

Son imprescindibles para la vida, pero no todas son iguales. ¿Sabes distinguir las que te cuidan de las que, por ejemplo, provocarían un 'atasco' en tus arterias? Aprende a diferenciarlas.

por CARMEN SABALETE

GRASAS

¿Buenas o malas?

BENEFICIOSAS

Insaturadas (sobre todo, líquidas)

Disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, son líquidas a temperatura ambiente y fundamentalmente de origen vegetal (aceite de oliva virgen extra), pero también están presentes en el pescado azul (salmón, sardinas, atún, caballa...). Dentro de este grupo, existen dos categorías:

Poliinsaturadas (ácidos Omega 3 y 6)

Tanto los Omega 3 (ácido linolénico) como los 6 (ácido linoleico) debemos obtenerlos de la alimentación, ya que el organismo es incapaz de sintetizarlos a la velocidad que los requiere. ¿Dónde se encuentran? Sobre todo, en el pescado azul, los frutos secos (nueces de Brasil) y los aceites vegetales (de girasol, maíz y soja), aunque también hay alimentos enriquecidos con ellos. Previenen el desarrollo de enfermedades cardíacas y ciertos tipos de alergia y cáncer.

Monoinsaturadas (ácidos Omega 9)

Presentes, sobre todo, en el aceite de oliva virgen extra, rico en ácido oleico (Omega 9) en un 70 %, también se hallan en los cacahuetes y aguacates. Reducen el colesterol total, disminuyen el malo o LDL, ya que evitan su oxidación, impidiendo que se adhiera a las arterias y forme placas, y aumentan el colesterol bueno o HDL, que protege el corazón.

PERJUDICIALES

Saturadas

Se trata de grasas sólidas provenientes de los animales (carnes grasas, tocino, leche entera y sus derivados, vísceras, yema de huevo...) y de algunas líquidas vegetales (aceite de palma y aceite de coco). El organismo tiene dificultades para transformarlas y utilizarlas; de ahí que las acumule y que, consumidas en exceso, produzcan obesidad, aumenten el índice de colesterol y perjudiquen al corazón. No deben aportar más del 10 % de la grasa diaria que consumamos. Sin embargo, la tendencia actual es justo la contraria: se consumen cada vez más.

Grasas trans o hidrogenadas

Son aquellas que se forman cuando el aceite líquido se transforma en una grasa sólida (se consigue añadiendo hidrógeno, de ahí lo de 'hidrogenadas'). Este proceso, además de cambiar su presentación natural, sirve para incrementar la vida útil del producto (prolongar su fecha de caducidad), aportar sabor y diferentes texturas. Algunos alimentos (carne de cerdo y cordero, mantequilla y leche) tienen pequeñas cantidades de ellas, pero sobre todo abundan en la bollería industrial y los *snacks*. Elevan el colesterol malo y los triglicéridos. ■

TODAS APORTAN LA MISMA ENERGÍA, PERO SÓLO ALGUNAS PUEDEN REALIZAR CIERTAS FUNCIONES.



DRA. TERESA BARAHONA EXPERTA EN NUTRICIÓN

¿EN QUÉ CANTIDAD?

"Para un adulto sano, debe ser un 30-35 % del total de las calorías diarias. La mayor parte de ellas deberían ser insaturadas, lógicamente, y saturadas no más de un 10 %".



Los aguacates, como el aceite de oliva, son ricos en ácidos Omega 9.



TOMA NOTA

CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS

Sustituye la mantequilla por aceite de oliva o untables enriquecidos con grasas poliinsaturadas; cambia los embutidos grasos y las patatas fritas, *nachos* y otros *snacks* por aceitunas, jamón serrano, frutos secos...; pásate a los lácteos *light* o semidesnatados (y mejor elige quesos tiernos en lugar de curados); en vez de carnes grasas y salchichas, opta por fiambres magros (pechuga de pavo, jamón de York), y consume de 2 a 3 veces por semana pescado azul.