

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 430mg **19%**

Total Carbohydrate 46g **17%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

La grasa saturada es un nutriente para consumir en menor medida.

Grasas saturadas

Las dietas ricas en grasa saturada se asocian con un nivel elevado de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

¿Qué es?

La grasa saturada se encuentra en mayores proporciones en **los productos de origen animal** y, por lo general, **se solidifica a temperatura ambiente**. Una excepción son los mariscos, que suelen tener un bajo contenido de grasa saturada.

El cuerpo humano produce toda la grasa saturada que necesita, por lo que no es necesario que obtenga grasa saturada de la comida.

¿Dónde se encuentra?

La grasa saturada se encuentra en una variedad de alimentos, entre los que se incluyen:

- Grasa de res (como el sebo), grasa de pollo, grasa de cerdo (manteca de cerdo) y mantequilla vegetal
- Productos de pastelería (como brownies, tortas, galletas, donas, masas y pasteles)
- Condimentos, salsas y aderezos para ensaladas
- Lácteos (como la leche entera y reducida en grasas al 2%, el queso y el yogur)
- Postres (como helado, otros postres helados, y budines)
- Carnes rojas y de aves
- Carnes procesadas rojas y de aves (como el tocino, los perros calientes, el charqui, algunas fiambres y las salchichas)
- Pizza
- Emparedados (como hamburguesas, burritos, sándwiches de carnes frías, perros calientes y tacos)
- Bocadillos procesados (como las papas fritas, las galletas saladas, las palomitas de maíz para microondas y las rosquillas)
- Productos para untar (como la manteca, la margarina en barra, el queso crema y la crema agria)
- Dulces (como los caramelos de chocolate)
- Aceites vegetales tropicales (como el aceite de coco, de palma y de palmiste)

¿Qué hace?

- Como todas las grasas, las grasas saturadas proporcionan calorías o “energía” para el cuerpo, ayudan a que el organismo absorba determinadas vitaminas y apoyan muchos procesos corporales.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

www.fda.gov/nutritioneducation

Etiqueta de información nutricional interactiva • octubre de 2021

Grasas saturadas 1

Información de salud

- La mayoría de los norteamericanos exceden los límites recomendados de grasa saturada en la dieta.
- Hay evidencia de que las dietas que reemplazan las grasas saturadas por las grasas insaturadas (en especial las grasas poliinsaturadas) dentro de los límites diarios recomendados de calorías están asociadas con niveles reducidos de colesterol total en sangre y colesterol “malo” LDL (proteína de baja densidad), que, a su vez, se asocia con un **riesgo reducido de desarrollar enfermedades cardiovasculares**. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres en los EE. UU.
- Las *Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses* aconsejan que las personas mayores de 2 años limiten la ingesta de grasas saturadas a **menos del 10% de calorías por día** reemplazando la grasa saturada por grasas insaturadas, especialmente grasas poliinsaturadas.



Pasos a seguir

para reducir la grasa saturada en su dieta

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** como una herramienta para controlar el consumo de grasa saturada. La etiqueta de información nutricional en los envases de los alimentos y las bebidas muestra la cantidad en gramos (g) y el valor porcentual diario (%VD) de grasa saturada por porción de alimento.

El valor diario de grasa saturada es menor a 20 g por día. Esto se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías; es posible que su valor diario sea mayor o menor en función de sus necesidades calóricas.

- Compare y elija comidas para recibir menos del 100% del valor porcentual diario de grasa saturada cada día. Y recuerde:
 - El 5% del valor diario o menos de grasa saturada por porción se considera bajo.
 - El 20% del valor diario o más de grasa saturada por porción se considera alto.
- Elija cortes magros de carnes rojas y de aves. Quítele la grasa a las carnes rojas antes o después de cocinarlas y quite la piel de las carnes de aves antes de comerlas.
- Pruebe las fuentes de proteínas de los mariscos y las plantas (como las legumbres, los guisantes o chícharos, las lentejas, el tofu y otros productos de soya, y los frutos secos y las semillas sin sal) en lugar de algunas carnes rojas y de aves.
- Sustituya los productos lácteos descremados o descremados al 1% y/o los productos sin lactosa y bebidas de soya fortificadas por productos lácteos enteros y descremados al 2%.
- Cambie la margarina en barra por la margarina suave (líquida, en aerosol o envasada).
- Cocine y hornee más a menudo con aceites líquidos de origen vegetal ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (como el aceite de canola y de oliva) en lugar de las grasas ricas en grasa saturada (como la manteca vegetal, la manteca de cerdo, la mantequilla y el aceite de coco).
- Pruebe hornear, asar o cocinar a la parrilla o al vapor. Estos métodos de cocción no agregan grasa adicional.
- En lugar de aderezos para ensaladas cremosos, prepare sus propios aderezos sabrosos con vinagre y aceite (como aceite de oliva).
- Consuma porciones más pequeñas de alimentos y bebidas que tengan alto contenido de grasa saturada o consúmalos con menor frecuencia.
- Cuando coma fuera de casa, pregunte qué grasas utilizan para preparar sus alimentos. También puede preguntar si hay información nutricional disponible y elegir opciones que tengan bajo contenido de grasa saturada.