

TOME MENOS GRAXA, ESPECIALMENTE A DE DERIVADOS CÁRNICOS E LÁCTEOS

Recomendación 5

Tome menos graxa, especialmente a de derivados cárnicos e lácteos.

Use o aceite de oliva, ademais de aliño para ensaladas, tamén para cociñar e para fritir.

Os embutidos e os derivados cárnicos ricos en graxa, os queixos de untar, as salsas, os produtos de repostería comercial e precociñada deben ser de consumo ocasional.

Consellos

1. Use sempre que poida aceite de oliva virxe tanto para cociñar coma para aliñar.
2. Substitúa as graxas procedentes de animais nas preparacións con verduras. Alíñeas con aceite de oliva, ten calidades moi beneficiosas para a súa saúde.
3. Cando prepare fritos, fágao sempre con aceite de oliva. Resiste as altas temperaturas máis ca o de xirasol e presérvanse mellor os nutrientes dos alimentos. Na medida do posible, non reutilice o aceite de fritir.
4. Prepare caldos con máis verduras e menos carne. Arrefríe os caldos e sopas e quítelles a graxa superficial antes de servilos. Reduza a porción de unto no caldo.
5. Coma máis polo, pavo e coello ca carnes vermellas e graxas. Cando as consuma, elixa cortes magros e elimine toda a súa graxa visible. Quite toda a pel do polo antes de cociñalo.
6. Compre menos embutidos e friames. Substitúa os bocadillos e os aperitivos por outras opcións máis saudables como pan con atún ou xoubas e tomate, racións moderadas de froitos secos (sen sal engadido), queixo fresco con froitas, pan con herbas aromáticas e aceite de oliva. Compare as etiquetas das conservas de peixe e elixa os produtos con menos cantidade de sal ou de sodio.
7. Consuma só de forma moi ocasional preparados cárnicos como salchichas, touciño entrefebrado e chourizos frescos, hamburguesas ou preparados afumados ou en salgadura, que adoitan incluír tamén máis graxa.
8. Evite as cremas de queixo, os queixos para untar e os derivados lácteos “enriquecidos” porque son máis ricos en graxa.
9. Para os adultos da casa, use leite desnatado total ou parcialmente en lugar de leite enteiro. Para os nenos e nenas, é recomendable o leite enteiro, pero siga sempre as instrucións do seu pediatra.
10. Limite o consumo de pastelería e bolería industrial, galletas recheas de crema ou cremas de chocolate e cacao, sobre todo na poboación infantil. Adoitan ser máis ricas en colesterol, ácidos graxos saturados e graxas “trans” que, se se toman en exceso, poden ser prexudiciais para a súa saúde cardiovascular. Prefira as sobremesas caseiras.
11. Para a repostería caseira use menos nata e máis iogur natural desnatado ou unha mestura de iogur e requeixo parcialmente desnatado con aceite de oliva.
12. Limite o consumo de manteiga e margarina. Substitúaa por aceite de oliva tamén para acompañar as torradas no almorzo.
13. Evite algúns produtos típicos de comida rápida como as patacas preparadas para fritir ou as masas preparadas para enfornar. Elixas os produtos “libres de graxas trans”.
14. Lea a información nutricional de todos os produtos. Compare o contido graxo de produtos similares. Os termos light e “baixo en graxas” non garanten a ausencia total de graxas, só avisan de que o devandito alimento contén menos cantidade destas ca o produto base de referencia.
15. Se adoita comer fóra do fogar, elixa preparacións sinxelas, fervidas, asadas ao forno ou á prancha e evite as que levan salsas e os fritos. Pida sempre unha peza de froita como sobremesa. Solicite tamén máis pratos con verduras, hortalizas e legumes.

Lembre que:

A inxestión de graxa é fundamental para o noso organismo, pero sempre que se inclúa en cantidade e calidade adecuada.

As graxas achegan enerxía, ácidos graxos esenciais e serven de transporte ás vitaminas A, D, E e K.

As graxas e os aceites deben consumirse con moderación, pola súa elevada achega calórica.

O consumo excesivo de graxas saturadas pode aumentar o risco de enfermidades cardiovasculares. Os alimentos de orixe animal e algúns procesados adoitan ser ricos en ácidos graxos saturados e en colesterol. Por iso, debemos consumir con moderación os produtos cárnicos e os embutidos; os de pastelería e bolería industrial; os queixos curados, a nata e a manteiga; os alimentos precociñados con aceites hidroxenados ou graxas animais; as cremas de untar de cacao, os xeados de crema e moitos aperitivos.

As graxas insaturadas poden axudar a previr enfermidades cardiovasculares. Algúns alimentos de orixe vexetal como o aceite de xirasol ou de maízo e o de oliva virxe, os froitos secos como as noces, froitos como o aguacate e os peixes son ricos neste tipo de graxas.

É importante evitar o consumo excesivo dalgunhas margarinas e produtos xa que durante o seu proceso de elaboración se forman ácidos graxos “trans”, estraños para o noso organismo e que poden comportarse como factores de risco de enfermidade cardiovascular.