

Guías alimentarias para los estadounidenses: consumir menos grasa

Las nuevas guías alimentarias estadounidenses fueron diseñadas para ayudar a los estadounidenses a elegir y mantener una dieta saludable.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos y el Departamento de Agricultura de los EE. UU. crearon las *Guías alimentarias para los estadounidenses*, y fueron actualizadas en 2016. Las guías tienen como objetivo ayudar a los estadounidenses a elegir alimentos y bebidas más saludables. Esto es importante porque 2 de cada 3 estadounidenses tienen sobrepeso o son obesos, y la obesidad es una de las causas más importantes de enfermedades que pueden prevenirse, como el ataque cardíaco y el accidente cerebrovascular. Se publicó un resumen de estas guías en la edición de *JAMA* del 2 de febrero de 2016.

¿Qué son las “grasas saturadas”?

Las **grasas saturadas** se encuentran en la carne roja, las salchichas y la panceta, en la manteca, en los productos de pastelería, productos lácteos enteros; y tienden a ser sólidas a temperatura ambiente. Aquellas dietas con alto contenido de grasas saturadas pueden aumentar el colesterol de **lipoproteínas de baja densidad** (malo) total. Cuando el colesterol está muy alto, el riesgo de presentar una enfermedad cardíaca es mayor. Las investigaciones sugieren que reemplazar las fuentes de grasas saturadas, como la carne roja, por fuentes de grasas no saturadas saludables para el corazón, como el pescado y aceite de oliva, puede disminuir sus niveles de colesterol y reducir el riesgo de presentar una enfermedad cardíaca.

Las Guías alimentarias

Las *Guías alimentarias para los estadounidenses de 2015 a 2020* recomiendan limitar la ingesta de grasas saturadas a no más del 10 % de calorías diarias en total y, cuando fuere posible, reemplazar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas por alimentos con alto contenido de grasas no saturadas.

Algunos consejos para limitar la ingesta de grasas saturadas incluyen los siguientes:

Concéntrese en la ingesta de grasas saludables para el corazón. Su meta debe ser reemplazar en su dieta las fuentes de grasas saturadas por fuentes de grasas saludables para el corazón, como las grasas **poliinsaturadas** y **monoinsaturadas**. Los siguientes alimentos son fuentes de grasas saludables para el corazón.

- El pescado (en especial el salmón y la trucha) es una excelente fuente de grasas poliinsaturadas. Reemplace la carne roja en las comidas por el pescado. Consuma pescado 2 o 3 veces por semana.
- Las nueces y las semillas son una excelente fuente de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas. Reemplace un refrigerio no saludable en la tarde por un puñado de nueces o de semillas de girasol.
- El aceite de oliva y el aguacate son fuentes de grasas monoinsaturadas. Reemplace la manteca por aceite de oliva al cocinar o úselo como parte de una ensalada a la vinagreta. Prepare los sándwiches con aguacate en lugar de queso.

Aprenda cómo reconocer las grasas saturadas. Busque las grasas saturadas en la etiqueta de “datos de nutrición” del producto alimenticio. Si un alimento tiene más de 5 g de grasa saturada por porción, tenga en cuenta que esto es una cantidad alta de grasa saturada. Consuma estos tipos de alimentos con moderación o busque alternativas que tengan bajo porcentaje de grasas saturadas. A su vez, mire la lista de ingredientes.

Autores: Aaron P. Frank, MS, RD; Deborah J. Clegg, PhD.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: los autores han completado y presentado el Formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Fuente: US Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.)

Guías alimentarias para los estadounidenses de 2015 a 2020 | Grasa

Limite la ingesta de grasas saturadas a no más del 10 % de las calorías totales diarias.

Reemplace los alimentos con alto contenido de grasas saturadas por alimentos con alto contenido de grasas no saturadas.

Para una dieta de 2000 calorías por día, no ingiera más de 200 calorías de grasa saturada. Cada gramo de grasa equivale a 9 calorías, por lo tanto, 200 calorías equivalen a 20 g de grasa saturada.



Las hamburguesas de restaurantes de comidas rápidas tienen de 8 a 12 g de grasa saturada (de 72 a 108 calorías)

Fuentes de grasa saturada más frecuentes

Hamburguesas

Productos de panificación

Refrigerios, incluidas las papitas fritas

en bolsa, papas fritas, palomitas de maíz con manteca



Evite aquellos alimentos en los que en la lista de ingredientes aparezcan las palabras “aceite vegetal hidrogenado” o “aceite vegetal parcialmente hidrogenado”.

Tenga cuidado con los productos con “bajo contenido de grasas”.

Muchos de estos productos con contenido reducido o bajo de grasas reemplazan las grasas con carbohidratos refinados y azúcar agregada. Asegúrese de leer la etiqueta de “datos de nutrición” y la lista de ingredientes para identificar los productos con bajo contenido de grasas que tienen alto contenido de carbohidratos o azúcar. A pesar de que estos productos tienen bajo contenido de grasas, puede que tengan alto contenido de calorías; por lo tanto, debería evitarlos.

Cene en su hogar. Cuando come fuera de su hogar no controla el contenido de grasas saturadas de sus alimentos. Recupere el control al preparar en mayor cantidad sus desayunos, almuerzos y cenas en el hogar. Concéntrese en los tipos de grasa en su dieta e incorpore más pescado, nueces, semillas y aguacate, y menos carne roja (res, puerco, cordero) y postres grasos (productos hechos con manteca, grasa vegetal o aceites vegetales parcialmente hidrogenados). Cuando prepare los alimentos, lo mejor es hornear, asar o cocinar a la parrilla.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Departamento de Salud y Servicios Humanos (US Department of Health and Human Services)

health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/

- Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Las traducciones al español están disponibles en la pestaña de contenido complementario.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con la afección médica que usted tiene, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar impresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.