

# ¿Qué sabe sobre la Grasa?<sup>1</sup>

Jennifer Hillan y Claudia Peñuela<sup>2</sup>

Se habla mucho sobre el contenido de grasa en los alimentos – en las noticias, con amigos, libros y revistas que leemos. Para ayudarle a entender toda esta información acerca de las grasas, ¡siga leyendo!

## ¿Qué es la grasa?

La grasa es parte de una dieta saludable. Es un nutriente que provee energía o calorías. Sin embargo, el tipo de grasa hace la diferencia para la salud del corazón. Existen dos tipos de grasas en los alimentos, estos son: las grasas saturadas y las grasas insaturadas.

- **Las grasas saturadas** son generalmente sólidas a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en alimentos que provienen de productos animales. Ejemplos de estas grasas son la grasa en las carnes y pollo, cremas, quesos hechos con leche entera o 2% de grasa, mantequilla y manteca. Unos pocos alimentos que provienen de las plantas y que son altos en grasas saturadas son los aceites de coco, palma y palmiste.
- **Las grasas insaturadas** son líquidas a temperatura ambiente y se encuentran en las plantas. Se clasifican como grasas monoinsaturadas y polinsaturadas. Algunos ejemplos incluyen los aceites vegetales de oliva, canola, maíz y soya. Hay algunas grasas insaturadas que provienen del pescado como salmón, trucha y arenque, estos contienen un tipo de grasa altamente insaturada llamada

omega-3. Esta grasa puede ayudar a mejorar la salud del corazón.



Figure 1. La preparación de salmón al horno con vinagreta de un aceite de oliva con limón y cebolleta

Credits: Foto por Justin Marx. Licencia: CC BY-NC-SA 2.0. Fuente: <http://flic.kr/p/5LUmxw>.

1. This publication is also available in English: *FCS8688 What Do You Know About Fat?* Este documento, FCS8688-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha primera publicación: mayo 2001. Revisado: octubre 2011. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior coordinadora del programa de ENAFS, y Claudia Peñuela, asistente en nutrición–EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

## ¿Qué son las grasas trans?

Las grasas *trans* son un tipo de grasa que se forma cuando el aceite líquido pasa a ser grasa sólida. Este proceso se llama **hidrogenación** y sirve para incrementar el tiempo de vida útil de los alimentos. Las grasas *trans* se pueden encontrar en las margarinas, meriendas y productos horneados como tortas, pasteles y galletas. Las grasas *trans* se producen de forma natural en algunos alimentos. Los alimentos a base de productos de origen animal como carnes y productos lácteos contienen cantidades pequeñas de grasas *trans*.

## ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en las células humanas y animales. El cuerpo necesita colesterol para producir ciertas hormonas y digerir las grasas. El cuerpo humano es capaz de producir todo el colesterol que necesita después de dos años de edad. Sin embargo, la mayoría de la gente obtiene el colesterol de los alimentos que come. Recuerde, que el colesterol proviene solo de fuentes animales. Las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses* (DGA, por sus siglas en inglés) recomiendan que comamos menos de 300 mg de colesterol por día.

*Para una buena salud, es importante limitar el consumo de grasas saturadas, trans y colesterol: estas causar un aumento en el colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad), o “no saludables”, los niveles de colesterol en la sangre, aumentando el riesgo de enfermedades del corazón.*

## ¿Por qué necesitamos grasa?

La grasa es un nutriente que se necesita para una buena salud. Ayuda al cuerpo a:

- Proteger los órganos internos de una lesión
- Proveer aislamiento
- Proveer energía
- Absorber otros nutrientes como las vitaminas A, D, E, y K

Desafortunadamente, muchos estadounidenses comen mucha grasa. Comer mucha grasa puede conducir a aumentar de peso o estar obeso. La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y cáncer.

## ¿Cuánta grasa necesitamos?

La cantidad de grasa que necesitamos depende de nuestra necesidad de energía (calorías). Las *Guías Alimentarias*

*para los Estadounidenses* (DGA) recomiendan que entre 20–35% de nuestra energía se obtenga de las grasas. La tabla 1 muestra los gramos recomendados de ingesta de grasa para diferentes niveles de calorías necesarias por día.

Tabla 1. Estas guías aplican al consumo total de grasa por día, no a cada alimento o comida. Por ejemplo, si usted consume un desayuno alto en grasa se debe balancear con un almuerzo o cena bajo en grasa.

Calorías necesarias por día	Consumo de grasa recomendado (gramos)
1,600	35–62
2,200	49–86
2,800	62–109

## ¿Qué pasa con los niños?

Los niños menores de dos años de edad no deben seguir una dieta baja en grasa. Ellos necesitan grasa y colesterol para el desarrollo del cerebro. Sin embargo, después de dos años de edad, ellos pueden gradualmente moverse a patrones de dieta de grasas más bajos.

## Reduciendo la grasa

Algunos consejos para reducir la cantidad de grasa total, saturada, *trans* y colesterol en su dieta.

### Cuando compre

- Escoja alimentos bajos en grasas saturadas, *trans* y colesterol. Siga la siguiente guía rápida:
  - Para grasas saturadas y colesterol, 5% del valor diario (VD) o menor es bajo y 20% del valor diario (VD) o más es alto.
  - Las grasas *trans*, no tienen un VD, entonces trate de escoger alimentos que contengan una cantidad baja, lea la lista de ingredientes.
- Seleccione carnes magras (“lean”); busque las palabras “round” o “loin” por carnes de res y “loin” o “leg” para las carnes de cerdo y cordero.
- Compre lácteos sin grasa o bajos en grasas.
- Use aceites de cocina con grasas insaturadas como el de canola, oliva, soya, maíz y girasol.
- Escoja margarinas suaves, dado que la mezcla de grasas saturadas y grasas *trans* es más baja que en las margarinas duras (sólidas) y mantecas.

**Sabías que...?** *La etiqueta de los alimentos puede mostrar “0 gramos de grasa trans” si el tamaño de porción contiene menos de 0.5 gramos.*

## Cuando cocine

- Retire la piel del pollo o pavo.
- Corte la grasa visible de la carne magra.
- Hornee, ase a la plancha o parrilla o cocine al vapor en vez de frita o apanar.

## Cuando come

- Disfrute más frutas, verduras, granos integrales y frijoles.
- Añada a su menú pescado alto en omega-3 como la trucha, arenque y salmón.
- Sustituya alimentos altos en grasas saturadas por alimentos altos en grasa insaturadas.
- Limite la cantidad de salsas a base de mantequilla y cremas en las carnes, pastas y verduras.
- Evite las carnes procesadas como la salchicha y el salami. Aún las variedades “reducidas en grasa” son altas en calorías, grasas saturadas y colesterol.
- Limite los pasteles horneados y alimentos fritos.
- Tenga cuidado con los aderezos para ensalada, mayonesas, mantequilla, tocino y margarinas. Use mejor especias y hierbas.

**Consejo:** *No trate de cambiar todo a la vez. Es más fácil hacer pequeños cambios que con el tiempo se logra un patrón de alimentación saludable.*

## Referencias

American Dietetic Association / Academy of Nutrition and Dietetics <http://www.eatright.org>

United States Department of Agriculture, MyPyramid.gov. *MyPyramid Basics* [Online]. <http://www.mypyramid.gov/>

United States Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion. *2010 Report of the Dietary Guidelines for Americans* [Online]. <http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-DGACReport.htm>