

F? Aceites y Grasas Saludables

Las **grasas monoinsaturadas** son las "grasas buenas" e incluyen **aceite de oliva, aceite de canola, aguacates, anacardos, almendras** y la mayoría de las **nueces** y **semillas**. Las grasas monoinsaturadas pueden tener un efecto beneficioso en su salud cuando se consumen con moderación (son altas en calorías, así que ten cuidado), y cuando se utiliza para reemplazar grasas saturadas o grasas Trans. Una dieta que contenga **buenas grasas** puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y derrames cerebrales, mientras que proporciona nutrientes para ayudar a desarrollar y mantener las células de su cuerpo.¹

LAS VARIEDADES OF DE ACEITES Y GRASAS SALUDABLES ESTÁN DESCRITAS MÁS ADELANTE!

Las mejores fuentes de grasa: ¡Elija estas grasas Monoinsaturadas!

Tipos de Grasa	Fuentes
Grasa Monosaturada Puede bajar los niveles de colesterol "malo" (LDL) y preservar los niveles de colesterol "bueno" (HDL). Puede ayudar a desarrollar y mantener las células de su cuerpo. ¹	Aceitunas, aceite de oliva, aceite de canola, aguacates, anacardos, almendras y la mayoría de las nueces y semillas. Mantequilla de maní.

Buenas fuentes de grasa: ¡Elegir estas grasas Poli-insaturadas!

Tipos de Grasa	Fuentes
Grasa Poli-insaturada Al igual que las grasas Monoinsaturadas, estas pueden bajar el colesterol "malo" (LDL). Puede ayudar a desarrollar y mantener las células de su cuerpo. ²	Aceites de maíz, cártamo, girasol y ajonjolí; Soja y algunas nueces y semillas. Salmón y caballa.

Malas Fuentes de Grasa: ¡Evítelas!

Tipos de Grasa	Fuentes
Grasa Saturada Vinculado con altos niveles de colesterol "malo" (LDL) en la sangre y aumento del riesgo de enfermedad cardiaca. ³	Cortes grasos de carne roja, aves de corral, queso lleno de grasa, aceite de coco, aceite de palma y mantequilla.
Grasas Trans Aumenta el colesterol "malo" (LDL) y disminuye el colesterol "bueno" (HDL). Vinculado al aumento del riesgo de enfermedades del corazón y diabetes tipo 2. ⁴	Alimentos procesados con "aceites parcialmente hidrogenados"; La mayoría de las margarinas; Acortamiento vegetal; Papitas fritas; Muchos alimentos rápidos; La mayoría de los postres.

¹http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Monounsaturated-Fats_UCM_301460_Article.jsp#.V7DnWJgrLic;

²http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Polyunsaturated-Fats_UCM_301461_Article.jsp#.V7DovJgrLic;

³http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Saturated-Fats_UCM_301110_Article.jsp#.V7DrOZgrLic

⁴http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Trans-Fats_UCM_301120_Article.jsp#.V7DreZgrLic

Consejos de Aceites y Grasas Saludables!

- Las nueces, como las almendras, son ricas en **grasas monoinsaturadas** saludables. Agregue un puñado a su cereal de avena o de grano entero, o guarde algunos en una bolsa de plástico para un bocadillo práctico. Mira el tamaño de su porción, sin embargo, porque las nueces contienen un montón de calorías!
- Para conservar un color verde fresco, los **aguacates** deben ser comidos inmediatamente después del corte, o deben ser rociados con arrojados en jugo de limón o limón verde, o vinagre blanco.
- Para un plato rápido y fácil, saltee 3 cucharadas de ajo con 3 cucharadas de **Aceite de oliva virgen** extra durante unos 3 minutos. Añadir pasta de grano entero cocido y mezclar.
- Cuando prepare sus comidas favoritas, use aceites vegetales naturales, no hidrogenados como **canola** o **aceite de oliva virgen** extra con más frecuencia.
- Trate de añadir rodajas de aguacate a sus ensaladas y sándwiches de pan integral.

Febrero es el Mes del Corazón, un tiempo para que todos (incluyendo niños) se enfoquen en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

La Asociación **American Heart Association** recomienda los siguientes para mantener su familia con corazones sanos:

- ✓ Hacer que toda la familia haga ejercicios. Caminatas, paseos en bicicleta, ir a nadar, trabajar en el jardín, o simplemente jugar al escondite fuera. Todos se beneficiarán del ejercicio y del tiempo juntos.
- ✓ Hacer un juego de leer las etiquetas de alimentos para mantener **buenos aceites y grasas** y ayudar a mantener su **corazón** y cuerpo sano!
- ✓ Establezca metas y límites específicos, como una hora de actividad física al día y sólo dos postres por semana (aparte de la fruta - elija fruta como postre * cada * día). Cuando los objetivos no son claros, o los límites son demasiado restrictivos, la probabilidad de éxito disminuye.

<http://www.heart.org>

Recetas de Aceites y Grasas Saludables!

GAZPACHO DE FRIJOLAS Y AGUACATE

Hace 6 porciones

Ingredientes

- 2 latas de 15 oz. de frijoles pintos, escurridos y enjuagados
- 4 tazas de jugo de tomate bajo en sodio
- 4 cucharadas jugo de limón verde
- Lata de 14.5 oz. tomates cocidos
- 2 tazas de pepino pelado y picado
- 1 taza de apio en rodajas finas
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de pimiento verde picado
- 2 cucharaditas de ajo picado salteado (saltear el ajo en un poco de **aceite de oliva** durante 2-3 minutos)
- ½ **aguacate** pequeño, pelado y picado

Mezcla de frijoles, jugo de tomate y jugo de limón en la licuadora o procesador de alimentos; Verter la mezcla en un recipiente grande. Mezcle los ingredientes restantes, excepto el aguacate. Refrigere hasta que se enfríe, aproximadamente 4 horas. Mezcle suavemente el aguacate en la mezcla y luego vierta en los tazones.

HABAS VERDES, PIMIENTAS Y ALMENDRAS EN ACEITE DE OLIVA

Hace 4 porciones

Ingredientes

- 1 libra de habas verdes limpiadas (congeladas o descongeladas)
- 1 cucharada de **aceite de oliva** virgen extra
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en tiras finas
- 4 cucharaditas de **almendras** troceadas

Sal y pimienta para probar

Hierva agua salada en una olla grande. Agregue los frijoles y cocine hasta que estén crujientes y tiernos, unos 4 a 8 minutos. (O, use el vapor para cocinar los frijoles - los nutrientes se conservan mejor cuando se humedece!) Escorrir los frijoles e inmediatamente sumergirlos en agua fría para detenerlos de cocinar más. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añadir los pimientos rojos y las almendras y cocinar, saltear durante 2 minutos (no dejes que las almendras se quemen!). Mezcle los frijoles en la sartén y cocine hasta que estén calientes. Añadir sal y pimienta al gusto.