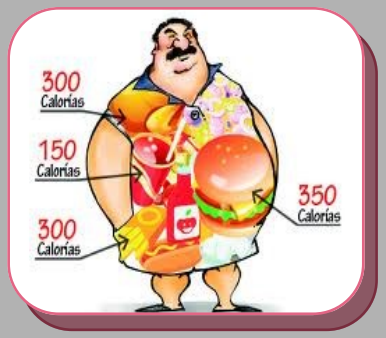
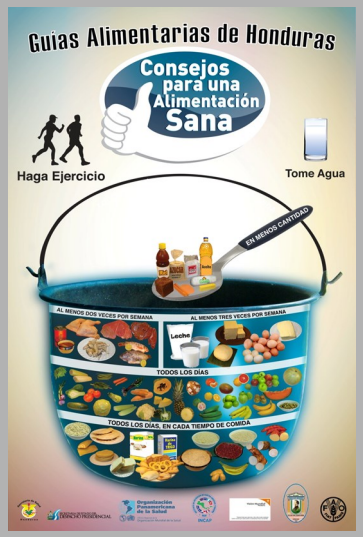


Consejos al cocinar con aceites

- Todas las grasas deben consumirse en pequeñas cantidades .
- Evite reutilizar el aceite, al igual que evitar el sobrecalentamiento, ya que producen sustancias dañinas para la salud.
- Si va a consumir frituras hágalo de forma OCASIONAL y sustitúyalas por preparaciones a la plancha, al horno o al vapor.



Consejos para una Alimentación Sana

COMISIÓN NACIONAL DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS HONDURAS

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA INCAP

Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA HONDURAS

MENSAJE 4

DISMINUYA EL CONSUMO DE ALIMENTOS FRITOS Y EMBUTIDOS PARA TENER UN CORAZÓN SANO

NUESTRO ORGANISMO PARA SU FUNCIONAMIENTO NORMAL REQUIERE DE GRASA PERO EN PEQUEÑAS CANTIDADES

El consumo excesivo de grasas puede:

Y por ende desarrollar enfermedades del corazón, presión alta, etc.

GRASAS

SALUDABLES
(Insaturadas)

Son líquidas a temperatura ambiente.

Ejemplo:
Los aceites vegetales (como maíz, girasol y oliva), alimentos como aguacate, aceitunas

PERJUDICIALES
(Saturadas)

Son sólidas a temperatura ambiente.

Ejemplo: alimentos de origen animal (leche entera, quesos grasosos); o vegetal como: aceites vegetales procesados como manteca y margarina. También aceite de coco y el de palma.

RECOMENDACIONES:

- Es preferible cocinar con aceite de maíz, soya o girasol.
- El aceite de oliva debe consumirse crudo en las ensaladas.
- Es recomendable, en niños con bajo peso, preparar sus comidas con aceite para aumentar el valor energético.
- Coma aguacate por lo menos una vez a la semana.
- Mida con una cuchara pequeña el aceite con que va a cocinar.
- Evitar comidas rápidas (pollo frito, tacos, etc.) y productos de repostería porque contienen grasa oculta.
- Evite comer embutidos (jamón, mortadela, chorizo) de res, pollo y cerdo, ya que contienen grandes cantidades de grasa saturada.