

---

# Lípidos

---

<b>Colesterol</b>	Sustancia parecida a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo y proviene de los alimentos preparados con sustancias de animales. Es esencial para el funcionamiento de nuestro cuerpo pero los niveles altos de colesterol pueden incrementar los riesgos de enfermedades del corazón.
<b>Colesterol-HDL</b>	Es una forma de colesterol en la sangre que elimina el exceso de colesterol que se encuentra en las células. El nivel alto de Colesterol-HDL protege el cuerpo de enfermedades coronarias en las arterias. La pérdida de peso y ejercicio aumenta el nivel.
<b>Colesterol-LDL</b>	Es una forma de colesterol en la sangre que transporta el colesterol a las células para ser almacenado. Los niveles altos de Colesterol-LDL incrementan los riesgos de enfermedades coronarias en las arterias.
<b>Grasa saturada</b>	Es un tipo de grasa que a temperatura ambiente es sólida. Se encuentra principalmente en la grasa de los animales, como en la mantequilla, la manteca y la grasa de la leche. Algunos vegetales son altos en grasa saturada, incluyendo el coco y el aceite de palma. La grasa saturada puede elevar el colesterol en la sangre.
<b>Grasa monoinsaturada</b>	Es un tipo de grasa que se cree baja el total del colesterol en la sangre, especialmente el Colesterol-LDL. Se encuentra en grandes cantidades en aceites tales como los de oliva y canola.
<b>Grasa poliinsaturada</b>	Es un tipo de grasa que aparentemente baja el total del colesterol. Se encuentra en grandes cantidades en el aceite de maíz.
<b>Ácidos grasos Omega-3</b>	Es un grupo de grasas poliinsaturadas que se encuentra mayormente en los mariscos. Parece ser que bajan los riesgos de padecer de enfermedades coronarias previniendo que se formen coágulos de sangre y endurecimiento en las arterias.
<b>Ácidos Transgrasos</b>	Es un tipo de ácidos grasos que se forman principalmente durante la hidrogenación de los aceites. A temperatura ambiente hace el aceite más sólido. El alto consumo de los ácidos grasos incrementa el riesgo de las enfermedades coronarias en las arterias.
<b>Triglicéridos</b>	Es la forma de grasa que se encuentra en el cuerpo y en los alimentos. Cuando los triglicéridos están altos en la sangre, los riesgos de una enfermedad en las arterias coronarias aumentan. La pérdida de peso, los ejercicios, el control de los carbohidratos que se toman, y evitar el alcohol ayudan a que los niveles bajen.

*Una cortesía de la Oficina de Servicios de Extensión (Cooperative Extension Services), La Escuela de Agricultura y Ciencias del Medioambiente de la Universidad de Georgia (University of Georgia College of Agriculture and Environmental Sciences) y la Escuela de la Familia y Ciencias del Consumidor*

## Resolviendo el misterio de la grasa



Aquí se encuentran algunos pares de golosinas populares.  
Adivina cuantos gramos de grasa hay en cada una.

- |                         |              |                         |              |
|-------------------------|--------------|-------------------------|--------------|
| 1. Churros              | _____ gramos | Palomitas de maíz       | _____ gramos |
| 2. Yogur congelado      | _____ gramos | Helado (nieve)          | _____ gramos |
| 3. Galletas<br>de María | _____ gramos | Galletas<br>Campechanas | _____ gramos |
| 4. Leche sin grasa      | _____ gramos | Leche entera            | _____ gramos |
| 5. Queso Asadero        | _____ gramos | Queso Requesón          | _____ gramos |