

Grasas: importa más la calidad que la cantidad

En la elección de los alimentos de nuestro consumo cotidiano es primordial saber la calidad de la grasa que estos proporcionan

Las grasas son tan necesarias para el buen funcionamiento del organismo como lo es intentar mantener el equilibrio entre cantidad y calidad de la grasa. El papel de las grasas o lípidos en el organismo es indiscutible para la buena salud, ya que entre sus funciones destaca la obtención de energía, la protección de los órganos, la constitución de las membranas celulares, de hormonas y de proteínas transportadoras, etc.; el transporte de vitaminas (A, E, D, K), el aislamiento y regulación de la temperatura corporal, el suministro de ácidos grasos esenciales... En los alimentos, las grasas contribuyen a la creación del sabor, textura y consistencia. Por ejemplo, una ingesta baja en grasas y aceites puede conducir a un aporte insuficiente de vitamina E y ácidos grasos esenciales, con el consiguiente cambio desfavorable en el HDL (colesterol bueno).

Ahora bien, una dieta que empieza con un desayuno en el que se incluye mantequilla o queso curado para almorzar a diario, bollos, bizcochos o magdalenas para merendar y queso o nata de aderezo en los platos principales no es recomendable. Este es el ejemplo de una dieta rica en grasas saturadas y también en grasas trans parcialmente hidrogenadas, con gran perjuicio para la salud en general y la del corazón en particular. Mantener estos hábitos dietéticos incrementa el riesgo de dislipemias (hipercolesterolemia y/o hipertrigliceridemia), claro indicador de riesgo de infarto y de ictus.

Por ello, a la hora de elegir los alimentos de consumo cotidiano es necesario saber qué cantidad de grasa proporcionan y a qué tipo pertenecen.

Etiquetado nutricional para las grasas

Por consenso, la ingesta total de grasa recomendada para adultos es del 25-35% de las calorías totales. Según la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética (ENIDE) realizada por la AESAN, el consumo de grasas de la población española es excesivo: un 42%. También lo es la ingesta de grasas saturadas y colesterol. En una dieta hipocalórica (2.000-2.200 kcal al día) la cantidad de grasa total recomendada oscila entre los 125 y los 192 gramos; un margen sustancial que deberá ajustarse a los requerimientos individuales de edad, actividad física, estado de salud, etc. En el momento de realizar este cálculo hay que tener en cuenta que hay alimentos muy grasos por naturaleza: aceites (99,9%), mantequilla y margarina (80%), nata (20-35%), embutidos y charcutería (25-60%), quesos curados (40%) o frutos secos

(50-65%). La conveniencia de su consumo depende de su perfil de ácidos grasos, según abunden los ácidos grasos saturados o insaturados.

Ácidos grasos saturados (AGS) (no más del 10% de la ingesta energética total). Son el factor dietético con mayor impacto en la concentración de colesterol malo (cLDL). Si el 1% de la energía derivada de AGS se sustituyese por ácidos grasos monoinsaturados (AGMI), el cLDL disminuiría; si se sustituyese por ácidos grasos poliinsaturados la disminución sería aún mayor.

Los alimentos que más ácidos grasos saturados aportan a la dieta son: la mantequilla, los embutidos y derivados cárnicos (panceta, chistorra, foie gras, salami, longaniza...) y los quesos (curados y de untar, ricos en nata). Además, muchos productos de repostería y bollería industriales no especifican el origen de los aceites vegetales que añaden, lo que hace sospechar que sean de coco o palma, ricos en grasas saturadas.

Propuestas: sustituir la mantequilla por aceite de oliva virgen extra o por nueces o crema de frutos secos; aderezar los purés con semillas (pipas, sésamo, lino) en lugar de con nata o quesitos; bocadillos de atún o sardinas en vez de embutidos; hacer repostería casera con aceite de oliva o girasol.

Grasas parcialmente hidrogenadas de origen industrial. Representan la mayor fuente de grasas trans en la dieta. Desde un punto de vista cuantitativo, las grasas trans tienen el mismo efecto en el aumento del colesterol malo que los AGS, con el agravante de que además, reducen

el colesterol bueno. Se usan en una amplia gama de productos: bollería, repostería, precocinados tipo pizzas, croquetas, empanadas, bases de pizza, hojaldres, helados, etc. Hay margarinas que todavía tienen grasas trans, derivadas del proceso de hidrogenación que sufren los aceites vegetales con el fin de convertirlos en grasas sólidas para untar.

Propuestas: prescindir de todo tipo de productos industriales que añadan en sus ingredientes "aceites y/o grasas parcialmente hidrogenadas".

Ácidos grasos monoinsaturados. Una dieta rica en grasas monoinsaturadas mejora de manera considerable la sensibilidad a la insulina respecto a una dieta rica en grasas saturadas y reduce además las concentraciones de triglicéridos; Este aspecto es particularmente interesante para personas con diabetes tipo 2.

Propuestas: aderezar con aceite de oliva virgen extra las tostadas del desayuno, las ensaladas y las verduras.

Ácidos grasos insaturados (omega-3 y omega-6). La ingesta de pescado azul y ácidos grasos omega-3 de procedencia vegetal (ácido alfa-linoleico abundante en nueces y aceite de lino) puede reducir el riesgo de muerte cardiovascular y de sufrir ictus.

Propuestas: comer más pescado azul a la semana con preferencia por los ejemplares pequeños (anchos, sardinas, verde, chicharro...); comer 4-6 nueces cada día.

www.consumer.es



ME APETECE ALGO DE CHOCOLATE, ¿PUEDO?

La grasa del chocolate puro, que proviene de la manteca de cacao, es saturada pero también es rica en ácido esteárico. A diferencia de otros ácidos grasos saturados (láurico, mirístico y palmítico), no aumenta el colesterol total. Estos tres últimos son abundantes en mantequilla, aceite de coco, grasa de la leche, quesos y nata. Cuando apetezca comer chocolate, se aconseja optar por los de alta proporción de cacao que no lleven añadidos leche ni derivados (nata, mantequilla) u otras grasas diferentes a la manteca de cacao. Un chocolate 70% de cacao tiene un buen punto dulce; por debajo de este porcentaje la adición de más azúcares merma mucho la calidad del producto.

