



## ACEITES

Conozca los límites

- Los aceites son parte de un plan de alimentación saludable. Los aceites aportan ácidos grasos esenciales, tales como los omega-3, que ayudan a tener un corazón sano.
- Los aceites ayudan a su cuerpo a usar las vitaminas A, D, E y K.
- Los aceites son un tipo de grasa. No todas las grasas son iguales: conozca la diferencia para hacer opciones saludables.

### ¿Qué alimentos son aceites?

- Aceites vegetales
- Margarinas blandas sin grasas trans
- Aceites que se encuentran naturalmente en pescados grasos, frutos secos, semillas, aceitunas y aguacates.



### Consuma aceites saludables a diario para tener un corazón sano



#### *Aceites vegetales*

Aceite de canola, aceite de oliva, aceite de maíz, aceite de soja, aceite de cártamo



#### *Alimentos con aceites escondidos*

Pescados grasos, semillas de girasol, aguacates, aceitunas, frutos secos y mantequillas de frutos secos, margarina sin grasas trans.



#### *Aceites omega-3*

Aceite de canola, aceite de soja, pescados como el salmón, la trucha y el arenque, nueces, semillas de lino.



### Limite las grasas sólidas para evitar enfermedades cardíacas

#### *Grasas saturadas*

Alimentos animales: carne roja, carne de ave, manteca, grasa de tocino, mantequilla, leche entera y productos lácteos enteros.



#### *Alimentos vegetales*

aceite de coco, aceite de palma.



#### *Acidos grasos modificados*

(en grasas parcialmente hidrogenadas o hidrogenadas.) Alimentos procesados— pasteles, galletas, tartas, papitas, papas fritas, galletas saladas, manteca vegetal y algunas margarinas.

## ¿Cuánto aceite?

Esta tabla muestra cuánto aceite consumir por día.

Nivel calórico	Recomendación diaria
1600	22 gramos (5.5 cucharaditas)
2000	27 gramos (6.75 cucharaditas)
2400	31 gramos (7.75 cucharaditas)

*Nota:* los niños necesitan más grasa para crecer en forma correcta; no restrinja la grasa de la dieta de los niños menores de 2 ó 3 años.

## ¿Qué cuenta como una cucharadita de aceite?

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita de margarina blanda sin grasas trans
- 1 cucharada de mayonesa de bajo contenido graso
- 2 cucharadas de aderezo liviano ("light") para ensaladas
- 1 cucharada de nueces
- 1.5 onzas de salmón cocido



## ¡Puedo hacerlo! Elegir aceites saludables.

- Aproveche al máximo las fuentes de aceite del pescado, las nueces y los aceites vegetales.
- Coma pescados ricos en aceites omega-3.
- Elija aceite de oliva y/o aceite de canola con más frecuencia.
- El calor daña los aceites: cocine con fuego bajo.
- Las nueces, las nueces de Brasil y las almendras tienen grasas saludables para el corazón; cómalas a menudo en pequeñas cantidades.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina en barra, la manteca vegetal y la manteca, como también los alimentos que las contengan.
- Consulte la etiqueta de datos nutricionales para mantener bajo el consumo de grasas saturadas y *grasas trans* (5% de VD es poco, 20% de VD es mucho, las *grasas trans* no tienen % de VD).



## ¡Mantenga la seguridad!

- ✓ Guarde los aceites, las mantequillas de frutos secos y los frutos secos en el refrigerador, para evitar que se vuelvan rancios.
- ✓ Los aceites se vuelven rancios antes de que pueda oler o sentir el sabor "feo."
- ✓ Los aceites rancios pueden causar daño celular en el cuerpo.
- ✓ El aceite de oliva se solidifica rápidamente en el refrigerador; mantenga un poquito en una aceitera, a temperatura ambiente. Rellénela según necesite con aceite del refrigerador