

Fats

1. What are the different types of fats?

Saturated Fats

These types of fats are found mostly in animal products such as beef, poultry, bacon, sausage, eggs, lard, butter and milk products. Eating too much animal products raise the bad cholesterol (LDL). High LDL level increases the risk of heart disease.

Unsaturated Fats

These types of fats are found in nuts, fish, and vegetable oils such as olive, corn, soybean, and safflower. Most of the fats you eat should be unsaturated. Try to consume more unsaturated fats rather than saturated fats to keep your heart healthy.

Artificial Trans-Fats

These types of fats are manmade and known as partially hydrogenated oils. They are harmful to health because they raise bad cholesterol (LDL). Also, they lower the good cholesterol (HDL), which increases the risk of heart disease. You should aim to eat no artificial trans-fats. Make sure to look for and avoid any products with the word “partially hydrogenated” listed on the ingredients label.

2. How much fat should I eat in a day?

- **Total fat:** Your allowance of fat depends on your age, sex, and physical activity level. However, if you are a healthy adult requiring about 2,000 calories a day, consume **less than 1/3 (45-78 grams)** of your total calories from fat per day.
- **Saturated fat:** Consume **no more than 22 grams** a day if you are a healthy adult requiring about 2,000 calories a day.

3. What are some tips to cut the unhealthy fats?

- Limit foods high in saturated fats found mostly in animal products such as meats, cheese and ice cream. Instead, try to eat foods rich in unsaturated fats such as fish, nuts, and avocados.
- When you eat out, ask for sauce on the side. Order steamed, grilled, or broiled dishes instead of fried or sautéed.
- Look for the % Daily Value (DV) on the food label. 5% DV or less total fat is a low-fat item but more than 20% DV is a high-fat item.
- If you have a long day ahead, pack fresh fruits, vegetable sticks with hummus, low-fat cheese, or plain snack size nuts so that you won't dive into those candy bars and chips!
- Avoid foods that contain artificial trans-fats such as crackers, cookies and foods made or fried in partially hydrogenated oil.



Learn the label lingo!

- **Fat-free:** Less than 0.5 grams per serving
- **Low-fat:** 3 grams or less per serving
- **Reduced fat:** 25% or less per serving
- **Light or Lite:** 50% less fat than original version
- **Lean:** Less than 10 grams total fat (less than 4.5 grams of saturated fat) per 3-ounce serving
- **Extra lean:** Less than 5 grams total fat (less than 2 grams of saturated fat) per 3-ounce serving

For more information:

Los Angeles County
Department of Public Health
<http://publichealth.lacounty.gov/>

Centers for Disease Control
and Prevention
<http://tinyurl.com/CDCdietaryfat>

United States Department of
Agriculture
<http://www.choosemyplate.gov/>

CDIP-NUT-0003-01 (11/21/14)

Grasas

1. ¿Cuáles son los diferentes tipos de grasas?

Grasas Saturadas

Estos tipos de grasa se encuentran la mayoría en productos de animal como en carnes, pollo, tocino, salchichas, huevos, manteca, mantequilla y productos lácteos. Comer muchos productos de animal eleva el colesterol malo (LDL). Niveles altos de LDL aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Grasas Insaturadas

Estos tipos de grasa se encuentran en las nueces, pescado y aceites vegetales como de olivo, maíz, soya, y girasol. La mayoría de las grasas que usted come deben ser insaturadas. Trate de consumir más grasas insaturadas en vez de saturadas para mantener su corazón saludable.

Grasas Trans Artificiales

Estos tipos de grasa son conocidos como aceites parcialmente hidrogenados (grasas artificiales). Son dañinas para la salud debido a que elevan el colesterol malo (LDL), además reducen el colesterol bueno (HDL) lo cual aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Trate de no comer grasas "trans fats" artificiales. Asegúrese de buscar en la etiqueta de ingredientes productos con la palabra "parcialmente hidrogenado" y evítelo.

2. ¿Cuánta grasa debo comer en un día?

- **Grasa total:** Su consumo de grasa depende de su edad, género y nivel de actividad física. Pero, si usted es un adulto sano que requiere alrededor de 2000 calorías al día, consuma **menos de 1/3 (45-78 gramos)** de grasa de su total de calorías por día.
- **Grasa saturada:** consuma **no más de 22 gramos** al día si usted es un adulto sano que requiere alrededor de 2000 calorías al día.

3. ¿Cuáles son unos consejos para reducir grasas no saludables?

- Límite alimentos con alto contenido de grasas saturadas que se encuentran especialmente en productos de animal como, carnes, queso y helados (nieve). En su lugar, trate de comer alimentos ricos en grasas insaturadas como pescado, nueces y aguacates.
- Cuando coma fuera, pida el aderezo a un lado. Ordene *al vapor*, *asado*, o a la parrilla en vez de frito.
- Busque en la etiqueta de alimentos el **% (DV por sus siglas en inglés)** valor diario. El 5% DV o menos de grasa total es un producto bajo en grasa, pero más del 20% del DV es un producto de alto contenido de grasa.
- Si va a tener un largo día, empaque frutas frescas, vegetales cortados con humus, queso bajo en grasa, o nueces, para evitar los chocolates y papitas fritas (chips).
- Evite los alimentos que tienen grasas trans artificiales, como galletas (saladas), y alimentos fritos hechos con aceites de grasas artificiales.



Aprenda el idioma de las etiquetas :

- **Sin grasa:** menos de 0.5 gramos por porción
- **Bajo en grasa:** 3 gramos o menos por porción
- **Reducido en grasa:** 25% o menos por porción
- **Light o Lite:** 50% menos de grasa que la original
- **Extra magra "Lean":** Menos de 10 gramos de grasa total, y (menos de 4.5 gramos de grasa saturada) por porción de 3 onzas
- **Extra magra:** menos de 5 gramos de grasa total (menos de 2 gramos de grasa saturada) por porción de 3 onzas

Para más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
<http://publichealth.lacounty.gov/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
<http://tinyurl.com/CDCdietaryfat>

Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés)
<http://www.choosemyplate.gov/>