

hechos acerca de | Las Grasas en Su Alimentación

UN RECURSO DEL COMITÉ DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y METABÓLICAS PARA LA EDUCACIÓN DE LOS PACIENTES



Lo que debe saber sobre... las grasas en su alimentación

El cuerpo necesita algo de grasa para funcionar adecuadamente. El problema consiste en seleccionar los tipos correctos de grasa. Las grasas “malas” (las grasas saturadas y trans) pueden elevar los niveles de colesterol en la sangre, y esto puede ser perjudicial para su corazón. Las grasas “mejores” (las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas) pueden reducir sus niveles de colesterol y ser más saludables para su corazón. La reducción de su consumo diario de grasas no le garantiza que estará libre de trastornos cardiacos, pero ayuda a reducir su riesgo. Este documento se concentra en las grasas que se encuentran en los alimentos que usted consume y en el impacto que tienen en sus niveles de colesterol y en la salud de su corazón.

Por qué son tan malas las grasas saturadas?

Las grasas saturadas provenientes de los alimentos aumentan los niveles de colesterol en el cuerpo, y por lo tanto pueden aumentar su riesgo de desarrollar trastornos cardiacos. Se encuentran principalmente en productos animales (carne, aves, productos lácteos preparados con leche entera, manteca) aunque también se pueden encontrar en ciertos productos vegetales (aceites de palma y de coco y manteca de cacao).

Qué son las grasas trans?

Son aceites vegetales “parcialmente hidrogenados” (también conocidos como **ácidos grasos trans**), se usan en productos horneados comerciales (galletas, galletas saladas, pasteles) y en la mayoría de los restaurantes y cadenas de restaurantes de “comidas rápidas”. Esas papas fritas, anillos de cebolla y donas que saben tan bien, generalmente se preparan con grasas trans. Las grasas trans también se encuentran en la mayoría de las margarinas en barra, pero no en las líquidas.

Qué debo saber sobre las grasas poliinsaturadas?

Las grasas poliinsaturadas tienden a ayudar al cuerpo a eliminar el colesterol recientemente formado. Se encuentran en ciertos pescados y en los aceites de azafrán, sésamo, soja, girasol, maíz y semilla de algodón. Los **ácidos Omega-3** son un tipo especial de grasas poliinsaturadas que pueden desempeñar un papel importante en la prevención de los trastornos cardiacos; se encuentran principalmente en los pescados de agua fría como salmón, macarela y arenque, y en menos menor grado en las verduras de hoja verde, frijoles de soja, nueces y aceites de linaza y canola.

Qué beneficios me ofrecen las grasas monoinsaturadas?

Algunos expertos consideran que las grasas monoinsaturadas son las más deseables. Se encuentran principalmente en los aceites de oliva, canola y cacahuate, en los aguacates y en la mayoría de las nueces. Si su alimentación incluye muy pocas grasas saturadas pero sus niveles de colesterol aún no son buenos, las grasas monoinsaturadas pueden ayudarle a reducir sus LDL-C (su colesterol “malo”) y elevar sus HDL-C (su colesterol “bueno”).

Cómo todo esto afecta mi alimentación diaria?

En un día típico, la alimentación de los adultos estadounidenses contiene aproximadamente un 34% de grasa. La recomendación actual es mantener el consumo de grasa total entre un 20 y un 35% de la cantidad total diaria de calorías. Las grasas saturadas y trans no deben exceder un 10% de la cantidad total diaria de calorías en las personas sanas; el 20% remanente se debe distribuir equitativamente entre las grasas poliinsaturadas y las monoinsaturadas. Las personas que padecen trastornos cardiacos, diabetes o niveles altos de LDL-C deben limitar su consumo de grasas saturadas a menos de un 7% de la cantidad total de calorías.

Es verdad que las etiquetas de información sobre nutrición de los alimentos pueden tener grasas “ocultas”?

Sí. Las etiquetas de información sobre nutrición de los alimentos deben indicar la cantidad (en gramos) de grasas trans que contiene una porción. Pero estas etiquetas pueden ser engañosas: un producto que declara estar “libre de grasas trans” o indicar “0 gramos de grasas trans” no quiere decir exactamente que es inofensivo. De hecho, se permite que los fabricantes de alimentos enuncien las cantidades de grasas trans menores de 0.5 gramos (1/2 gramo) como 0 (cero) gramos. Busque las palabras “aceite vegetal parcialmente hidrogenado” o “manteca vegetal” en la lista de ingredientes. También debe evitar estas grasas.

NO TODAS LAS GRASAS SON IGUALES...

Una cucharadita de *cualquier* tipo de aceite, mantequilla u otra grasa contiene aproximadamente 45 calorías, de manera que a este respecto todas las grasas son iguales. Pero hará un favor a la salud de su corazón si sumerge ese pan italiano en aceite de oliva ¡en lugar de untarlo con mantequilla!

PARA CONCLUIR...

Otros puntos de interés e importancia:

- ▶ Aproximadamente dos terceras partes del colesterol presente en el cuerpo no proviene del colesterol de los alimentos sino que es producido por el hígado. O sea que en realidad sólo puede controlar sus niveles de colesterol hasta cierto grado. Por esta razón algunas personas necesitan medicinas para reducir sus niveles de colesterol, aunque hayan tratado de mejorar su alimentación.
- ▶ De todos los cambios en la alimentación, la limitación del consumo de grasas saturadas es el paso más importante que puede dar para reducir su nivel de colesterol y su riesgo de sufrir enfermedades coronarias.
- ▶ Los “amantes de la mantequilla” deben optar por margarina líquida, que no está hidrogenada, o margarina “sin ácidos grasos trans”.
- ▶ Los sustitutos de la grasa como el gel de celulosa, goma guar y goma arábiga se han usado por décadas en muchos alimentos comerciales, y en general se considera que son seguros. Por otro lado, se sabe menos sobre los más recientes sustitutos sintéticos de la grasa como olestra.

Comité de Enfermedades Cardiovasculares Y Metabólicas™



CCMD™
CCMDweb.org

Conocida anteriormente como la Consejería de Educación Nacional del Lipido® lipidhealth.org

PARA MÁS INFORMACIÓN:
CONSULTE A SU MÉDICO O VISITE
LA PÁGINA DE INTERNET
WWW.CCMDWEB.ORG