

# Tipos de grasa

El aceite de oliva, de girasol, los frutos secos, la nata y la mantequilla o el paté son alimentos ricos en grasa, pero de calidad nutricional bien distinta. Tendemos a pensar que la grasa engorda y que conviene limitar su consumo, pero esta afirmación es cierta sólo en parte. Ni todas las grasas son iguales ni su presencia en nuestra dieta debe ser la misma.

## TRIGLICÉRIDOS: GRASAS O ACEITES

Forman parte de nuestro cuerpo (90% de la grasa corporal) y también de los alimentos.

Las **grasas** son sólidas a temperatura ambiente y en ellas predominan los ácidos grasos saturados, mientras que los **aceites** son líquidos a temperatura ambiente y en ellos predominan los ácidos grasos insaturados.

### → Ácidos grasos saturados:



Tienden a elevar los niveles o tasas de colesterol y triglicéridos en sangre si se consumen en exceso.

#### ¿Qué alimentos los contienen?

Carnes, vísceras y derivados (embutidos, patés, manteca, tocino, etc.), lácteos completos y grasas lácteas (nata y mantequilla), huevos y productos alimenticios que contengan los alimentos mencionados. También están presentes en el aceite de coco y palma, y en los productos con grasas hidrogenadas (grasas insaturadas que *se saturan* con hidrógeno para poder tener una textura semisólida), como margarinas, productos de repostería industrial, snacks, etc.

### → Ácidos grasos insaturados:

#### Ácidos grasos monoinsaturados

El ácido graso más representativo es el **oleico**. Protege nuestro sistema cardiovascular, ya que reduce los niveles de colesterol total en sangre a expensas del llamado colesterol malo (LDL-c) y aumenta el colesterol bueno (HDL-c).

#### ¿Qué alimentos los contienen?

El aceite de oliva, el aguacate y las aceitunas.



#### Ácidos grasos poliinsaturados

Rebajan el colesterol total y los niveles de triglicéridos en sangre y reducen el riesgo de formación de trombos o coágulos.

En este grupo se encuentran el **ácido graso omega-6** (linoleico) y los **omega-3**, abundantes en la grasa del pescado azul y llamados EPA y DHA. En los omega-3 también se incluye el **ácido graso linolénico**, ya que a partir de él nuestro organismo produce ácidos grasos EPA y DHA. El linoleico (omega-6) y el linolénico (omega-3) son ácidos grasos esenciales. Esto significa que nuestro organismo no los puede producir por sí sólo y que debe ingerirlos mediante los alimentos que componen la dieta.

#### ¿Qué alimentos los contienen?

Los aceites de semillas (girasol, maíz, soja), margarinas vegetales, frutos secos grasos u oleaginosos (en especial, nueces y almendras) y aceite de hígado de bacalao.



## ¿Qué son las grasas?

Las grasas forman un conjunto de compuestos muy heterogéneo, si bien todas tienen en común que son insolubles en agua. **Las de mayor importancia desde el punto de vista dietético y nutricional son los triglicéridos, los fosfolípidos y el colesterol.** Además de ser fuente de combustible energético para nuestro organismo (9 calorías por gramo), la grasa desempeña otras funciones importantes: constituye una reserva muy importante de energía (tejido

adiposo o graso), colabora en la regulación de la temperatura corporal (grasa subcutánea que funciona como aislante térmico), envuelve y protege órganos como corazón y riñones, es vehículo de transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y facilita su absorción, forma parte de determinadas hormonas, suministra ácidos grasos esenciales para nuestro organismo e interviene en la buena palatabilidad de los alimentos.

También impide que las proteínas sean empleadas como fuente de ener-

gía y cumple una función estructural, al formar parte de las membranas celulares. Hasta hace poco se creía que el exceso de colesterol en la dieta era el máximo responsable de la incidencia de enfermedades cardiovasculares. Pero se ha demostrado que lo que en realidad importa es el total de grasa de la dieta y su calidad.

En definitiva, no hay que prescindir de las grasas, sino consumir cada una de ellas en la proporción adecuada. ◀

## FOSFOLÍPIDOS



Son grasas o lípidos que contienen ácido fosfórico, están en nuestro cuerpo y en algunos alimentos. Forman parte de las membranas celulares y de diversos tejidos, proporcionándoles estabilidad.

### ¿Qué alimentos los contienen?

No son abundantes en la dieta. Se encuentran el hígado, sesos, corazón, yema de huevo y soja. Se emplean en cantidades significativas como aditivos emulsionantes (la lecitina, E-322, permite mezclar grasa y agua) para elaborar margarinas, quesos y otros alimentos.

## COLESTEROL



El colesterol es un componente estructural de las membranas celulares de nuestro cuerpo. Además, a partir de él se fabrican otras moléculas de gran importancia funcional: vitamina D, hormonas esteroideas y ácidos biliares de la bilis. Es decir, hay un colesterol que produce nuestro organismo de forma natural y otro que obtenemos de los alimentos.

El colesterol se transporta en sangre unido a proteínas y a otras grasas, formando las denominadas lipoproteínas. Las más conocidas por la población general son HDL-c o **colesterol bueno** y LDL-c o **colesterol malo**. Las HDL se consideran buenas porque conducen el colesterol desde las células periféricas al hígado, evitando que se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos.

### ¿Qué alimentos lo contienen?

El colesterol de la dieta sólo se encuentra en alimentos de origen animal, entre los que destacan las vísceras, carnes y embutidos, nata y mantequilla, bollería y pastelería que llevan como ingredientes lácteos o grasas animales y huevo...

## DISTRIBUCIÓN DE LAS GRASAS EN LA DIETA

- El 30% de las calorías totales de la dieta deben provenir de la grasa, aunque esa proporción puede aumentar a un 35% si se hace a expensas de consumir más grasas monoinsaturadas (presentes en el aceite de oliva, el aguacate y las aceitunas).
- Respecto a la calidad de la grasa, el reparto recomendable es el siguiente:
  - **SATURADAS:** menos del 10% de las calorías de la dieta.
  - **MONOINSATURADAS:** un 15%-20% de las calorías.
  - **POLIINSATURADAS:** menos del 7% de las calorías.
- En cuanto al colesterol, según las recomendaciones de los nutricionistas, hay que limitar su ingesta a menos de 300 miligramos al día o, lo que es lo mismo, a menos de 100 miligramos de colesterol por cada 1.000 calorías.