

## Un plan bien aceitado para evitar las grasas trans

¿Se ha realizado un control últimamente? Si bien una pequeña cantidad de las grasas trans que consumimos se encuentra en los alimentos de origen animal, la mayoría de las grasas trans de nuestra dieta proviene del agregado de hidrógeno a los aceites líquidos para hacerlos más sólidos; este proceso se llama hidrogenación. El consumo de grasas trans y grasas saturadas aumenta el colesterol de la lipoproteína de baja densidad (LDL), también conocido como “colesterol malo” y el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Para mantener su colesterol en el nivel adecuado:

- Elija aceites vegetales líquidos ricos en grasas no saturadas, tales como el aceite de canola, maíz, oliva, maní, cártamo, sésamo, soya o girasol.
- Compre margarina elaborada con aceites vegetales no saturados como primer ingrediente. Elija margarina líquida o blanda, o aceites vegetales para untar.
- Limite el consumo de manteca, tocino, grasa de cerdo y mantecas sólidas. Tienen altas concentraciones de colesterol y grasas saturadas.
- Compre mayonesa y condimentos para ensaladas livianos o sin grasa en vez de los comunes, que contienen altos niveles de grasa. Por ejemplo, dos cucharadas de condimento italiano común pueden aportar hasta 14 gramos de grasa.

Manténgase sano con la ayuda de los planes de nutrición de *Eat Right*, una de las tantas herramientas de bienestar disponibles a través de Personal Health Manager. Encuentre éste y otros recursos útiles visitando Blue Access<sup>®</sup> for Members en [www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com).

*Fuente: Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre*

47949.0507TX

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association