

Grasas: una selección saludable



Las grasas constituyen alrededor de un 25 a un 35% de las calorías de la dieta. A través de las grasas de los alimentos incorporamos los ácidos grasos esenciales, que son aquellos que no pueden ser producidos por el organismo. Luego de su ingesta, se depositan formando el tejido adiposo para cumplir las siguientes funciones:

- Proteger y aislar órganos.
- Transportar las vitaminas liposolubles (A, D, E, K).
- Funcionar como reserva y suministro de energía.
- Regular funciones metabólicas.
- Formar parte de estructuras de las células.

Es importante destacar que no todas las grasas son iguales.

Mientras algunas son imprescindibles y beneficiosas para la salud, otras no lo son.

El exceso de grasa puede causar enfermedades tales como:

- Diabetes
- Enfermedad coronaria
- Síndrome metabólico
- Algunos tipos de cáncer
- Obesidad

Grasas y aceites:

Se dividen en grasas de origen vegetal y grasas de origen animal.

Cantidades diarias recomendadas para mantener un peso saludable:

- 2 cucharadas de postre de aceite (como condimento), o de mayonesa light o ½ palta chica.
- + 1 puñadito de frutas secas picadas o de semillas.



Grasas de origen animal:

- Grasas saturadas, aumentan el colesterol total y el colesterol LDL, predisponiendo a enfermedades cardiovasculares.



- Grasas trans, son grasas vegetales que, por un proceso de hidrogenación, se vuelven sólidas. Favorecen la aterosclerosis, aumentan el colesterol “malo” y disminuyen el colesterol “bueno”.



Grasas de origen vegetal:

- Grasas insaturadas, disminuyen el colesterol total y los triglicéridos.



* Entre ellas están las monoinsaturadas, que reducen el colesterol total, aumentan el colesterol HDL (“bueno”), reducen el colesterol LDL (“malo”) y regulan los valores de la presión arterial.



*Y las poliinsaturadas que se dividen en **omega 3** y **omega 6**. En este grupo se encuentran los ácidos grasos esenciales que no puede fabricar nuestro cuerpo; por lo tanto, debemos incorporarlos con nuestra alimentación.

Funciones omega 3: reduce el colesterol LDL y los triglicéridos. También aumenta las defensas y reduce el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.



Funciones omega 6: forma parte de las membranas celulares y disminuye el colesterol HDL y LDL. Se encuentra principalmente en semillas y aceites.



Datos interesantes.....

Contenido de grasa por 10 gramos de alimento

Aceite	
Crema de leche	40
Crema de leche 0% grasa	
Manteca	84
Manteca light	
Margarina	85
Margarina light	
Aceitunas negras	31
Aceitunas verdes	

Mayonesa	
Mayonesa light	30
Salsa de soja	
Palta	15
Frutas y vegetales	
Coco	36
Frutas secas (nuez- almendra, avellana)	3
Leche entera de vaca	

Leche semidescremada	
Queso portsalut entero	24
Queso ps descremado	
Queso untable entero	24
Queso untable light	
Queso de rallar	32
Ricota entera	13
Ricota descremada	5
CEREALES	2-4
Asado vacuno	37
Tapa de asado	10
Matambre	18
Cuadril magro	7
Peceto	1,5
Chorizo	31
Morcilla	20
Jamón cocido	12
Jamón cocido magro	5
Jamón crudo	44
Mortadela	25
Salame	32
Salchichas	23
Panceta	45
Paté de foie	37
Lomo de cerdo	2
Costilla de cerdo	14

Pechito de cerdo	24
Medialunas	14
Facturas	10-15
Galletitas de agua	10- 15
Galletitas dulces rellenas	10-20
Pan francés	0

Semillas:	
Semillas de girasol	46
Semillas de lino	27
Semillas de sésamo	46
Semillas de chía	31

Si queremos lograr un peso saludable, podemos reemplazar:

Lácteos enteros	por	Lácteos descremados
Manteca o margarina	por	Queso untable descremado
Queso Mar del Plata	por	Queso portsalut light
Aderezos comunes	por	Aderezos light
Fiambres	por	Carne fría desgrasada
Mortadela	por	Jamón cocido natural, pastrón, lomito

Vemos entonces cómo el consumo de grasas puede ser una saludable selección diaria en nuestra alimentación.

