



Sus objetivos diarios de grasas se basan en la edad, el sexo, el nivel de actividad, y las necesidades calóricas. Este cuadro muestra el rango objetivo de grasas diarias para diferentes grupos de edad. Su objetivo diario se encontrará en el extremo inferior de cada rango si es más joven.

Consulte con su proveedor de atención médica antes de hacer modificaciones en su dieta.

Encuentre sus objetivos diarios de grasas

Rango de Edad	Objetivo de Grasa	Objetivo de grasa saturada
Adultos de 19 años o más	50g – 81g	< 18g – 29g
Adolescentes de 9 – 18 años	47g – 80g	<16g – 27g
Niños de 2 – 8 años	39g – 47g	<11g – 16g

* Fat Attack™ los gramos de grasa total y grasa saturada se adaptaron de las Guías Dietéticas para Americanos, 2020-2025.

Origen: Guías Dietéticas para Americanos, 2020-2025.

https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf



Encuentre sus objetivos diarios de grasas

Etiqueta de muestra para una hamburguesa de comida rápida

Valores nutricionales	
Tamaño de la porción 1 hamburguesa (78g)	
Calorías 232	Calorías de grasas 81
% Daily Value*	
Grasa total 9g	14%
Grasas saturadas 3.5g	18%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 26mg	9%
Sodio 258mg	11%
Carbohidratos totales 25g	

Lea las etiquetas de los alimentos en casa y en el supermercado para averiguar el tipo y la cantidad de grasa que contienen sus alimentos favoritos. Para encontrar el contenido de grasa de las comidas rápidas que come, busque en los sitios web o aplicaciones de las empresas.

Compare su consumo diario de grasas con sus objetivos diarios de grasas.

Sugerencias para mantener las grasas totales y las grasas saturadas bajo control

- Busque consejos y recetas para bajar los gramos de grasa más cerca de su objetivo
- Pida las salsas y los aderezos por separado así usted controla la cantidad que consume
- Elija vinagretas o aderezos italianos bajos en grasas en lugar de aderezos cremosos
- Opte por mostaza, vinagre, salsa o ketchup en lugar de mayonesa
- Evite el queso
- Pida una hamburguesa simple en lugar de una doble
- Reduzca el tamaño (hamburguesa simple, patatas pequeñas) e ignore las opciones de tamaño extra grande
- Reemplace las papas fritas por frutas o vegetales
- Beba agua o leche baja en grasas en lugar de leche entera o bebidas azucaradas
- Elija alimentos a la parrilla, escalfados, asados, o rostizados en lugar de alimentos fritos
- Propóngase comer más comidas hechas en casa y reduzca el consumo de comida rápida
- En el hogar, asegúrese de incluir grasas saludables para el corazón: aceite de oliva, nueces, mantequilla de nuez, semillas, salmón, aguacate, y aceitunas



www.huskyhealthct.org/members/Fat_Attack/Spanish_index.html