

La nutrición y el plan MyPlate: aceites

Los aceites son grasas que se encuentran en estado líquido a temperatura ambiente. Abarca los aceites usados para cocinar, además de los productos que están compuestos en su mayoría por aceite, como la mayonesa y el aderezo para ensaladas. Los aceites no constituyen un grupo alimenticio. Pero aportan al cuerpo nutrientes esenciales, como vitamina E y ácidos grasos esenciales, que mantienen la salud de las células y los tejidos y ayudan al cuerpo a sanar. La mayoría de los aceites son de origen vegetal. También contienen muchas grasas insaturadas, que son más saludables, y menos grasas saturadas, que no son tan saludables.

Pero algunos aceites vegetales tienen alto contenido de grasas saturadas. Por ejemplo, el aceite de coco, el de palma y el de nuez de palma. Estos aceites se deben consumir con menos frecuencia. Los aceites y otras grasas también contienen muchas calorías. El consumo excesivo de grasa puede ocasionar el aumento de peso e incrementar el riesgo de enfermedades del corazón.

Información sobre la grasa

Algunas grasas son líquidas. Otras son sólidas. En las etiquetas de los paquetes, figura el tipo de grasa que contienen los alimentos. Algunas grasas son más sanas que otras:

- **Grasas insaturadas.** Por lo general, se encuentran en estado líquido a temperatura ambiente. Están presentes en algunos aceites (como el de oliva, maní y canola), en los frutos secos, en las semillas y en el pescado. Son las grasas más saludables. Pueden ser buenas para el corazón si se consumen en cantidades moderadas. Incluso pueden subir el nivel de colesterol HDL (colesterol bueno).
- **Grasas saturadas.** Por lo general, son sólidas a temperatura ambiente. Están presentes en productos de origen animal, como la mantequilla, la manteca de cerdo, la carne de res y de cerdo y los productos lácteos con mucha grasa. Estas grasas son menos saludables y se debe limitar su consumo. Pueden elevar el colesterol LDL (colesterol malo).
- **Grasas trans.** Están presentes en algunas comidas rápidas, como las papas fritas, en ciertos refrigerios (como las papas fritas en bolsa y las galletas) y en algunas margarinas y mantecas vegetales. Estas grasas son las más perjudiciales para la salud. Debe evitarlas siempre que pueda. Pueden elevar el nivel de colesterol LDL y bajar el nivel de colesterol HDL.

Escoja las grasas con prudencia

- **"No" a las grasas malas.** Revise las etiquetas de los alimentos para ver si contienen grasas trans. Si encuentra algún alimento que la contenga, no lo consuma. Busque las palabras "parcialmente hidrogenado" en la lista de ingredientes. Las grasas trans se encuentran a menudo en las comidas muy procesadas. Así que elija con más frecuencia alimentos enteros no procesados.
- **"Sí" a las grasas buenas.** Siempre que pueda, elija grasas insaturadas en lugar de las saturadas. Una idea: use aceite de oliva o canola en lugar de mantequilla o manteca de cerdo. ¿Qué más puede hacer?

