

GRASAS: MANTEQUILLA, MARGARINA Y ACEITES DE COCINA

Algunos tipos de grasas son más saludables para su corazón que otras. La mantequilla y otras grasas de origen animal y la margarina sólida pueden no ser las mejores opciones. Las alternativas a considerar son aceite vegetal líquido, como aceite de oliva.

Qué se debe utilizar para cocinar

Cuando cocine, la margarina o la mantequilla sólida no son las mejores opciones. La mantequilla tiene un alto contenido de grasa saturada, que puede elevar su colesterol. También puede incrementar la posibilidad de desarrollar enfermedades cardíacas. Algunas margarinas tienen algo de grasa saturada más ácidos transgrasos, que también pueden ser malos para usted. Ambas de estas grasas tienen riesgos para la salud.

Algunas pautas para cocinar más sanamente son:

- Use aceite de oliva o de canola en lugar de mantequilla o margarina.
- Escoja la margarina liviana (envasada o líquida) antes que las formas en barra más duras.
- Escoja margarinas con aceite vegetal líquido, como el aceite de oliva, como el ingrediente principal.

Qué no se debe utilizar para cocinar

Usted no debe usar:

- Margarina, grasa para pastelería y aceites de cocina que tengan más de 2 gramos de grasa saturada por cucharada (lea las etiquetas de información nutricional).
- Grasas hidrogenadas y parcialmente hidrogenadas (lea las etiquetas de los ingredientes). Estas son ricas en grasas saturadas y ácidos transgrasos.
- Grasa para pastelería u otras grasas de fuentes animales, como la manteca de cerdo

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000095.htm>