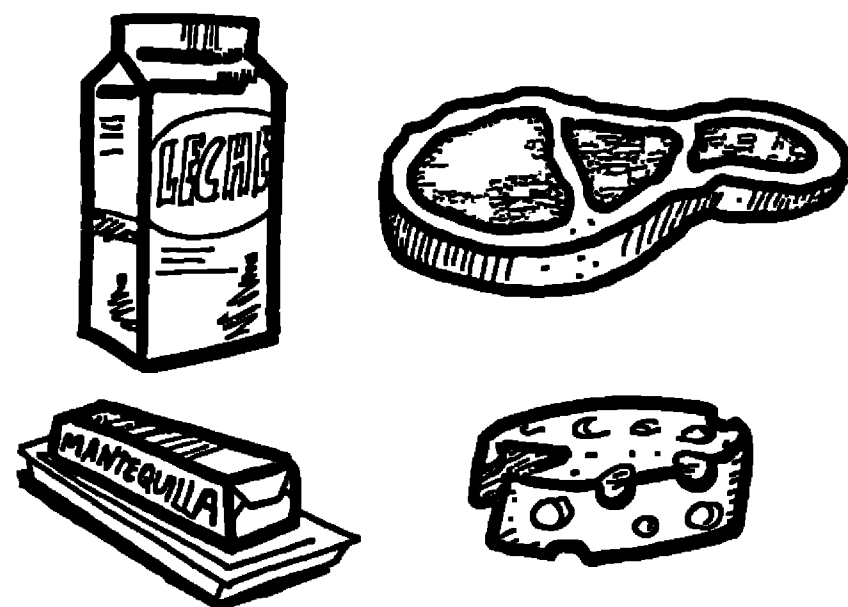
TIPOS DE GRASAS

SATURADAS

SE ENCUENTRA PRINCIPALMENTE EN ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL COMO:

CARNES CON GRASA, LECHE ENTERA, QUESO Y MANTEQUILLA.

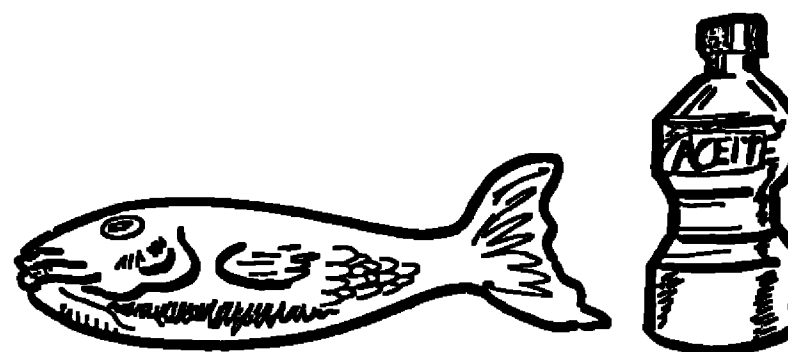
ADEMAS EXISTEN ALGUNAS GRASAS SATURADAS DE ORIGEN VEGETAL COMO LOS ACEITES DE PALMA Y COCO.



COLESTEROL

ES UNA GRASA QUE SE ENCUENTRA EN LA SANGRE. UNA PARTE SE OBTIENE DE LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS Y LA OTRA EL CUERPO LA PRODUCE.

LOS ALIMENTOS ALTOS EN COLESTEROL SON: YEMA DE HUEVO, MANTECA DE PUERCO, HIGADO Y OTRAS VISCERAS, EMBUTIDOS, LECHE ENTERA, MANTEQUILLA.



INSATURADAS

SE ENCUENTRAN EN ACEITES DE ORIGEN VEGETAL COMO: MAIZ, SOYA, SEMILLA DE ALGODON Y GIRASOL, OLIVA Y MARGARINAS SUAVES. ADEMAS, EN EL PESCADO, NUECES Y ALMENDRA.

ES
IMPORTANTE
SABER
QUE:



- El exceso de grasas contribuye al aumento de las calorías y por consiguiente al sobre peso.
- Mucha grasa saturada y colesterol le aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.
- El exceso de colesterol tapa venas y arterias provocando ataques al corazón.
- El consumo moderado (3 cucharaditas diarias) de grasas insaturadas, no aumentan el colesterol en la sangre.