



Las grasas alimentarias y su salud

Dietary Fat and Your Health

¿Qué son las grasas alimentarias?

El término “grasas alimentarias” se refiere a las grasas y aceites que se encuentran de manera natural en alimentos de origen vegetal y animal, y en aquellas usadas para cocinar, en la mesa, y añadidas a los alimentos procesados.

La grasa alimentaria está compuesta de ácidos grasos. Hay dos tipos principales de ácidos grasos: saturados e insaturados. Las grasas se denominan saturadas o insaturadas dependiendo de la cantidad de ácidos grasos que contengan de cada tipo. Por ejemplo, la mantequilla es una grasa saturada porque principalmente contiene ácidos grasos saturados. El aceite de oliva es una grasa insaturada porque principalmente contiene ácidos grasos insaturados.

Las grasas saturadas se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente mientras que las grasas insaturadas se encuentran en estado líquido. Se considera que las grasas insaturadas son el tipo más sano de grasa alimentaria.

¿Por qué es importante la grasa?

Las grasas alimentarias proporcionan energía y ayudan con la absorción de los nutrientes de los alimentos, así como con la función cerebral y nerviosa. Las grasas y los aceites añaden sabor y textura a los alimentos y nos ayudan a sentirnos saciados durante más tiempo.

El tipo de grasa que come puede afectar a su salud. Elegir grasas insaturadas en vez de las saturadas puede ayudarle a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Ejemplos de alimentos que contienen grasas

Grasas insaturadas

Existen dos tipos principales de grasas insaturadas: monoinsaturadas y poliinsaturadas. Entre las grasas poliinsaturadas se incluyen los ácidos grasos omega-3 y omega-6.

- Entre las fuentes de grasas monoinsaturadas se incluyen los cacahuates (maní), frutos secos, aguacates, margarinas blandas, y aceites como el aceite de oliva, canola, maní, girasol y cártamo
- Entre las fuentes de ácidos grasos omega-3 poliinsaturados se incluyen las semillas (p. ej. de lino, chía y cáñamo), nueces, aceite de canola y pescados grasos como el arenque, salmón, caballa y trucha
- Entre las fuentes de ácidos grasos omega-6 poliinsaturados se incluyen la mayoría de los aceites vegetales (p. ej. de soya, maíz, cacahuete, sésamo), semillas, frutos secos y margarinas blandas

Grasas saturadas

Entre las fuentes de grasas saturadas se incluyen las carnes rojas, la leche entera y los productos lácteos (p. ej. la crema (nata), el queso y la mantequilla), la manteca de cerdo, la grasa, los aceites de palma, de palmiste y de coco, y algunos alimentos procesados como los tentempiés y dulces envasados.

Las grasas saturadas se suelen usar en los alimentos procesados porque es menos probable que se pongan rancias, lo que alarga la vida útil de los productos envasados. Lea la etiqueta de los alimentos para ver cuántas grasas saturadas contienen.

Las grasas trans

Existen dos fuentes de grasas trans: las naturales y las producidas industrialmente. Las fuentes naturales de grasas trans se encuentran en pequeñas cantidades en los productos lácteos y cárnicos.

Las grasas trans producidas industrialmente se forman durante el procesamiento de aceites vegetales. En el pasado, la principal fuente de las grasas trans producidas industrialmente eran los aceites vegetales parcialmente hidrogenados. Estos ya no se pueden añadir a los alimentos vendidos en Canadá.

¿Cómo puedo incluir grasas saludables en mi dieta?

En casa

- Cocine y hornee con aceites vegetales, como el aceite de oliva, de canola o soya. Use menos mantequilla, manteca de cerdo, ghee, margarina dura, aceites de coco y de palma
- Cocine y hornee desde cero usando grasas saludables con más frecuencia, en vez de comprar comidas, tentempiés y dulces envasados y preparados. Muchos productos envasados que tienen bajo contenido en grasas no saludables todavía tienen un alto contenido de azúcar, granos refinados y sodio
- Sirva pescados grasos como trucha, salmón, arrenque y caballa
- Elija proteínas de origen vegetal como tofu, frutos secos, semillas, frijoles, guisantes (chícharos) y lentejas en vez de carne
- Sirva grasas saludables en la mesa
 - Añada a las verduras un poco de aceite de oliva, de frutos secos o de semillas en vez de usar mantequilla
 - Unte margarina blanda o mantequilla natural de cacahuate (maní), de frutos secos o de semillas en vez de mantequilla o queso crema
 - Utilice aderezos a base de aceite o yogur para las ensaladas en vez de aderezos a base de crema o queso
- Elija yogur, fruta, palomitas de maíz con un poco de aceite, y frutos secos y semillas sin sal a modo de tentempiés y postres. Consuma menos repostería precocinada, tortas (pasteles), donuts (donas), helado y productos salados fritos
- Utilice más verduras y porciones más pequeñas de carne y queso cuando prepare alimentos como pizza, lasaña, tacos o espaguetis
- Elija aves sin piel y carnes magras como filetes de redondo alto o bajo, solomillo o bistec, lomo de cerdo y caza silvestre incluyendo venado, bisonte, alce y caribú
- Elimine algo de grasa de la carne cuando sea posible
 - Corte la grasa visible

- Escurra la grasa después de cocinar carne picada
- Use la tabla de información nutricional de las etiquetas de los alimentos para elegir productos con el contenido más bajo en grasas saturadas y trans
 - El valor porcentual diario (% VD) le indica si un alimento tiene “poca” o “mucho” grasa saturada y trans. 5 % VD o menos es “poco” y 15 % VD o más es “mucho”

Al comer fuera

- Pregunte al mesero (camarero) si hay información nutricional disponible. Puede estar en la página web del restaurante, folletos o carteles, o directamente en el menú. Elija los alimentos que tengan el contenido más bajo en grasas saturadas y trans
- Elija productos horneados, hechos al grill o a la parrilla, a la brasa, escalfados o salteados en vez de fritos
- Use limón y pimienta para añadir sabor a sus alimentos en vez de salsas
- Elija salsas a base de tomate en vez de salsas a base de queso o salsa Alfredo
- Pida pescado o entrantes hechos a base de verduras en vez de productos hechos a base de carne o queso
- Pida ensaladas con frutos secos o semillas en vez de con queso. Pida un aderezo aparte, a base de aceite
- A modo de guarnición, elija una ensalada mixta con un aderezo a base de aceite o verduras en vez de papas fritas o ensalada César

Para más información

Para obtener información sobre la nutrición, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista, o visite www.healthlinkbc.ca/healthy-eating.

Para obtener más información sobre una alimentación saludable, visite [HealthLinkBC File #68a Alimentación para un corazón sano](#).