

# Catorce maneras sencillas de reducir el consumo de grasa saturada

---

Publicado el: 29-05-2018

Este tipo de grasas son peligrosas, pues implican un factor de riesgo para desarrollar diversas enfermedades, entre ellas varios tipos de cáncer. Por eso aquí te damos algunos tips para reemplazarla y tener una dieta más saludable y con buen sabor.

1. Coma más frutas y verduras. Las encuestas recientes demuestran que la mayoría de los estadounidenses no comen las cinco o más porciones diarias recomendadas.
2. Coma más pescado y pollo. Utilice pavo o pollo picado en lugar de carne roja picada. Quítele la piel al pollo antes de cocinarlo.
3. Elija cortes más magros de carne roja y cerdo y quíteles toda la grasa visible que pueda antes de cocinarlos.
4. Cocine los alimentos en el horno o a la parrilla en lugar de freírlos. No reboce las carnes y verduras en pan rallado.
5. Use leche total o parcialmente descremada en lugar de leche entera. En lugar de crema agria, utilice yogur natural descremado o una mezcla de yogur y queso cottage (requesón) parcialmente descremado. Elija quesos de bajo contenido graso.
6. En las recetas, sustituya cada huevo entero por dos claras.
7. Evite las salsas a base de crema y queso, o prepárelas utilizando leche y queso parcialmente descremados.
8. Si desea una merienda, en lugar de papas fritas, coma galletas pretzel o palomitas de maíz sin mantequilla.
9. En lo posible, trate de limitar su consumo de grasas hidrogenadas (p. ej., grasa vegetal y manteca de cerdo) y grasas de origen animal (p. ej., mantequilla y crema). Utilice aceites líquidos, especialmente los de canola, oliva, azafrancillo o girasol.
10. Lea la información nutricional de todos los productos. Muchos de los productos sin grasa son muy altos en hidratos de carbono, los cuales pueden elevar los niveles de triglicéridos.
11. Compare el contenido graso de productos similares. No se deje engañar por términos tales como «light» y «lite» que muchas veces se usan para indicar que un producto es dietético o bajo en calorías. A menudo estos términos no tienen significado científico alguno.
12. Cuando coma en un restaurante, pida que le sirvan las salsas y aliños por separado. Asegúrese de que no haya grasa escondida. Por ejemplo, los frijoles refritos podrían contener manteca de cerdo y los cereales para el desayuno podrían tener cantidades significativas de grasa.
13. Cocine con hierbas, especias, jugo de limón, etc., en lugar de mantequilla o margarina.

## AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>