



Las grasas alimentarias y su salud

Dietary fat and your health

¿Qué son las grasas alimentarias?

Las grasas alimentarias son las grasas y aceites que se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal, y las que se añaden a los alimentos procesados.

La grasa alimentaria está compuesta de ácidos grasos. Hay dos tipos principales de ácidos grasos: saturados e insaturados. Las fuentes alimentarias de grasas se denominan saturadas o insaturadas en función de la cantidad de cada tipo de ácido graso que contienen. 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.

¿Por qué es importante la grasa?

Las grasas alimentarias tienen muchas funciones. La grasa alimentaria:

- Es una fuente importante de energía
- Ayuda a la absorción de las vitaminas A, D, E y K
- Es importante para el funcionamiento del cerebro y los nervios
- Nos ayuda a sentirnos saciados durante más tiempo
- Añade sabor y textura a los alimentos

¿Qué tipo de grasa debo consumir con más frecuencia?

Elija grasas insaturadas en lugar de saturadas para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. El tipo de grasa que consume con más frecuencia afecta a su salud.

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

¿Qué tipos de grasas debo limitar?

Grasas saturadas

Entre las fuentes de grasas saturadas se incluyen las carnes grasas, la piel de las aves, los productos lácteos con alto contenido en grasas, como la leche entera, la nata (crema), el queso y la mantequilla, y grasas como la manteca de

cerdo, la manteca vegetal, el ghee y los aceites de palma, palmiste y coco.

Muchos alimentos altamente procesados, como productos de panadería, alimentos fritos y platos preparados, también están elaborados con ingredientes con alto contenido en grasas saturadas. Las grasas saturadas se utilizan a menudo en alimentos altamente procesados porque es menos probable que se pongan rancias y ayudan a prolongar la vida útil de los alimentos. Si consume estos alimentos, tómelos con menos frecuencia y en cantidades más pequeñas.

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 ciertos productos de origen animal, como la leche, la carne de vacuno y la carne de cordero. Las pequeñas cantidades de grasas trans de origen natural no son perjudiciales para la salud cardíaca. Una dieta baja en grasas saturadas también será baja en grasas trans
- 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 añadir grasas saludables a mis comidas y tentempiés?

- Prepare los alimentos utilizando aceites vegetales, como el de oliva, canola o soja, en lugar de mantequilla
- Incluya pescado graso en sus comidas y tentempiés. Pruebe a utilizar salmón, atún o sardinas enlatados en sándwiches y wraps, en ensaladas o con galletas saladas

- Use el hummus o el guacamole como salsa en lugar de salsas cremosas como la de espinacas, alcachofas o salsa ranchera
- Unte margarina blanda o mantequillas de frutos secos o semillas en tostadas, bagels o emparedados en lugar de mantequilla o queso crema
- Utilice aderezos para ensaladas a base de aceite o yogur bajos en grasa en lugar de aderezos a base de nata (crema) o queso
- Espolvoree semillas de lino, chía o cáñamo sobre yogur bajo en grasa, cereales y ensaladas
- Tome un puñado de frutos secos y semillas sin sal como tentempié rápido

¿Cómo reducir el consumo de grasas saturadas?

En la tienda de comestibles

- Elija productos lácteos con bajo contenido en grasa, como queso crema ligero, queso ricotta ligero, quesos con menos del 20 % de materia grasa y leche, yogur y requesón con un 2 % de materia grasa o menos
- Limite el consumo de carnes grasas y procesadas. 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
- En el caso de los alimentos envasados, consulte la tabla de información nutricional y elija productos con menos 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, 15 % VD o más es mucho.

En casa

- Elija métodos de cocción más saludables utilizando menos mantequilla, manteca de cerdo, ghee, manteca vegetal, margarina dura, aceite de coco y aceite de palma. Pruebe métodos como asar al horno, a la parrilla, escalfar, cocinar al vapor, saltear o sofreír

- Al hornear, sustituya hasta la mitad de la grasa de la receta por la misma cantidad de puré de fruta, como compota de manzana sin azúcar
- Utilice más proteínas de origen vegetal, como tofu, frutos secos, semillas, frijoles, guisantes y lentejas. Por ejemplo, sustituya la carne en un curry o un salteado por tofu o lentejas
- Elimine la grasa de la carne y las aves:
 - Recorte la grasa y la piel visibles
 - Escurra la grasa después de cocinar

Al comer fuera

- Solicite información nutricional o consulte el sitio web del restaurante con antelación. Elija platos con menos grasas saturadas
 - Elija alimentos horneados, tostados, asados, escalfados, salteados o a la parrilla en lugar de fritos, rebozados o empanados
- Para los platos con salsa o jugo, pida que le sirvan menos o que se lo sirvan aparte
 - Elija salsas a base de tomate en vez de salsas a base de queso o salsa Alfredo
 - Busque aderezos para ensaladas a base de aceite o vinagre en lugar de aderezos a base de crema

Para obtener más información, consulte

[HealthLinkBC File #68a Alimentación cardiosaludable para personas con el colesterol alto](#)

Guía alimentaria de Canadá (Canada's Food Guide): Métodos de cocina saludables: <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-cooking-methods/>

Para obtener información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files o visite su unidad local de Salud Pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.