

Moderando el consumo de grasas para disminuir el riesgo a las enfermedades cardiovasculares

Audiencia: Personas con diabetes, personas que desean prevenir o controlar las enfermedades cardiovasculares

Objetivos: Los participantes:

1. Identificarán los mayores riesgos modificables para las enfermedades cardiovasculares.
2. Definirán la terminología acerca de los lípidos.
3. Sabrán que grasas usar en la preparación de sus alimentos

Tiempo requerido: 30 minutos; si solo cuenta con 15 minutos, concéntrese en los efectos y fuentes u orígenes del colesterol, grasas saturadas, ácidos transgrasos y grasas no saturadas en la dieta. Elimine la actividad.

Modelos: tubos largos de plástico, una lata pequeña de manteca; una botella de aceite, las etiquetas de varios bocadillos que muestren los diferentes contenidos de grasa, una bolsa de papitas saladas, pretzels, galletitas de mantequilla, galletitas de animalitos, un envase de helado de buena calidad, un envase de yogur congelado bajo en grasa, leche descremada, queso “cheddar” bajo en grasa, modelos de comida o cuadrados hechos de papel de construcción amarillo para representar mantequilla o margarina.

Complete Book of Food Counts by Corinne Netzer

Hojas de información: “Lípidos,” “Resolviendo el misterio de la grasa,”
Libro—“**Complete Book of Food Counts**” por Corinne Netzer

Equipo: Un proyector de transparencias y una pantalla, transparencias.

Plan de la lección

En este país hay varios factores de riesgo para las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales. ¿Saben ustedes cuales son estos factores de riesgo? Uno a uno, los participantes identificarán estos factores. Anótelos en una hoja de transparencia en blanco.

Las posibles contestaciones pueden ser: el fumar, un estilo de vida o hábitos sedentarios, alta presión de la sangre, colesterol alto, alto consumo de grasas, (especialmente grasas saturadas), estrés, el ser varón, triglicéridos altos, y el estar sobrepeso.

Muchos de estos factores, con la excepción del ser varón, pueden ser modificados. Hoy nos enfocaremos en el control de las grasas y el colesterol y como ellos pueden influenciar en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares. Vamos a echarle

una ojeada a la hoja de información, en la cual se mencionan todos los lípidos (grasas) relacionados con el riesgo a las enfermedades cardiovasculares. *(Distribuya la hoja informativa “Lípidos” y revísela con el grupo.)*

(Muestre la transparencia titulada “Fuentes de Colesterol y las Grasas”). Tenga claro que el colesterol solo se encuentra naturalmente en comidas que provengan de animales. Aunque, las comidas que provengan de animales así como las que provienen de los vegetales pueden contener ácidos saturados o transgrasos.

Usted deberá saber cual es su nivel de colesterol total, sus niveles de **HDL** (Lípidos de alta densidad) y **LDL** (Lípidos de baja densidad) así como el nivel de triglicéridos.

(Muestre la transparencia titulada “Objetivos de los lípidos (grasa) en la sangre”).

Según puede ver, las guías o recomendaciones para aquellas personas que tiene diabetes son más estrictas para las personas con diabetes que para las que no la tengan. Esto es cierto también para aquellos que hayan tenido un ataque al corazón o derrame cerebral. Idealmente su colesterol total debe ser menos de 200, su HDL debe ser mas de 40 (HDL para mujeres debe ser sobre 45), su LDL debe ser menos de 100, y su nivel de triglicéridos debe ser menos de 150. El HDL para aquellos con diabetes debe ser más de 45 y el LDL debe ser bajo 100.

Para controlar los niveles de colesterol, necesitamos controlar los ácidos grasos y transgrasos. El colesterol en los alimentos no parece elevar los niveles de colesterol en la sangre tanto como los ácidos grasos y transgrasos. La Asociación Americana del Corazón (AHA) sugiere restringir el consumo del colesterol a 300 miligramos al día.

(Muestre la transparencia titulada “Calculando los Gramos de Grasa”). Una manera fácil de cortar las grasas transgrasas y saturadas es tratando de controlar el consumo total de grasas. La Asociación Americana del Corazón y otras organizaciones recomiendan que la gente obtenga el 30 por ciento de las calorías de las grasas, o que consuman menos calorías que provengan de grasas. Para calcular su porción diaria de grasa permitida por día, divida su peso deseado por 3, y lea las etiquetas de los alimentos o refiérase a libros que contengan el valor nutritivo de los alimentos. *(Muestre el libro “Complete Book of Food Counts” por Corinne Netzer.)*

Actividad:

1. Haga que los participantes calculen su porción de grasa permitida por día.

(Muestre la transparencia titulada “El porcentaje de la grasa individualizada es de 25-40% del total de calorías”). Tal y como mencionamos anteriormente, para la

persona promedio, mantener el consumo de grasas a 30 por ciento o menos del total de las calorías es ideal. Sin embargo, hay un pequeño grupo de personas, que no pueden mantener una dieta baja en grasa. Estas personas parecen necesitar un mayor por ciento de grasas en sus dietas para poder controlar el nivel de los triglicéridos.

Estas personas convierten los carbohidratos en exceso en triglicéridos, por lo tanto necesitan una dieta modificada. Necesitan menos grasa saturadas y ácidos grasos y transgrasos, pero también necesitan consumir grasas mono saturadas y ácidos Omega 3. Es posible que necesiten que el 40 por ciento de las calorías provengan de las grasas, pero al mismo tiempo deben controlar su peso y su consumo de alcohol para controlar sus niveles de grasa en la sangre.

Si sus niveles de triglicéridos son todavía altos aunque haya seguido una dieta baja en grasa o si ésta dieta baja en grasa agrava el problema, puede que necesite un plan de alimentación con una alta proporción de grasas mono e insaturadas y ácidos grasos Omega 3. Un /a dietista certificado o nutricionista puede ayudarle a escoger los alimentos para que estos incluyan la cantidad correcta de grasas mono e insaturadas. En general esto significa consumir más pescado, nueces, mantequillas a base de nueces, y aceites de oliva, canola y maíz; y consumir menos carne, productos lácteos altos en grasa, y grasas que sean sólidas a temperatura ambiente. Deberá añadir grasas mono insaturadas con cuidado para controlar las calorías y prevenir el aumentar de peso.

Hasta ahora los ácidos transgrasos no aparecen en las etiquetas de nutrición de los alimentos. (*Muestre la transparencia titulada “Informe nutricional”.*) La Administración Federal de Drogas (FDA) ha propuesto que los ácidos transgrasos se incluyan con las grasas saturadas en las etiquetas de los alimentos. También podrá referirse a la lista de ingredientes en la etiqueta para ver cuales alimentos contienen ácidos transgrasos. Si la lista de ingredientes tiene aceites vegetales hidrogenados o parcialmente hidrogenados, usted ya sabe que contiene ácidos transgrasos

Los aceites disminuyen el colesterol LDL mejor que las otras grasas sólidas a temperatura, de manera que trate de consumir pequeñas cantidades de aceites, en lugar de margarina o manteca.

(*Muestre la transparencia titulada “Ácidos transgrasos”.*) Como puede ver, la mayoría de los ácidos transgrasos no aparecen en la etiqueta. Una gran parte de estos proviene de las comidas que consumimos en restaurantes.

Una manera de recordar que tipo de grasas seleccionar es imaginándose que este tubo de plástico es su arteria. (*Muestre a todos el tubo de plástico.*) Los aceites líquidos se deslizarán fácilmente por este, pero la manteca; (muestre la lata o el envase de manteca) alta en ácidos transgrasos tapa el tubo como una placa que se adhiere a la arteria y bloquea el flujo de la sangre hacia el corazón o cerebro causando ataque al corazón o derrame cerebral.

2. Haga que los participantes identifiquen bocadillos altos y bajos en grasa, tratando de adivinar el contenido de grasa de estos. *Haga que los participantes escriban sus respuestas en la hoja informativa “Resolviendo el misterio de la grasa”. Para dramatizar las repuestas, coloque los modelos de comida o cuadrados de papel de construcción color amarillo representando cuadrados de mantequilla o margarina, al lado de cada producto, para mostrar el contenido de grasa de estos.* Como puede ver si escoge sabiamente, lee las etiquetas de los productos, y selecciona alimentos bajos en grasa puede disminuir sus niveles de colesterol y triglicéridos.

Para resumir, preste atención a sus niveles de colesterol y triglicéridos, para que los mantenga bajo control, consuma menos grasa saturadas, ácidos transgrasos, y colesterol. Sustituya porciones controladas de grasas poli y mono insaturadas. Esto significa comer menos grasa animal y grasas hidrogenadas (sólidas a temperatura ambiente) y consumir aceites líquidos y margarinas suaves más frecuentemente. Las etiquetas de los alimentos son una importante fuente de información acerca del tipo de y cantidad de grasa que se encuentra presentes en la comida.