



¿Las grasas en los alimentos son beneficiosas o riesgosas para nuestra salud?

En los últimos años, la ingesta de grasas en los alimentos se ha asociado con la obesidad, con el aumento del colesterol sanguíneo y el incremento del riesgo cardiovascular. Sin embargo, también hemos leído o escuchado que hay grasas saludables y, que incluso, pueden disminuir el riesgo cardiovascular.

¿Las grasas son beneficiosas o riesgosas para nuestra salud?



Para entender esta aparente contradicción, primero debemos conocer que hay varios tipos de grasas en los alimentos, dependiendo de qué tipo de grasas ingeridas serán beneficiosas o riesgosas para tu salud.

- Grasas Trans
- Grasas Saturadas
- Grasas Insaturadas (en donde se encuentran a las mono y poliinsaturadas que incluyen a su vez los ácidos grasos omega 3 y omega 6.

Las grasas participan en la composición del cerebro, de las células, de las membranas, de las neuronas. A través de las cuales pasan la transmisión de mensajes, permiten la absorción intestinal de ciertas vitaminas (A, D, E y K) que vienen con los alimentos, nos ayudan manteniéndonos saciados por más tiempo, las grasas también intervienen en el sistema inmune y sirven de protección para los diversos órganos y como reserva de energía.

Grasas Trans

Las grasas Trans son fabricadas a partir de diversos aceites vegetales (líquidos) los cuales al calentarlos son hidrogenados y se convierten en grasas sólidas. Estas grasas Trans de bajo costo se usan como preservantes en diversos alimentos, incluso muchas margarinas contienen este tipo de grasas. Aumentan el colesterol LDL (colesterol malo) y disminuyen el colesterol HDL (bueno) por lo tanto son doblemente dañinas.

Fuentes de las grasas Trans: galletas, queque, pasteles, margarinas sólidas, frituras como las papas fritas, pollo frito, pop corn, etc.



La recomendación es evitar en lo posible la ingesta de fast food, frituras, pasteles, etc. Es muy importante revisar los datos sobre nutrición de los alimentos envasados que compremos, si aparecen grasas parcialmente hidrogenadas debe leerse como grasas Trans, incluso así diga 0 gramos de grasas Trans.



Grasas Saturadas

Las grasas saturadas aumentan el colesterol LDL o colesterol malo, el cual contribuye en el riesgo cardiovascular.

Fuentes de las grasas saturadas: carnes grasosas, mantequillas, leches o quesos enteros. Aceite de coco y de la palma.

La recomendación es:
Disminuya la ingesta de carnes con alto contenido de grasa (res, cordero, cerdo, pollo, las pieles de ellos) y frituras.

Grasas Mono y Poliinsaturadas

Estas grasas son líquidas a temperatura ambiente, ambas consumidas con moderación contribuyen a disminuir el colesterol LDL o colesterol malo y las monoinsaturadas mejoran incluso el colesterol HDL o colesterol bueno.

Grasas Poliinsaturadas

Incluyen a los ácidos omega 3 y omega 6. Ambos no son fabricados por nuestro cuerpo. El omega 6 contribuye a disminuir el colesterol y por ende el riesgo cardiovascular. El omega 3 en la función, crecimiento y desarrollo normal del cerebro.

El omega 6 se encuentra en los aceites del maíz, la soya y girasol, mientras que el omega 3 se halla en los pescados como el salmón, el atún, las sardinas, las anchovetas, en las nueces, germen de trigo, etc.



En resumen

Nos recomendamos que comamos más pescado, mejor oscuro, al menos dos veces a la semana, aceites vegetales, fruta seca como las pecanas, castañas, maní, almendras, etc. Reducir las frituras, fast food, pasteles y evita en lo posible las fuentes de grasas Trans.

Recordemos finalmente que la ingesta excesiva de grasas incluso de las omega 3 y 6 terminarán por aumentarnos de peso y perderán sus efectos beneficiosos.