

Grasa

¿Qué es la grasa?

La grasa es importante para nuestros cuerpos, ya que es usada para transportar algunas vitaminas. La grasa le añade sabor a las comidas (por esa razón los alimentos que son altos en grasa saben bien). La grasa también da una sensación de saciedad (cuando comemos alimentos altos en grasa, nos sentiremos llenos por un período prolongado de tiempo, porque la grasa toma más tiempo para digerirse).

¿Dónde se encuentra la grasa?

La grasa se encuentra en una variedad de alimentos, como productos de leche, carnes, salsas y postres. Algunos alimentos son todo grasa, como la mantequilla, margarina, y aceites. Otros alimentos son una combinación de grasa, proteína, y carbohidratos, como hamburguesas, queso, galletas, y pizza. Tu puedes ver la grasa fácilmente en algunos alimentos, como la grasa alrededor de la carne o la mantequilla en el pan. Sin embargo, 75% de la grasa en los alimentos esta escondida. ¡Tu te la comes pero no puedes verla! Tu no puedes verla porque la grasa es parte del alimento o se le ha añadido durante la preparación o al cocinarla. Para bajar las grasas de tu dieta, primero necesitas saber donde encontrarla.

¿Por qué no es saludable comer con mucha grasa?

Es importante conocer cuanta grasa contienen los alimentos que te comes. Aunque la grasa es importante, solo necesitamos pequeñas cantidades para estar saludables. Además tu debes saber sobre la grasa que tu o tus familiares le añaden a los alimentos cuando cocinan. La grasa añade muchas calorías. Un exceso de calorías significa que aumentarás de peso. La grasa también aumenta el colesterol de la sangre. El colesterol puede aumentar tu riesgo para problemas futuros del corazón.