

¿Qué es la grasa alimenticia?

Existen distintos tipos de grasas en los alimentos. Las grasas pueden ser saturadas o insaturadas. Las grasas saturadas pueden elevar el nivel de colesterol en la sangre. El exceso de colesterol en la sangre puede provocar la obstrucción (bloqueo) de las arterias. Cuando coma grasas, escoja grasas insaturadas. Un objetivo saludable es lograr que menos de un 30 % de las calorías totales que come diariamente provengan de la grasa. En vez de comer alimentos grasos, coma más fruta, granos y verduras.



Limite el consumo de grasas saturadas

Las grasas saturadas son de origen animal. También pueden provenir de ciertas plantas, como los aceites de coco y de palma. Comer grasas saturadas puede aumentar el nivel de colesterol en la sangre. Esto podría empeorar los problemas arteriales. Su objetivo debe ser comer menos grasas saturadas. A continuación se dan algunos ejemplos de alimentos que contienen muchas grasas saturadas:

- Cortes de carne grasos (cordero, jamón, res)
- Galletas y pasteles
- Crema, helado, crema agria, queso, mantequilla
- Postres con mantequilla y crema
- Salsas con mantequilla y crema
- Aderezos para ensaladas que contengan grasas saturadas
- Alimentos que contengan aceite de palma o de coco

Evite las grasas trans

Al igual que las grasas saturadas, las grasas trans están asociadas a la enfermedad del corazón. Las grasas trans se encuentran en las grasas insaturadas líquidas que han sido alteradas para que sean sólidas a temperatura ambiente. La margarina, que normalmente proviene de aceites vegetales, es un ejemplo de este tipo. Por lo general, las grasas trans se encuentran en galletas, productos de pastelería y de otros tipos. Revise las etiquetas de los alimentos para ver si contienen grasas trans. Revise también si la lista de ingredientes menciona aceites parcialmente hidrogenados.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, por su sigla en inglés) ha prohibido añadir aceites parcialmente hidrogenados a los alimentos. Los aceites parcialmente hidrogenados son la principal fuente dietética de grasas trans artificiales en los alimentos procesados.

Escoja grasas insaturadas

Las grasas insaturadas suelen ser líquidas a temperatura ambiente. Son mejores que las grasas saturadas. De hecho, en cantidades moderadas, la grasa insaturada puede ser buena para el corazón. Hay dos tipos de grasas insaturadas:

- **Grasas poliinsaturadas.** Se encuentran en los aceites de maíz, de alazor, de girasol y en otros aceites vegetales.
- **Grasas monoinsaturadas.** Se encuentran en los aguacates y los aceites de oliva, de canola y de cacahuete (maní). Algunas margarinas hoy en día se hacen también con estos tipos de aceite. De todas las grasas, las monoinsaturadas son las menos dañinas para el corazón.