

Nutrición

EntreNos...

LAS GRASAS EN LA ALIMENTACIÓN

¿Qué son las grasas?

Las grasas son un componente esencial de la alimentación humana.

Muchas veces en la literatura se los nombra de diferentes maneras ya sea; ácidos grasos, aceites, lípidos, grasas, pero todos son sinónimos entre sí, se refieren a aquel componente de la dieta que cumple diferentes funciones en el organismo:

- Aportan energía
- Son fuente de grasas esenciales
- Forman parte de las membranas celulares
- Transportan las vitaminas liposolubles (vitamina A, D, E, K)
- Son precursores de sustancias que están relacionadas con la circulación sanguínea y la inmunidad

¿Las grasas son todas iguales?

Las grasas no son todas iguales, existen diferentes tipos grasas que a su vez poseen distintas propiedades. Comúnmente se las clasifica en ácidos grasos saturados (AGS), monoinsaturados (AGM) y poliinsaturados (AGP). Los AGS tienen una estructura rígida por lo cual son sólidos a temperatura ambiente como el caso de la manteca, en cambio los AGM y AGP tienen una estructura más flexible siendo líquidos a temperatura ambiente el ejemplo serían los aceites.

¿En que alimentos se encuentran los diferentes tipos de grasas?

Las grasas saturadas se hallan comúnmente en alimentos de origen animal (Cuadro 1), por el contrario los AG mono y poliinsaturados se encuentran en los alimentos de origen vegetal (Cuadro 1).

Cuadro1: Alimentos fuente* AG

AGS	AGM	AGP
Manteca	Aceite de oliva	Aceite de soja
Carnes rojas	Aceite de canola	Aceite de pescado
Leche	Aceituna	Pescados
Quesos	Palta	
	Maní	

*fuente: mayor predominio de un ácido graso en particular.

¿Qué son las grasas trans?

Las grasas trans son un tipo de grasa con estructura rígida, similar a las grasas saturadas pero su impacto en la salud es aún peor, ya que a diferencia de las grasas saturadas, que sólo aumentan el colesterol malo (LDL), las grasas trans también disminuyen el colesterol bueno (HDL), aumentando el riesgo de enfermedad coronaria.

¿Dónde se encuentran las grasas trans?

Las grasas trans pueden tener dos orígenes industrial o biológico. La industria mediante un proceso de hidrogenación transforma los aceites vegetales en aceites hidrogenados que

tienen varias ventajas desde el punto de vista tecnológico ya que este proceso le confiere a las grasas una mayor textura (son más sólidas) y también aumenta la vida útil del producto. Las grasas trans de origen biológico en cambio son producidas naturalmente por los rumiantes que por su proceso de digestión particular pueden transformar la estructura de las grasas.

El mayor consumo de trans proviene de alimentos de origen industrial, por eso las empresas en los últimos años han tratado de reemplazar el aceite hidrogenado por otros aceites más saludables como el de girasol alto oleico perteneciente a la familia de omega-9, rico en grasas monoinsaturadas.

Alimentos fuentes de trans

Grasas trans	
Origen industrial	Origen natural
Margarinas	Manteca
Galletitas dulces y saladas	Crema de leche
Alfajores	Queso
Productos de repostería	Leche
Barras de cereal	Carne roja
Sopas	

¿Qué impacto tienen las grasas en la salud?

El impacto de las grasas en la salud también va a ser diferente según el tipo de grasa que se trate. En el caso de las grasas saturadas un consumo excesivo puede producir un aumento del colesterol LDL, el llamado colesterol malo, y un aumento del riesgo de enfermedad coronaria.

Los ácidos grasos monoinsaturados, pertenecen a la familia de AG denominada omega-9. Estos ácidos grasos tienen un efecto neutro sobre el colesterol malo, pero producen un pequeño aumento del bueno.

Los ácidos grasos poliinsaturados son ácidos grasos esenciales, es decir que se deben consumir a través de los alimentos ya que el cuerpo no puede producirlos. Los ácidos grasos esenciales son el Linoleico, que pertenece a la familia de ácidos grasos omega-6 y el Linolénico que pertenece a la familia omega-3. Estos ácidos grasos cumplen con importantes funciones en lo que respecta a la circulación sanguínea y la inmunidad, y son fundamentales para el crecimiento y desarrollo del feto y del niño pequeño.

Es recomendable tener en cuenta la calidad de la grasa que se consume se recomienda por eso:

- Consumir con moderación alimentos fuentes de grasas saturadas
- Aumentar en cambio el consumo de grasas mono y poliinsaturadas