



Un enfoque de estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar

“QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO”

HIPPOCRATES

## ¿El flaco de los alimentos fritos?



En los últimos años hemos escuchado que los alimentos fritos son malos para nuestra salud y que se han relacionado con problemas crónicos de salud física y emocional. Sin embargo, muchos de nosotros no entendemos por qué es así. Cada vez más, las investigaciones descubren más sobre la compleja conexión entre los alimentos fritos y las enfermedades crónicas, como el colesterol alto, las enfermedades cardiovasculares y la ansiedad. Siga leyendo para obtener más información sobre los alimentos fritos y cómo deben consumirse si forman parte de su dieta.

## Alimentos fritos y enfermedades crónicas.



Hasta 1 de cada 3 estadounidenses come comida rápida al menos una vez al día, y la mayoría de esas comidas rápidas incluyen alimentos fritos. Los alimentos fritos se han relacionado durante mucho tiempo con problemas de salud, pero las investigaciones ahora muestran que comer alimentos fritos a diario podría provocar una muerte prematura, aumentando en algunos casos el riesgo de muerte en un 13%. Problemas cardíacos, obesidad, diabetes tipo 2 e incluso problemas de salud mental como depresión, ansiedad y deterioro cognitivo se han relacionado con dietas ricas en alimentos altamente procesados y fritos. Pero por qué exactamente freír alimentos es malo para nosotros no es una cuestión sencilla.

No todas las frituras son iguales y hay varias cosas a considerar, incluido el tipo de aceite utilizado, el tiempo y la temperatura del proceso de cocción y el alimento en sí que se fríe. Freír los alimentos en casa, donde puedes tener más control sobre estos factores, puede ser una mejor opción. Si cocina con aceite, intente freír en una sartén o incluso saltear en lugar de freír. Asegúrese de utilizar aceites que puedan soportar con seguridad las altas temperaturas necesarias para freír (entre 350 y 400 grados Fahrenheit), como el aceite de maní o de girasol.

## Aceites: qué comer y qué evitar

Algunos tipos de aceites que se utilizan habitualmente para freír alimentos contienen “grasas malas” (saturadas y trans) que se sabe que contribuyen a malos resultados de salud. Pero hay opciones más saludables cuando se cocina con aceite, ¡ya sea que se fríe con ellos o no! Algunos aceites contienen grasas saludables (monoinsaturadas y poliinsaturadas), que nuestro cuerpo y nuestro cerebro necesitan para funcionar correctamente.

Cuando compre aceites saludables, elija aquellos con menos de 4 gramos de grasa saturada por cucharada y evite los aceites parcialmente hidrogenados o las grasas trans. Consulte las listas a continuación para obtener más orientación.

## Healthier Fats and Oils

Choosing fats and oils with less saturated fat leads to a healthier heart. Eating less saturated fat can help prevent heart disease.



### Choose **MORE** often

#### Foods lower in saturated fat

- Canola oil
- Safflower oil
- Sunflower oil
- Corn oil
- Olive oil
- Sesame oil
- Peanut oil
- Soft tub margarine (Light is a better choice)



### Choose **LESS** often

#### Foods higher in saturated fat

- Coconut oil
- Butter
- Beef fat
- Palm oil
- Pork fat (lard)
- Chicken fat
- Solid shortening
- Cottonseed oil
- Fatback
- Bacon grease

For more heart-healthy cooking tips and recipes, visit [healthyeating.nhlbi.nih.gov](https://www.hearttruth.gov)



[hearttruth.gov](https://www.hearttruth.gov)

Fuentes del boletín de este mes: extraídas de <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils>; <https://blogs.bcm.edu/2023/04/25/the-truth-about-fried-food/>; <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-Minute-why-eating-too-many-fried-foods-could-lead-to-early-death/>; <https://www.nhlbi.nih.gov/resources/healthier-fats-and-oils-fact-sheet>

El Programa de Alimentación y Pensamiento trabaja para promover la concientización y brindar asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre nutrición y salud emocional. Para obtener más información o una referencia al programa, comuníquese con el Programa de Alimentación y Pensamiento al 781-599-0110.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de subvenciones comunitarias de beneficios comunitarios del Hospital Beverly y Addison Gilbert y la Subvención de asociación de salud conductual de la Fundación comunitaria del condado de Essex.