

Fats

By: Katlan Akers MDS
Nutrition, Health, and Impact Manager



WHAT IS FAT ?

You may recall in our previous newsletters discussing how “Carbohydrates” and “Protein” are 2 of 3 types of macronutrients. Fat is the final macronutrient to cover to complete our knowledge of the macronutrient triad. Fat provides 9 calories per gram, which makes it energy dense (has more calories than 1 gram of protein or carbohydrates).

Many people view fats as a negative macronutrient, but the key is to choose the right kinds. Implementing the right kind and amount of fat can have a positive effect on your health. A good example of healthy fats can be seen as monounsaturated, polyunsaturated, and omega 3 fatty acids. These fats are typically found liquid at room temperature. Food sources of these can be seen below from eatright.org:

MONOUNSATURATED FATS	POLYUNSATURATED FATS	OMEGA-3 FATTY ACIDS
Olive Oil	Soybean Oil	Fatty-Oily Fish: Salmon, Mackerel, Tuna, Sardines, Herring
Peanut Oil	Corn Oil	
Canola Oil	Safflower Oil	
Avocados	Walnuts	Walnuts
Nuts and Seeds	Flax Seeds	Ground Flax Seeds
Peanut Butter	Sunflower Seeds	Flaxseed oil

An example of a type of dietary fat that is not beneficial for health can be seen as saturated fats. A good indicator to identify these fats can typically be found solid at room temperature. Consuming too much saturated fat can increase your cholesterol levels and risk of heart disease. Sources of this type of fat can be found in *butter, margarine, lard, palm oil, coconut oil, red meat fat (beef, lamb, pork), some fried foods*. You should limit your intake to about 13 grams per day according to the AHA (American Heart Association).

RECOMMENDATIONS:

It is important to implement the right amount of fats into our diet because fats are calorie dense. The recommendation for fat intake ranges from 20-35% which averages out to 400-700 calories (44-77 grams) of fat if you are following an intake of 2,000 calories per day. Easy tips to remember to better implement healthy fats:

- Eat fatty- oily fish at least twice a week, like those mentioned under omega 3 fatty acids
- Use monounsaturated and polyunsaturated fats in place of saturated fats
- Choose fats and oils that contain 2 grams or less of saturated fat per tablespoon
- Choose lean meats and poultry without skin

Grasas

Por: Katlan Akers MDS
Gerente de Nutrición, Salud e Impacto



¿QUÉ ES LA GRASA?

Puede recordar que en nuestros boletines anteriores discutimos cómo los "Carbohidratos" y las "Proteínas" son 2 de 3 tipos de macronutrientes. La grasa es el macronutriente final a cubrir para completar nuestro conocimiento de la tríada de macronutrientes. La grasa proporciona 9 calorías por gramo, lo que la hace densa en energía (tiene más calorías que 1 gramo de proteína o carbohidratos).

Muchas personas consideran que las grasas son un macronutriente negativo, pero la clave es elegir los tipos correctos. Implementar el tipo y la cantidad correctos de grasa puede tener un efecto positivo en su salud. Un buen ejemplo de grasas saludables son los ácidos grasos monoinsaturados, poliinsaturados y omega 3. Estas grasas normalmente se encuentran líquidas a temperatura ambiente. Las fuentes de alimentos de estos se pueden ver a continuación en eatright.org:

GRASAS MONOINSATURADAS	GRASAS POLIINSATURADAS	ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3
Aceite de oliva	Aceite de soja	Pescado Graso-Aceitoso: salmón, caballa, atún, sardinas, arenque
Aceite de cacahuete	Aceite de maíz	
Aceite de canola	Aceite de cártamo	
Aguacates	nueces	Nueces
Nueces y semillas	Semillas de lino	Semillas de lino molidas
Mantequilla de maní	Semillas de girasol	Aceite de linaza

Un ejemplo de un tipo de grasa dietética que no es beneficiosa para la salud son las grasas saturadas. Un buen indicador para identificar estas grasas normalmente se puede encontrar sólido a temperatura ambiente. El consumo excesivo de grasas saturadas puede aumentar los niveles de colesterol y el riesgo de enfermedades del corazón. Las fuentes de este tipo de grasa se pueden encontrar en *la mantequilla, la margarina, la manteca de cerdo, el aceite de palma, el aceite de coco, la grasa de las carnes rojas (res, cordero, cerdo), algunos alimentos fritos*. Debe limitar su ingesta a unos 13 gramos por día según la AHA (Asociación Americana del Corazón).

RECOMENDACIONES:

Es importante implementar la cantidad correcta de grasas en nuestra dieta porque las grasas son densas en calorías. La recomendación para el consumo de grasas oscila entre el 20 y el 35 %, lo que hace un promedio de 400 a 700 calorías (44 a 77 gramos) de grasa si sigue una ingesta de 2000 calorías por día. Consejos fáciles de recordar para implementar mejor las grasas saludables:

- Consuma pescado graso-aceitoso al menos dos veces por semana, como los mencionados en ácidos grasos omega 3
- Use grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas en lugar de grasas saturadas
- Elija grasas y aceites que contengan 2 gramos o menos de grasa saturada por cucharada
- Elija carnes magras y aves sin piel