

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física y por la YMCA de USA".

¡Elija Grasas Sanas!

Este mes, nuestro programa se centrará en las grasas contenidas en los alimentos. ¡El **tipo** de grasa ingerida es mucho más importante que la **cantidad total** de grasa ingerida!

Los mensajes claves para los padres son:

- El tipo de grasas en los alimentos consumidos es más importante que la cantidad total ingerida.
- Consuma grasas "saludables" que se encuentran en el pescado y las plantas, tales como aceites vegetales (aceite de oliva y canola), frutas secas y semillas.
- Limite el consumo de grasas saturadas que se encuentran en la mantequilla, la leche entera y la carne roja.
- Evite las grasas hidrogenadas en las comidas rápidas, los productos horneados empaquetados como las galletas y los muffins, la margarina en barra y todo otro alimento que contenga "aceite vegetal parcialmente hidrogenado" o "manteca vegetal" en la lista de ingredientes.
- Limite el consumo de comida rápida a no más de una vez por semana, cuando realmente necesite la comodidad.

Los mensajes claves que estaremos enseñando a los niños son:

- Debes consumir grasa para mantener tu cuerpo sano, pero no todas las grasas son iguales. Trata de elegir grasas que sean saludables para el cuerpo.
- Las grasas procedentes de pescado, frutas secas y semillas son saludables para el cuerpo.
- Limita el consumo de grasas que proceden de los animales tales como la mantequilla, la leche entera y la carne roja.
- No comas las grasas hidrogenadas que se encuentran en las comidas rápidas, como las papas fritas y los productos horneados como las galletas.

Consejos para elegir grasas sanas:

- **GRASAS NO SATURADAS:** "Las buenas"
¡Consuma más de éstas!
Qué: Aceites que se encuentran en las plantas y el pescado.
Dónde: Aceites vegetales tales como aceite de oliva y de canola, pescado, frutas secas, semillas, mantequilla de maní y otras mantequillas de frutas secas.

- **GRASAS SATURADAS: "Las malas"**
 Consuma productos lácteos descremados o de bajo contenido de grasa y carnes magras.
 Qué: Grasas que se encuentran principalmente en productos animales.
 Dónde: Leche entera, queso, mantequilla, helado, carne roja, crema agria, manteca de cerdo, aceite de coco y aceite de palma.
- **GRASAS HIDROGENADAS: "Las feas".**
 ¡Evítelas!
 Qué: Aceites vegetales químicamente modificados para aumentar la vida útil de los alimentos procesados.
 Dónde: Comidas rápidas, bocadillos empaquetados (como galletas dulces y saladas), productos horneados y margarina en barra.

Para obtener más información, visite www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fats.html.

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: Consejos útiles para lograr hábitos saludables: Las grasas en los alimentos

Estimados Padres de (insert program name):

Este mes, el programa (insert program name) realizará varias actividades divertidas con sus niños para enseñarles sobre las grasas en los alimentos.

Los mensajes claves para los padres son:

- El tipo de grasas en los alimentos consumidos es más importante que la cantidad total ingerida.
- Consuma grasas "saludables" que se encuentran en el pescado y las plantas, tales como aceites vegetales (aceite de oliva y canola), frutas secas y semillas.
- Limite el consumo de grasas saturadas que se encuentran en la mantequilla, leche entera y carne roja.
- Evite las grasas hidrogenadas en las comidas rápidas, los productos horneados empaquetados como las galletas y los muffins, la margarina en barra y todo otro alimento que contenga "aceite vegetal parcialmente hidrogenado" o "manteca vegetal" en la lista de ingredientes.
- Limite el consumo de comida rápida a no más de una vez por semana, cuando realmente necesite la comodidad.

Los mensajes claves que estaremos enseñando a los niños son:

- Debes consumir grasa para mantener tu cuerpo sano, pero no todas las grasas son iguales. Trata de elegir las grasas que sean saludables para el cuerpo.
- Las grasas procedentes de pescado, frutos secos y semillas son saludables para el cuerpo.
- Limita el consumo de grasas que proceden de los animales tales como la mantequilla, la leche entera y la carne roja.
- No comas las grasas hidrogenadas que se encuentran en las comidas rápidas, como las papas fritas y los productos horneados como las galletas.

Utilice estos **Consejos Útiles Para Lograr Hábitos Saludables** para seleccionar y preparar comidas con grasas sanas. Escoja un consejo que quiera probar de inmediato y... ¡póngalo en práctica!

- **Elija productos lácteos descremados** (leche descremada o 1%) cuando haga las compras o coma afuera. La leche es la principal fuente de grasa saturada para los niños, así que se puede lograr una gran diferencia con sólo hacer este cambio. Los niños menores de 2 años de edad deben continuar tomando leche entera para el crecimiento y nutrición adecuado.
- **Reduzca las comidas rápidas.** Las comidas que sirven los restaurantes de comida rápida generalmente tienen un alto contenido de grasas saturadas e hidrogenadas malsanas. Limite el consumo de comida rápida a cuando *verdaderamente* necesite la comodidad.
- **Lea las etiquetas** cuando haga las compras para evitar productos con grasas hidrogenadas. Busque alimentos con 0 gramos de grasas hidrogenadas Y lea los ingredientes para evitar alimentos que contengan "aceite vegetal parcialmente hidrogenado." Muchos fabricantes las han reducido o eliminado de sus productos.
- **Cocine con aceites líquidos** (alto contenido de grasas no saturadas) y no con mantequilla (alto contenido de grasa saturada), margarina en barra, manteca vegetal o de cerdo (todas tienen alto contenido de grasas hidrogenadas).

Para obtener más información sobre cómo elegir grasas sanas, visite http://kidshealth.org/parent/en_espanol/esp_land_pg/spanish_landing_page.html