

programa perseo informa



programa
perseo
¡Come sano y muévete!

Las grasas

La grasa es un componente fundamental de la dieta, aporta la energía necesaria para desarrollar las actividades propias del organismo y las derivadas de la actividad física. Si se consume en exceso se produce un aporte de energía demasiado elevado que, si no se gasta (por ejemplo, en forma de actividad física), se acumula conduciendo a la obesidad y favoreciendo la aparición de enfermedades como las cardiovasculares. Es decir, la grasa es necesaria para el organismo y debe consumirse habitualmente, pero en pequeñas cantidades debido a que tiene muchas calorías.

Entre los alimentos con grasa están los aceites vegetales y grasas animales. Además, no se puede olvidar que algunos alimentos se elaboran con grasas: bollería industrial, chocolates, patatas fritas, aperitivos salados y que deben consumirse de forma ocasional y no a diario.



El **exceso** de grasa en la dieta tiene un efecto perjudicial para la salud. Pero hay varios tipos de grasa y no todos afectan de igual manera al organismo:

Grasas saturadas. Son sólidas a temperatura ambiente. Las encontramos en la grasa animal (leche, nata, mantequilla, manteca, sebo, carne) y en algunos aceites vegetales (palma, palmito, coco). Es necesario tomarlas con moderación porque en exceso aumentan el colesterol en la sangre.

Grasas insaturadas. Son líquidas a temperatura ambiente. Ayudan a disminuir el nivel de colesterol, por lo que es necesario aumentar su consumo. Hay de dos tipos:

- *Monoinsaturadas*, presentes principalmente en el aceite de oliva. Aumenta el colesterol HDL (bueno) y disminuye el colesterol LDL (malo), por lo que son las más adecuadas para prevenir enfermedades cardiovasculares.
- *Poliinsaturadas*, que se encuentran en los aceites de semillas (girasol, soja, maíz) y de pescado. En este grupo están las grasas Omega 3 y Omega 6.
 - Las grasas Omega 6 disminuyen el colesterol LDL (malo) pero también el colesterol HDL (bueno), por lo que su exceso en la alimentación no es deseable. Los aceites vegetales de semillas son una fuente de estas grasas.
 - Las grasas Omega 3 se localizan en pequeñas cantidades en algunos aceites vegetales y en pescados grasos como el salmón, las sardinas, el atún. Actúan de forma parecida a los Omega 6.

Las grasas *trans* se obtienen a partir de las grasas insaturadas mediante la hidrogenación de aceites. Son de origen vegetal, pero aumentan el nivel de colesterol malo y reducen el bueno. Es importante señalar que algunos alimentos contienen algunas grasas *trans* de forma natural, como la leche, la carne de ternera o de cordero. También aparecen por el calentamiento del aceite a altas temperaturas.

– La hidrogenación consiste en añadir hidrógeno a algunos aceites vegetales, con lo que parte de las grasas poliinsaturadas se transforman en saturadas. Así se modifica el aspecto de las grasas y se consigue alargar la vida del alimento en el que se incorporan estas grasas y mejorar su textura.

Efectos de las grasas trans

El consumo continuado de grasas *trans* aumenta el nivel de colesterol malo (LDL) y disminuye el colesterol bueno (HDL). Por otro lado, está claramente demostrada la asociación entre la hipercolesterolemia y las enfermedades cardiovasculares.

Se ha visto una relación directa entre el consumo de ácidos grasos *trans* y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la cual es mayor si, además, el consumo de grasas saturadas es elevado.

Por todo ello se aconseja la reducción del consumo de grasas *trans*. Se recomienda utilizar preferentemente como grasas culinarias aceites vegetales monoinsaturados (aceite de oliva) y poliinsaturados (aceite de girasol, maíz, soja y cacahuete).

Dentro de una dieta equilibrada se sugiere que, en el perfil lipídico diario (aporte calórico de las familias de ácidos grasos a la energía total en porcentaje), los ácidos grasos saturados no superen el 7% de la energía total consumida, los ácidos grasos poliinsaturados estén entre el 7 y el 10% y los ácidos grasos monoinsaturados entre el 13 y el 18%.



- Grasas saturadas
- Grasas poliinsaturadas
- Grasas monoinsaturadas

Alimentos que pueden contener grasas trans

Para controlar la ingesta de grasas trans hay que buscar en la etiqueta si contiene grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.

- Caramelos.
- Galletas.
- Helados.
- Margarina.
- Palomitas de microondas.
- Pastelería industrial.
- Productos de bollería industrial.
- Productos precocinados (empanadillas, croquetas, pastas, pizzas).
- Salsas.
- Aperitivos salados y dulces.
- Muchos productos tipo fast-food.

La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad), impulsada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, ha hecho un llamamiento a la industria alimentaria y a las empresas de restauración para que disminuyan los niveles de ácidos grasos trans en sus productos. Además, algunas empresas están incluyendo voluntariamente en sus etiquetas el contenido de grasas trans.

La industria agroalimentaria está reduciendo la cantidad de grasas trans en la composición de los productos que pone en el mercado. En el análisis de diferentes muestras de alimentos susceptibles de contener ácidos grasos trans realizado por AESAN recientemente se ha observado que en algunos casos se han eliminado las grasas trans y en el resto se han reducido. Este esfuerzo por parte de la industria se considera muy importante en el cuidado de la salud, fundamentalmente, de los niños y niñas.



Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo