

## 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

Polyunsaturated Fat 1.5g

Monounsaturated Fat 1g

**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.

# Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas

## ¿Qué son?

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se encuentran en mayores proporciones en **plantas** y **mariscos** y son, por lo general, **líquidas a temperatura ambiente, como el aceite**. Las excepciones son determinados aceites vegetales tropicales, como el aceite de coco, el aceite de palma y el aceite de palmiste (que son ricos en grasa saturada) y aceites parcialmente hidrogenados (una fuente de grasa *trans* artificial).

## ¿Dónde se encuentran?

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se encuentran en una variedad de alimentos, que incluyen:

### Grasas monoinsaturadas

- Aguacates
- Mayonesa y aderezos para ensalada con base de aceite
- Frutos secos (como almendras, avellanas, maníes y nueces pecanas)
- Aceitunas
- Semillas (como semillas de calabaza y sésamo)
- Margarina suave (líquida, en aerosol y envasada)
- Aceites vegetales (como el aceite de canola, de oliva, de nuez y de cártamo)

### Grasas poliinsaturadas

- Pescado (como el arenque, la caballa, el salmón, la trucha y el atún)
- Mayonesa y aderezos para ensalada con base de aceite
- Frutos secos (como piñones y nuez)
- Semillas (como semillas de lino, de calabaza, de sésamo y de girasol)
- Margarina suave (líquida, en aerosol y envasada)
- Aceites vegetales (como el aceite de maíz, de algodón, de soja, y de girasol)

## ¿Qué hacen?

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



**FDA** U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)

Etiqueta de información nutricional interactiva • marzo de 2020  
**Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas 1**

## Información de salud

- Según las *Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses*, 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 consumir **menos del 10% de calorías por día de grasa saturada**. Además, busque maneras de reemplazar la grasa saturada por grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas cuando sea posible.

## ✓ Pasos a seguir

### Para controlar las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas en su dieta

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** como una herramienta para controlar el consumo de las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Los fabricantes de alimentos pueden *voluntariamente* enumerar la cantidad en gramos (g) por porción de grasas monoinsaturada y poliinsaturada en la etiqueta de Información Nutricional (dentro de Grasas totales), pero no se los *obliga* a hacerlo si se hace mención en la etiqueta del envase sobre los efectos en la salud o la cantidad de grasas monoinsaturada o poliinsaturada (por ejemplo, “alto” o “bajo”) contenida en los alimentos.

- Cocine y hornee con aceites líquidos en vez de grasas sólidas (como la mantequilla, la manteca y la materia grasa).
- Elija aceites que sean ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (como el aceite de girasol y el aceite de oliva) y evite los aceites ricos en grasa saturada (como el aceite de coco, de palma y de palmiste).
- Cambie la margarina en barra por la margarina suave (líquida, en aerosol o envasada).
- Pruebe las fuentes de proteínas del pescado y de las plantas (como los productos de soja y los frutos secos y las semillas sin sal) en lugar de algunas carnes rojas y blancas.
- Cubra las ensaladas con nueces fileteadas en lugar de trozos de tocino, o haga una colación con un puñado pequeño de frutos secos o semillas sin sal en lugar de patatas fritas o palomitas de maíz para microondas.
- En lugar de aderezos para ensaladas cremosos (como el queso ranchero o azul), prepare sus propios aderezos sabrosos con vinagre y aceite (como aceite de linaza, oliva o sésamo).
- Cuando coma fuera de casa, pregunte qué grasas utilizan para preparar sus alimentos. También puede preguntar si la información nutricional está disponible para poder realizar elecciones informadas.