

# Todas las caras de la grasa

Las insaturadas no deben faltar en nuestra dieta, el consumo de las saturadas ha de moderarse y el de las trans artificiales (eliminadas de los productos de EROSKI) evitarse

El aceite de oliva, la nata y la mantequilla o los frutos secos son alimentos ricos en grasa. Ahora bien, su calidad nutricional es muy dispar. El imaginario colectivo suele pensar que la grasa engorda y que conviene limitar su consumo. Esta sentencia es cierta, pero solo en parte. No todas las grasas son iguales ni su presencia en nuestra dieta debe ser la misma.

## ¿Para qué sirve la grasa?

Además de ser fuente de combustible energético para nuestro organismo (un gramo de grasa equivale a 9 calorías), la grasa desempeña otras funciones importantes: constituye una reserva muy importante de energía (tejido adiposo o grasa), colabora en la regulación de la temperatura corporal (grasa subcutánea que funciona como aislante térmico) y

envuelve y protege órganos como el corazón y los riñones. Además 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.

Los expertos recomiendan que el 30% de las calorías diarias que ingerimos nos las proporcionen las grasas, lo que equivale a 70 gramos-630 Kcal, pero conviene conocer los distintos tipos y consumirlas en la proporción adecuada.



## Grasas insaturadas

Son ácidos grasos de origen vegetal que ayudan a disminuir el colesterol en sangre. Se dividen en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

### Monoinsaturadas

Protegen nuestro sistema cardiovascular, ya que reducen los niveles de colesterol total en sangre y aumentan el colesterol bueno (HDL).

- **Recomendación:** consumir con frecuencia. Deben representar entre el 15-20% de las calorías, entre 35 y 25 gramos.
- **¿Qué alimentos las contienen?** Aceite de oliva, aceitunas y aguacates.

### Poliinsaturadas

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

- **Recomendación:** consumir con frecuencia (en torno al 7% de las calorías).
- **¿Qué alimentos las contienen?** Los aceites de semillas (girasol, maíz, soja), margarinas vegetales, frutos secos grasos u oleaginosos (en especial, nueces y almendras) y pescado azul.

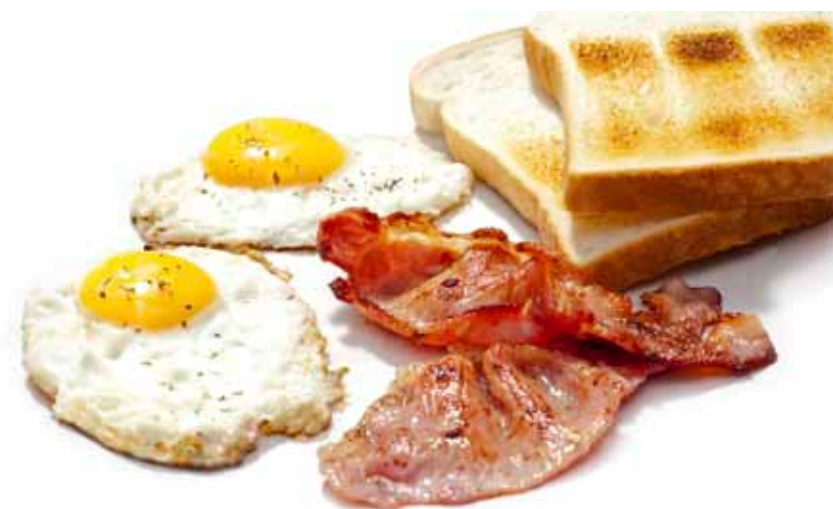
## Grasas trans

Diversos estudios científicos indican que el consumo de ácidos grasos trans que proceden de aceites o grasas parcialmente hidrogenadas, a pesar de su origen vegetal, eleva el nivel de colesterol malo y disminuye el nivel de colesterol bueno en la sangre. El exceso de grasas trans favorece la aterosclerosis (estrechamiento de las arterias que dificulta el paso de la sangre), por lo que resulta peligroso para la salud del corazón y las arterias. Por todo ello, EROSKI eliminó este tipo de grasa de todos sus productos de marca propia y las sustituyó por otras más saludables.

- **Recomendación:** evitar su consumo.
- **¿Qué alimentos las contienen?** Las grasas trans han sido tradicionalmente utilizadas en bollería industrial, snacks, margarinas y platos preparados.

## UN PROYECTO PIONERO

Desde hace dos años, EROSKI ha eliminado las grasas trans (procedentes de aceites vegetales parcialmente hidrogenadas) en todos sus productos de marca propia. Esta acción pionera ha requerido la estrecha colaboración de los proveedores de la marca propia de EROSKI. Con los productos que contenían aceites vegetales hidrogenados, el primer paso fue solicitar a los fabricantes su sustitución, con la condición de que el cambio de grasa o aceite debía contribuir a que la calidad nutricional del nuevo producto fuera mejor que la del inicial. En otras palabras, que su perfil lipídico (de la grasa) fuera más parcialmente saludable. También se exigía al productor que no se incrementara el contenido de sal, azúcar y antioxidantes en la nueva formulación. Otra condición fue que la nueva receta debía ser percibida por el consumidor (mediante paneles de cata) desde el punto de vista organoléptico (sabor, olor, textura, color) igual o mejor que la anterior.



## Grasas saturadas

Deben estar presentes en nuestra dieta pero en exceso elevan el nivel de colesterol LDL en sangre (comúnmente conocido como "el colesterol malo").

- **Recomendación:** son necesarias en la dieta, pero no hay que sobrepasarse. Por tanto, su consumo debe controlarse y no exceder el 10% de las calorías de la dieta, unos 20 gramos.
- **¿Qué alimentos las contienen?** Carnes, vísceras y derivados (embutidos, patés, manteca, tocino, etc.), lácteos completos y grasas lácteas (nata y mantequilla) y productos alimenticios que contengan los alimentos mencionados. También están presentes en el aceite de coco y palma.



## Colesterol

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 son HDL o colesterol bueno y LDL o colesterol malo. Las HDL se consideran buenas porque conducen el colesterol desde las células al hígado y evitan que se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos.

- **Recomendación:** 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.
- **¿Qué alimentos lo contienen?** El colesterol de la dieta solo 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. //