



Nutrition Spotlight: Healthy Fats

Will eating fat make you fat?

There are several kinds of fat and eating the healthy ones in moderation will improve your health, not hurt it

What is the difference between healthy fat and unhealthy fat in our food?

Healthy fats are unsaturated fats. The Dietary Guidelines recommends that you limit your Saturated and Trans fat intake to < 20 g a day.

Eat More Unsaturated Fats (Healthy Fats)

- Unsaturated fats will help to improve blood cholesterol when they are used in place of Saturated/ Trans fats.
- Becomes liquid at room temperature.
- Examples include: nuts, seeds, peanut butter, salmon, trout, tuna, avocado, olive oil, canola oil, and soy milk.

Eat Less Saturated and Trans Fats (Unhealthy Fats)

- Saturated fat raises the cholesterol in the blood and should be limited.
- They are solid at room temperature.
- They include: beef, lamb, pork, skin of chicken, whole fat dairy products, butter, cheese, lard, palm or coco nut oil, ice cream

Tips for eating healthy unsaturated fats and limiting Saturated and Trans fats

- Replace your regular oil with canola or olive oil.
- Limit commercially baked and fried foods (including fried fast food) that are made from hydrogenated vegetable oils or shortening.
- Pick liquid or tub varieties of soft margarine over harder stick forms of butter. Look for "0g Trans-fat" on the nutrition label.

Baked Fish with Corn Crust

Ingredients

- Nonstick cooking spray
- 1 cup corn flakes cereal (crushed into crumbs)
- 2 fish fillets of trout, herring, or salmon (6 ounces each) • 1 cup 1% milk
 - 1/8 teaspoon salt
 - 1/4 teaspoon black pepper
 - 2 teaspoons soft margarine

Directions: Preheat oven to 350 degrees F. Spray a baking sheet with nonstick cooking spray. Place milk in bowl. In another bowl, combine salt, black pepper, and corn flakes. Dip fish fillets in milk, then dip in cereal to coat the outside. Place fillets on baking sheet. Place 1 teaspoon soft margarine on top of each fish fillet. Bake for 10 to 15 minutes or until browned and fish is cooked through. Serve with steamed vegetables and/ or mashed potatoes .

Apples and Peanut Butter

Ingredients

- 1 apple sliced (any way you like)
- 2 tablespoons peanut butter (crunchy or smooth)

Directions: Cut your apple into slices, discarding the core. Spread peanut butter on top of apples slices and enjoy.

* Peanut butter is packed full of unsaturated fats in a small portion size. You can incorporate them into oatmeal, smoothies, or you can even make a peanut sauce to add to dishes. If you have a peanut allergy don't fear, you can eat sunflower seeds or try almond butter for another great source of good fats.



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

Notas Sobre Nutrición: Las grasas saludables

La grasa es un nutriente que se encuentra en la mayoría de los alimentos para ayudar a que sepan mejor y nos llene más rápido. Hay varios tipos de grasas que se encuentran en los alimentos que comemos todos los días. La elección de grasas saludables, a menudo, puede ayudar a mejorar su salud.

¿Cuál es la diferencia entre grasas saludables y grasas no saludables en los alimentos?

Las grasas saludables son grasas no saturadas. Las Guías Alimentarias recomiendan limitar el consumo de grasas saturadas y grasas trans a < 20 g al día.

Coma más grasas insaturadas (grasas saludables)

- Las grasas insaturadas pueden ayudar a mejorar sus niveles de colesterol cuando se usan en lugar de grasas saturadas/trans.
- Se convierte líquido en temperatura ambiente.
- Ejemplos incluyen: semillas, mantequilla de maní, el salmón, la trucha, atún aguacate, aceite de oliva, aceite de canola, y leche de soya.

Coma menos grasas saturadas y grasas trans

- La grasa saturada puede aumentar su colesterol si usted consume demasiados alimentos altos en grasas saturadas.
- Son sólido en temperatura ambiente.
- Se encuentran en la carne de vaca, cordero, cerdo, en la piel de pollo, productos lácteos de grasa entera, mantequilla, queso, manteca de cerdo, aceite de coco y helado.

Consejos para limitar la grasa

- Reemplaza el aceite vegetal con aceite de canola o de oliva.
- Limita los alimentos fritos y productos de panadería como pasteles y pan dulce.
- Elija productos bajos en grasa, por ejemplo lácteos y quesos bajos en grasa o sin grasa.
- No importa qué tipo de grasa uses, intenta utilizar menos.

Pescado al horno con corteza de maíz

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 taza de hojuelas de maíz (triturado en migajas)
- 2 filetes de trucha, arenque, o salmón (6 onzas cada uno)
 - 1/2 taza de leche 1%
 - 1 huevo
 - 1/8 cucharadita de sal
 - 1/4 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones: Precaliente el horno a 350 grados. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente. Romper el huevo en un tazón y batir con un tenedor hasta que se mezcle. Añadir la leche al tazón donde se encuentra el huevo. En otro tazón, mezcle las hojuelas de maíz, sal y pimienta negra (o su condimento favorito). Sumergir los filetes de pescado en la mezcla de huevo, y luego sumerja en el cereal para cubrir el exterior. Coloque los filetes en una bandeja para hornear. Hornear por 15 a 20 minutos o hasta que se dore y el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Manzanas y mantequilla de maní

Ingredientes

- 1 manzana en rodajas (como quieras rebanarlas)
- 2 cucharadas de mantequilla de maní (crujiente o suave)

Instrucciones: Cortar la manzana en rodajas, desechando el centro. Untar la mantequilla de maní en la parte superior de las manzanas rebanadas y disfrutar.

* La mantequilla de maní es una buena fuente de grasas insaturadas, pero es alta en calorías. Trate de no comer más de 2 cucharadas por día.