

LAS GRASAS OCULTAS Y LA DIABETES

Algunas grasas son buenas para usted; otras no. Todas las grasas tienen muchas calorías y comer más calorías de las que necesita le hará aumentar de peso.

Es más difícil controlar su azúcar en la sangre si usted tiene diabetes y está sobrepeso. Los alimentos altos en grasas saturadas y grasas trans también aumentan su riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Entre los alimentos altos en grasa que debe evitar o limitar, se incluyen:

- alimentos fritos y comidas rápidas
- productos recién horneados (donas, galletas dulces)
- alimentos que provienen de animales (hot dogs, bistec)

Cuando vaya de compras, siempre busque en las etiquetas que diga bajo en grasas (todo tipo de grasas).

Los granos enteros, los vegetales y las frutas son buenas opciones de alimentos bajos en grasa. Estos alimentos también son una buena fuente de calorías saludables para toda la familia.

Alimentos comunes altos en grasa incluyen:

 = 2.2 gramos de grasa

Bologna , 2 onzas (2 lascas) 16 gm fat and 178 calories	
Alitas de pollo fritas , 2 14 gms de grasa y 206 calorías	
Maní tostado , 1 onza 14 gms de grasa y 166 calorías	
Pizza de pepperoni , 1/4 de una pizza de 12" 14 gm fat and 362 calories	
Hot dog de carne , 1 13 gms grasa y 143 calorías	
Papitas fritas de bolsa , 1 onza 10 gms de grasa y 152 calorías	
Queso de papa (cheddar) , 1 onza 9 gms de grasa y 114 calorías	
Tocineta (bacon) , 3 lascas 9 gms de grasa y 109 calorías	
Leche entera , 8 onzas 8 gm fat and 150 calories	
Dona rellena de jalea , 1 8 gms de grasa y 210 calorías	
Papas fritas , 20 8 gms de grasa y 200 calorías	
Helado de chocolate , 1/2 taza 7 gms de grasa y 143 calorías	

* Todos los gramos (gms) de grasa están redondeados al número entero más cercano
Source: Pennington, Jean A. Bowes & Church Food Values of Portions Commonly Used. Lippincott Williams & Wilkins. © 1998.