

NUTRICION & GASTRONOMIA SALUDABLE

CONOCELAS GRASAS

gastromex
CULINARIA



LAS QUE SE VEN Y LAS QUE NO

Las grasas constituyen uno de los nutrientes que aportan energía a nuestro organismo y se consumen a través de la dieta y/o los alimentos.

La grasa que consumimos proviene de dos fuentes:

GRASAS VISIBLES

Se utilizan para cocinar o se añade a algunos alimentos para condimentarlos (ensaladas, verduras, pan) como el aceite de oliva, la grasa que se encuentra alrededor de la carne o la piel del pollo, que puede ser retirada y no consumirse.

GRASAS NO VISIBLES

Están contenidas "naturalmente" dentro de los alimentos (carnes, frutos secos, productos lácteos) o que se añade durante su procesado (alimentos preparados, aperitivos o snacks, bollería).

Químicamente hablando, las grasas son compuestos orgánicos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Su función principal es energética, proporcionando 9 kilocalorías por gramo de grasa consumida, el doble de las que aportan los hidratos de carbono y las proteínas (cada uno de estos nutrientes proporcionan 4 kilocalorías por gramo). Las grasas están compuestas por moléculas de triglicéridos a su vez formados por los ácidos grasos. Los ácidos grasos se clasifican en función de la presencia de dobles enlaces en su molécula, dando lugar a distintos tipos de grasas:

LOS DISTINTOS TIPOS DE GRASAS

GRASAS SATURADAS

RECOMENDACION

Menos del 10% de las calorías totales
de una dieta

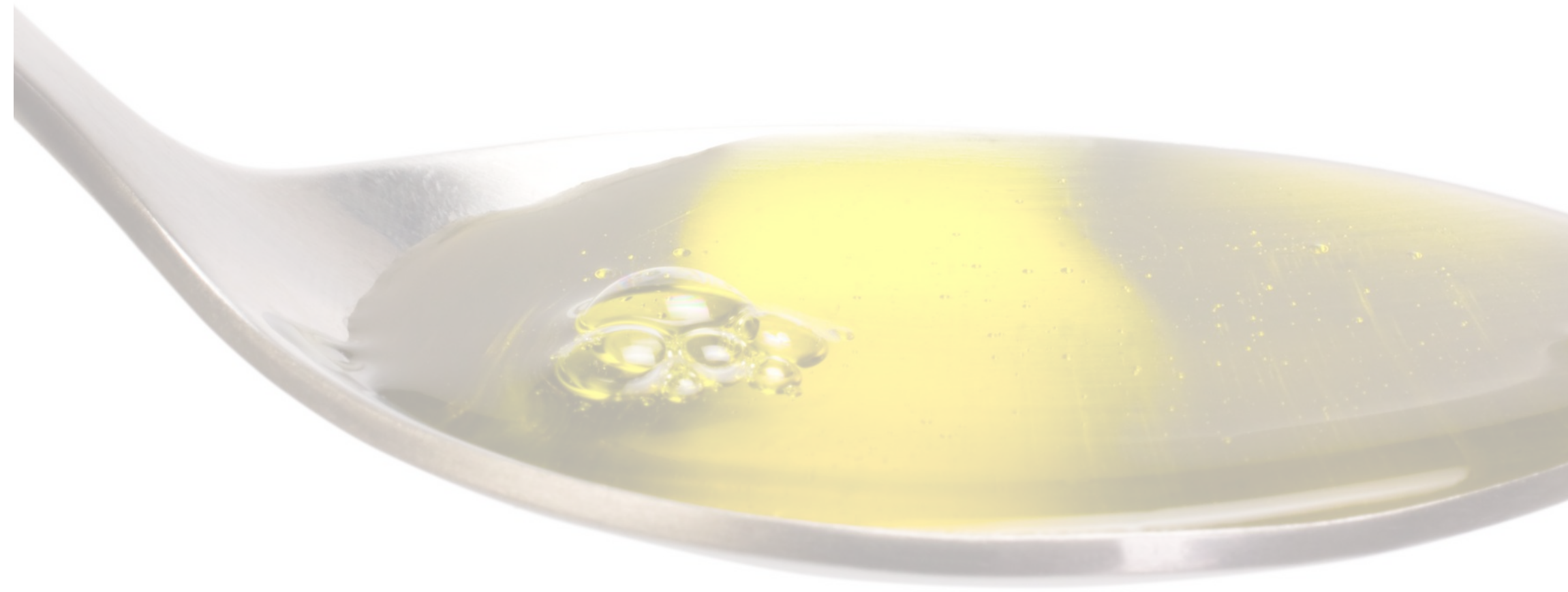
Se encuentran en alimentos de origen animal como carnes, embutidos, leche y sus derivados (queso, helados). Se trata de grasas que solidifican a temperatura ambiente. Se pueden encontrar también en aceites de origen vegetal como los aceites de coco o de palma (que se consumen a través de bollería industrial, aperitivos salados y productos transformados). El consumo de grasas saturadas favorece un aumento de los niveles de colesterol en sangre, LDL colesterol (colesterol malo), siendo uno de los principales factores de riesgo para enfermedades del corazón.

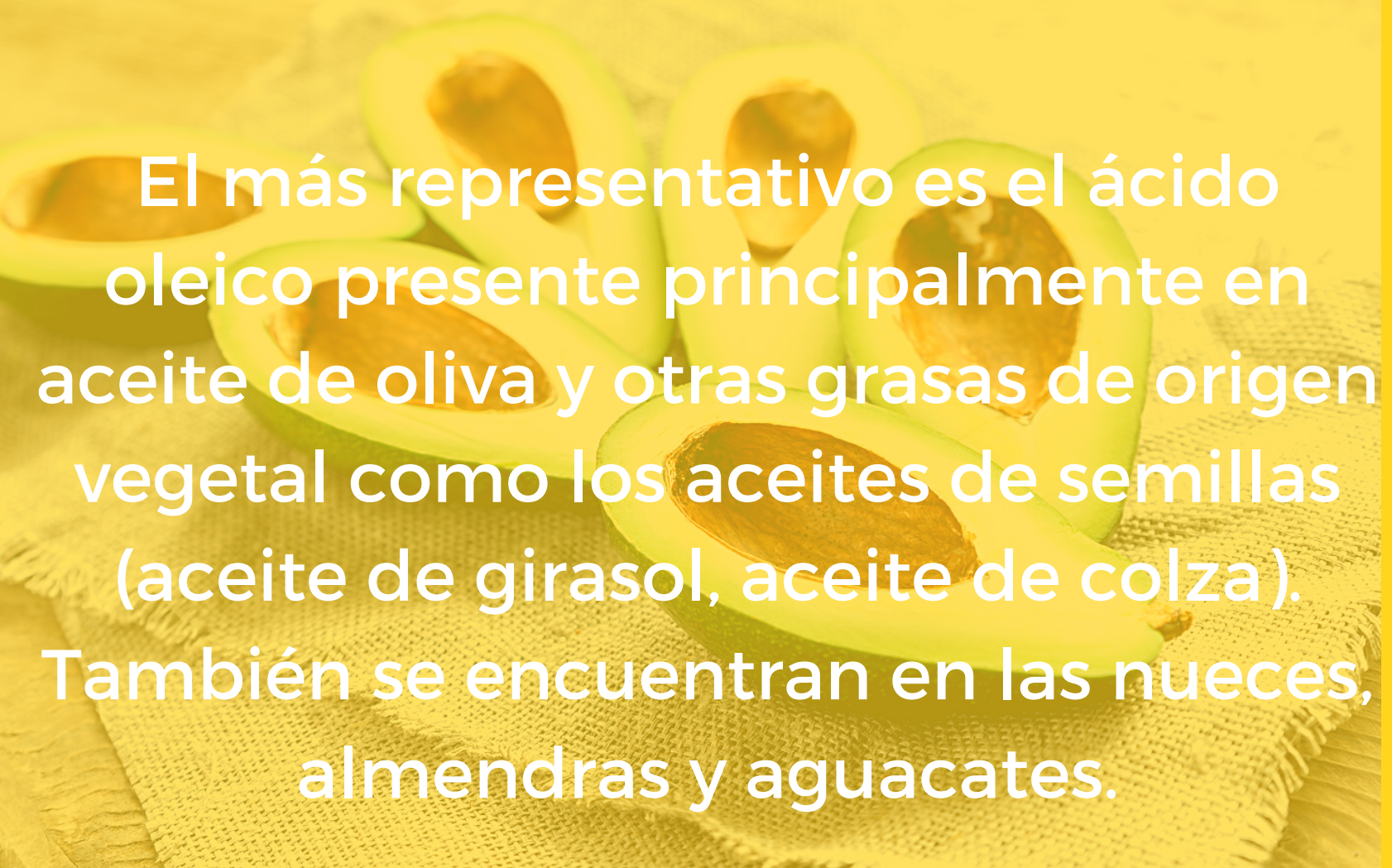


Grasas Insaturadas

Se encuentran en alimentos de origen vegetal como los aceites vegetales (aceite de oliva, girasol o maíz). También en frutos secos (nueces, almendras...) y en semillas (sésamo, girasol, lino). Los aceites de coco o de palma, aunque son aceites de origen vegetal, contienen ácidos grasos saturados, en lugar de ácidos grasos insaturado

**Se trata de
grasas
líquidas a
temperatura
ambiente.
Según el
número de
dobles enlaces
que
presenten, se
clasifican en:**





MONOINSATURADAS

La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El ácido oleico es una grasa insaturada.

RECOMENDACIÓN: La cantidad diaria recomendada de este tipo de grasa se obtendría a través de la siguiente fórmula:

$$\% \text{ GRASAS MONOINSATURADAS} = \% \text{ GRASAS SATURADAS} - \% \text{ GRASAS POLIINSATURADAS} - \% \text{ GRASAS TRANS}$$



Poliinsaturadas

Son esenciales para nuestro organismo porque no las puede sintetizar y deben ser suministradas a través de la dieta diaria para regular procesos metabólicos de los sistemas cardiovascular, inmune y pulmonar, entre otros.

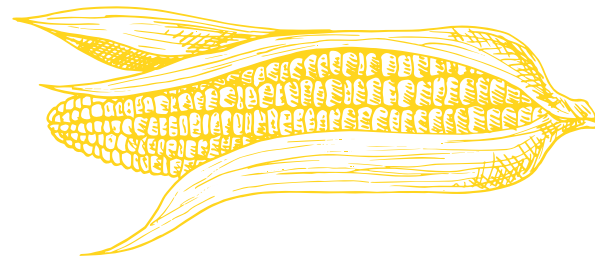
Están presentes en alimentos de origen vegetal y animal. Existen dos familias dentro de éstos:
OMEGA 3 Y OMEGA 6.



OMEGA 3

Dentro de este grupo se encuentran el ácido linolénico, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) muy presente en pescados azules. Los ácidos grasos Omega 3 se encuentran en aceite de soja, aceite de colza, frutos secos (nueces), pescados grasos como salmón, arenque, atún, caballa, anchoa, sardina, etc.

El consumo de ácido linolénico contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2 gramos de este ácido graso.



OMEGA 6

Dentro de este grupo se encuentra el ácido linoleico presente en el aceite de soja, aceite de maíz, aceite de girasol y en frutos secos (nueces, entre otros). El consumo de ácido linoleico contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 10 gramos de ácido linoleico

La recomendación de ácidos grasos poliinsaturados es del 6-10% de las calorías totales de una dieta.



De forma natural también pueden estar presentes en alimentos que provienen de animales rumiantes como las grasas y carne de vacuno y ovino o en productos lácteos.

RECOMENDACIÓN: Menos del 1% de las calorías totales de una dieta, por lo que se debe mantener su ingesta lo más baja posible.

SON GRASAS INSATURADAS QUE SE FORMAN EN EL PROCESADO INDUSTRIAL DE ALGUNOS ALIMENTOS CONOCIDO COMO HIDROGENACIÓN, DURANTE EL CUAL CAMBIAN SU CONFIGURACIÓN Y PASAN DE SER GRASAS INSATURADAS A GRASAS SATURADAS, CONVIRTIÉNDOSE EN GRASAS SÓLIDAS. SE ENCUENTRAN EN ALIMENTOS FRITOS, SNACKS, PRODUCTOS HORNEADOS (BIZCOCHOS, BOLLOS, GALLETAS) Y COMIDAS PREPARADAS*.

Grasas Trans

Tu tienes el control

Teniendo en cuenta lo anterior, el consumo de grasa es necesario y fundamental para el organismo humano, pero en los niveles adecuados para prevenir la aparición de enfermedades metabólicas, cardiovasculares, obesidad, entre otras. Por ello, la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda un consumo de grasas diario entre el 15-30% de la ingesta calórica diaria total. Lo fundamental es fijarse en la calidad y el tipo de la grasa consumida. Por tanto, para reducir el riesgo cardiovascular lo ideal es disminuir el aporte de grasas saturadas (aproximadamente <10%) y de ácidos grasos trans (<1%)..

Se debe limitar el consumo de grasas saturadas, favorecer el consumo de grasas insaturadas y promover una ingesta de ácidos grasos trans lo más baja posible. Un consumo excesivo de grasa en la dieta puede conducir a elevar el riesgo de sufrir algunas enfermedades. Aunque un cierto consumo de grasa es necesario para nuestro organismo, este debe ser reducido eligiendo bien el tipo de grasa que estamos consumiendo a través de alimentos adecuados y cuidando el tamaño de las raciones ingeridas.



Por tanto, en una dieta equilibrada, el aporte energético de los distintos tipos de grasas es el siguiente:

Recomendaciones consumo de grasas - OMS

Grasa total	15-30%
Grasas saturadas	<10%
Grasas poliinsaturadas	6-10%
Omega 6	5-8%
Omega 3	1-2%
Grasas trans	<1%.
Grasas moninsaturadas	Por diferencia*

*Grasas saturadas - grasas poliinsaturadas - grasas trans

*Las comidas preparadas industrialmente son aquellas que resultan de la preparación en crudo, del cocinado o del precocinado de uno o varios alimentos, de origen animal o vegetal, a los que se les puede adicionar o no sustancias autorizadas y/o condimentos durante su elaboración.