

Grasas GO y Grasas SLOW

¿Por qué las Grasas son parte importantes en nuestra dieta?

Las grasas son una excelente fuente de energía para nuestro cuerpo. Las grasas nos dan energía, nos ayudan a sentirnos satisfechos, mantienen nuestra piel y nuestros nervios saludables y ayudan a la absorción de vitaminas y minerales. Todos necesitamos algo de grasa en nuestros cuerpos. Entre otras el cuerpo utiliza las grasas como amortiguadores protegiendo nuestro estómago, hígado, intestinos, y otras partes de nuestro organismo. Sin embargo, hay que ser cuidadosos con el tipo de grasa que consumimos. Este mes los estudiantes aprenderán cómo identificar los diferentes tipos de grasas contenidas en los alimentos.



Grasas Saturadas: son Grasas Slow. Se encuentran en productos animales y vegetales. Son sólidas a temperatura ambiente y no hay que consumirlas en exceso porque son perjudiciales para el corazón. Se encuentran en: mantequilla, queso, carne, pollo, manteca de cerdo, aceites vegetales y nueces (pequeñas cantidades). Su cantidad varía, por lo que es indispensable leer la etiqueta nutricional.

Grasas No Saturadas: Generalmente son líquidas a temperatura ambiente y son consideradas grasas GO para tu corazón. Se encuentran en productos vegetales y pescado; aceite de oliva, aguacate, nueces y semillas.

¿Cuáles son las Grasas Trans? Son grasas no saturadas transformadas durante el proceso de manufacturación de los alimentos para que estos no se descompongan rápido. También son llamadas grasas parcialmente hidrogenadas. Son grasas SLOW y no son buenas para tu corazón. Consumidas en grandes cantidades contribuyen a la diabetes tipo 2. Se encuentran en alimentos procesados como: margarina, galletas dulces/saladas, mantequilla de cacahuate, etc.

Busca las siguientes palabras en la lista de ingredientes: "partially hydrogenated".

INGREDIENT LIST: LIQUID SOYBEAN OIL, **PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN OIL**, WATER, BUTTERMILK, CONTAINS LESS THAN 2% OF SALT, SOY LECITHIN, SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE), VEGETABLE MONO AND DIGLYCERIDES, ARTIFICIAL FLAVOR, VITAMIN A PALMITATE, COLORED WITH BETA CAROTENE (PROVITAMIN A).

Receta con Grasas GO: ¡Saludable para tu corazón y fácil de elaborar con tu hijo!

Tuna Bites

Ingredientes:

1 lata de atún en agua
¼ lata de humus
¼ lata de zanahorias ralladas
¼ lata de elote
(congelado/descongelado)
Galletas integrales ó pita

Preparación: Mezcle el atún, zanahoria, humus y elote. Sirva con las galletas integrales, pita, pan ó sobre una cama de lechugas.

