

# 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

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