



LaBanca
JuegosOficiales

**Apuesta
a tu
Salud**



LAS GRASAS SATURADAS E INSATURADAS

Responsabilidad Social Empresarial (R.S.E.)

APUESTA A TU SALUD

Dr. Edgardo Rienzi

LAS GRASAS SATURADAS E INSATURADAS



Las principales funciones de las grasas en nuestro organismo.-

Nuestro organismo necesita de las grasas para funcionar correctamente; sus principales roles son:

- actuar como transportadora de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K), facilitando su absorción.
- actuar como fuente energética.
- existen grasas llamadas esenciales (omega 3 y omega 6) que no pueden ser fabricadas por nuestro organismo, y deben obtenerse por consiguiente de los alimentos.
- actuar como un “colchón” de protección para importantes órganos de nuestro cuerpo.

Los diferentes tipos de grasas

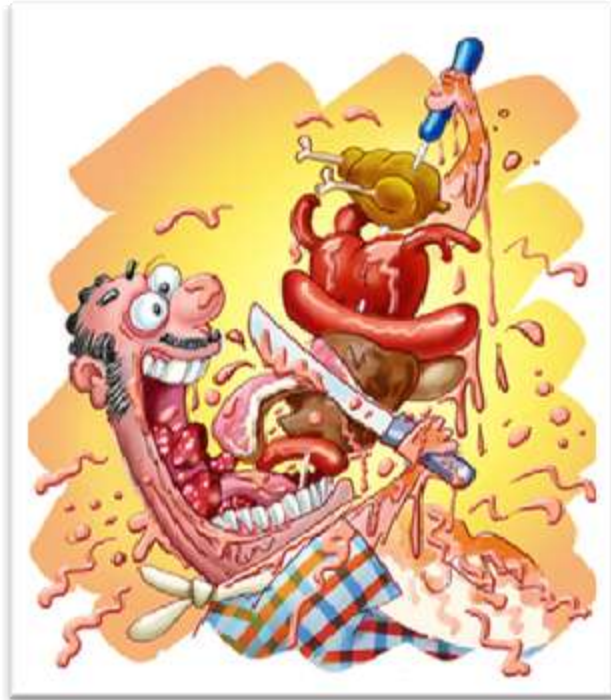
Podemos mencionar cuatro grandes grupos de grasas: saturadas, mono insaturadas, poli insaturadas y las grasas trans. Las grasas y los aceites de los alimentos suelen contener una mezcla de los diferentes tipos de grasas, pero usualmente en cada caso, contienen una proporción mayor de alguno de ellos.

Las grasas saturadas:

Representan el tipo de grasas perjudiciales para nuestra Salud, responsables de la elevación del LDL colesterol (colesterol “malo”) en sangre, incrementando el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular.

Las fuentes más comunes de este tipo de grasas son:

- las carnes grasas de origen animal
- los productos lácteos y sus derivados (quesos, manteca, crema de leche, etc.)
- el aceite de coco y de palma
- preparados fritos en abundante aceite
- snacks, comidas rápidas



Las grasas trans:

Se consideran actualmente las grasas que ocasionan mayor perjuicio a nuestra Salud (elevan el LDL colesterol –colesterol “malo”-, y disminuyen el HDL colesterol –colesterol “bueno”-). Su consumo elevado predispone fuertemente para el desarrollo de afecciones cardiovasculares.

Este tipo de grasas resulta de un proceso de hidrogenación parcial de los aceites vegetales, con el objeto de obtener preparados más estables (margarinas por ejemplo), utilizados en la elaboración de bizcochos, tortas, galletitas, comidas pre fabricadas, snacks, etc.

La utilización mantenida de aceites vegetales a altas temperaturas para la cocción de alimentos (en restaurantes por ejemplo), también favorece la producción de ácidos grasos trans.

Por último, también pueden encontrarse pequeñas cantidades de grasas trans en las carnes de origen animal (vaca, cordero, cerdo, etc.), y en los productos lácteos.



Las grasas poli insaturadas:

Existen dos grupos principales de grasas poli insaturadas: las omega 3 y las omega 6

Grasas omega 3:

Su principal propiedad consiste en su efecto anti trombótico a nivel de las arterias.

Las principales fuentes de ácidos grasos omega 3 son:

- determinado tipo de pescados como el salmón, trucha, pez espada, la sardina, la caballa, etc.

- el aceite de soja y de canola
- nueces
- actualmente se producen numerosos alimentos que son enriquecidos artificialmente con grasas omega 3 (leches, yogures, etc.).



Grasas omega 6:

Su principal acción consiste en una disminución moderada del LDL colesterol en sangre.

Las principales fuentes están dadas por:

- aceites vegetales como el de maíz, girasol, soja
- semillas de girasol y de sésamo



Las grasas mono insaturadas:

Tienden a disminuir el LDL colesterol en sangre; también se les ha atribuido cierta acción en la elevación del HDL colesterol.

Entre los alimentos ricos en ácidos grasos mono insaturados, podemos mencionar:

- aceites vegetales: oliva, canola, maní
- nueces, almendras, avellanas, castañas de cajú



¿Cuánta grasa saturada podemos consumir diariamente?

Los límites saludables para la ingesta diaria de grasas se ubican en un 30% del total de calorías como grasas totales, y un 10% del total de calorías como grasas saturadas.

Veamos a continuación algunos ejemplos:

Total calorías/día	Grasas saturadas en gramos	Grasas totales en gramos
1600	18 o menos	53
2000	20 o menos	65
2200	24 o menos	73
2500	25 o menos	80
2800	31 o menos	93

A los efectos de brindar una guía, presentamos a continuación el contenido en grasas saturadas de algunos alimentos de consumo habitual en nuestro país.

Categoría de alimento	Grasas saturadas en gramos
Queso cheddar entero (1 onza o 28,34 g)	6.0
Queso cheddar bajo en grasa (1 onza o 28,34 g)	1.2
Carne picada regular (3 onzas o 85,02 g)	7.2
Carne picada extra magra (3 onzas o 85,02 g)	5.3
Leche entera (1 taza)	5.1
Leche baja en grasa -1%- (1 taza)	1.6
Croissant mediano	6.6
Helado común (1/2 taza)	4.5
Yogurt entero (1/2 taza)	2.5
Manteca (1 cucharadita)	2.4
Margarina sólida (1 cucharadita)	0.7

¿Qué consejos debemos tener en cuenta a la hora de alimentarnos?

- ❖ Limite el uso de grasas sólidas como manteca y margarinas; utilice aceites vegetales como sustitutos.
- ❖ Elija aquellos productos lácteos libres de grasas o bajos en grasas, carnes y aves magras. Coma más frecuentemente pescado, chauchas, arvejas, porotos, etc., con más frecuencia.
- ❖ Lea las etiquetas de los alimentos envasados para conocer el contenido en grasas totales y saturadas por porción.
- ❖ Limite lo máximo posible la ingesta de alimentos y bebidas con azúcar agregado.
- ❖ Si bebe alcohol, hágalo con moderación (no más de una medida diaria las mujeres, y dos los varones).
- ❖ Construya su plan dietético en base a la ingesta de frutas, granos y vegetales.
- ❖ Trate de ingerir al menos 2 porciones de frutas y 3 de vegetales diariamente.
- ❖ Trate de comer fuera de casa sólo ocasionalmente.

Los mensajes confusos de las etiquetas

Los fabricantes de alimentos suelen utilizar términos que resultan frecuentemente confusos a la hora de interpretar el contenido graso de los mismos. A efectos de facilitar su interpretación, le presentamos a continuación algunas definiciones que pueden resultarle de utilidad.

Si la etiqueta menciona	Significa que una porción del alimento contiene
Grasas	
Libre de grasas (fat free)	Menos de 0,5 gramos de grasas
Bajo en grasas (low fat)	3 gramos de grasa o menos
Reducido en grasa (reduced fat)	Al menos un 25% menos de grasa que el producto regular
Bajo en grasas saturadas	1 gramo o menos de grasa saturada, con no más de un 15% de las calorías provenientes de grasas saturadas
Magro	Menos de 10 gramos de grasas totales, menos de 4 gramos de grasas saturadas, y menos de 95 mg de colesterol
Extra magro	Menos de 5 gramos de grasas totales, menos de 2 gramos de grasas saturadas, y menos de 95 mg de colesterol
Light	Por lo menos un tercio menos que la grasa contenida en el producto regular
Colesterol	
Libre de colesterol	Menos de 2 mg de colesterol y 2 gramos o menos de grasas saturadas
Bajo colesterol	20 mg o menos de colesterol y 2 gramos o menos de grasas saturadas
Colesterol reducido	Por lo menos un 25% menos de colesterol que el producto regular y 2 gramos o menos de grasas saturadas

FUENTE

* Fat Matters, Health Promotion Board. www.hpb.gov.sg. August 2007.

* Eat Well. Live Longer, Simple steps to making healthy choices. Heart & Stroke Foundation.

* Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans. 5th Edition. 2000.

www.usda.gov

* Meet the Fats. Some are bad, some are better. American Heart Association. Learn and Live. 2009

****Este folleto tiene únicamente un propósito informativo y no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento proporcionado por su médico.***