

¿Qué es la grasa?

Nuestro cuerpo necesita que consumamos grasa para funcionar adecuadamente. La grasa proviene de una variedad de grupos de alimentos, particularmente, de los grupos derivados de la leche, la carne y los aceites. También puede encontrarse en muchos alimentos fritos, productos horneados y alimentos envasados.

La grasa es una fuente de energía importante y ayuda a su cuerpo a absorber las vitaminas. También es importante para tener un crecimiento adecuado y para mantenerse sano. No sería saludable llevar una alimentación sin ningún tipo de grasa; sin embargo, es importante consumir grasa con moderación.

Es importante tener en cuenta que la grasa es lo que más calorías tienen en comparación con cualquier otro nutriente. El control del consumo de grasa es uno de los pasos más importantes para bajar de peso y mantenerlo, y para evitar o retrasar la diabetes tipo 2.

¿Qué efecto tiene la grasa en mi salud?

Dado que nuestro cuerpo requiere de una determinada cantidad de grasa diaria, toda cantidad adicional se almacena en el tejido graso y contribuye con el aumento de peso. La grasa también afecta el corazón, pero el efecto depende del tipo de grasa que se consuma.

¿Cuáles son los diferentes tipos de grasa y cuáles son saludables?

Existen 4 tipos de grasa principales:

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1. Grasas mono insaturadas | } Grasas SALUDABLES |
| 2. Grasas poliinsaturadas | |
| 3. Grasas saturadas | } Grasas NO SALUDABLES |
| 4. Grasas trans | |

La meta es tratar de **elegir más grasas saludables, comer menos grasas no saludables y mantenerse dentro de la meta de gramos de grasa.**

Grasas saludables: Omega-3, mono insaturadas y poliinsaturadas

Los ácidos grasos Omega-3 son una grasa especialmente saludable para el corazón y pueden ayudar a reducir los valores de triglicéridos de la sangre. Las grasas Omega-3 pueden encontrarse en:

- **Pescado:** salmón, caballa, arenque, sardinas, atún blanco y trucha arco iris
- **Tofu** y otros productos de soja
- **Nueces**
- **Linaza** y aceite de linaza
- **Aceite de canola**

Las grasas mono insaturadas y poliinsaturadas se consideran “saludables para el corazón” y pueden ayudar a mejorar el colesterol cuando se utilizan en lugar de las grasas no saludables. Algunas de las fuentes de estas grasas incluyen:

- **Aguacate**
- **Nueces y semillas:** almendras, nueces pacanas, maní, piñón, semillas de calabaza, semillas de ajonjolí o girasol
- **Aceite de oliva y aceitunas**
- **Aceites:** aceites vegetales (como el aceite de girasol, alazor, maíz, soja y semillas de algodón)
- **Mantequilla de maní o cacahuete**

Fuente: Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association)

Grasas que deben evitarse: Grasas saturadas y trans

Las **grasas saturadas** se encuentran principalmente en los alimentos provenientes de los animales (como la carne y los productos lácteos), pero también se encuentran en las comidas fritas y en algunas comidas envasadas. Las grasas saturadas no son saludables porque aumentan los niveles de LDL, (“el colesterol malo”) en el cuerpo y aumentan el riesgo de padecer enfermedades al corazón. Muchas grasas saturadas son grasas “sólidas” que pueden verse, como la grasa de la carne. Otras fuentes de estas grasas incluyen:

- **Quesos** con alto contenido de grasa.
- Cortes de **carne** con alto contenido de grasa
- Crema y **leche entera**
- **Mantequilla**
- **Helados** y productos con helado
- **Aceites de palma y coco**



Las **grasas trans** son simplemente aceites líquidos transformados en grasas sólidas durante el procesamiento de las comidas. También hay pequeñas cantidades de grasas trans que se encuentran naturalmente en la carne y en algunos productos lácteos, pero las grasas trans que se encuentran en los alimentos procesados son más nocivas para la salud.

Las grasas trans tienen un efecto doblemente nocivo para el colesterol porque aumentan el LDL (colesterol “malo”) y reducen el HDL (colesterol “bueno”).

Para evitar las grasas trans, revise las etiquetas de información nutricional en busca de ingredientes como aceites o manteca vegetal “**parcialmente hidrogenados**”. Además, identifique las grasas trans en la información nutricional de productos como las galletas dulces horneadas comercialmente, las galletas saladas, los pasteles y las comidas fritas.

Cómo identificar alternativas más saludables

Alimentos con alto contenido de grasas saturadas En lugar de...	Alternativas más saludables Use...
Mantequilla, manteca de cerdo, manteca vegetal (shortening), coco, aceite de coco, aceite de palma	Margarina (fíjese que en la etiqueta diga 0 gramos de grasas trans), aceite vegetal para untar, aceite de oliva, aceite de canola, aceite de maíz y aceite en aerosol para cocinar
Leche entera, leche al 2%, mezcla de crema y leche (half & half), crema	Leche descremada, leche al 1%, mezcla de crema y leche sin grasa
Carne roja, carne de res molida, salchichas, tocino, órganos internos (como hígado, riñones)	Carne blanca de pollo, pavo, chuleta de cerdo después de quitarle la grasa, solomillo molido, pescado, productos de soja, nueces/semillas o frijoles
Piel de aves, grasa visible en la carne	Carnes magras y sin piel
Alimentos fritos o fritos en sartén	Alimentos asados, horneados, cocidos al vapor, dorados, a la parrilla, hervidos
Fiambres como la mortadela, el pepperoni, el salame	Jamón, pavo, pechuga de pollo o rosbif extra magro
Huevos enteros o yemas de huevos	Claros de huevo o un sustituto de huevo
Helado	Yogur congelado, sorbete, Helado con bajo contenido de grasa
Queso, requesón, crema agria, queso crema o crema batida	Versión de queso descremado o con poca grasa
Chocolates, pasteles, donas, bizcochos de chocolate y nueces (brownies), palomitas de maíz con mantequilla	Budín sin azúcar hecho con leche descremada o al 1%, obleas de vainilla, galletas en forma de animalitos, palomitas de maíz con bajo contenido de grasa cocinadas en microondas

Consejos adicionales para elegir los mejores tipos de grasa

Limite la cantidad de grasa que consume, pero no la elimine por completo. Concéntrese en reducir la cantidad de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol. Recuerde siempre mantenerse dentro de sus metas de gramos de grasa.

Estos son algunos consejos más para elegir los mejores tipos de grasa:

- Escoja cortes de carne más magro que no tengan apariencia grasosa. Los cortes más magros incluyen cortes redondos y lomillo. Quite la grasa visible de las carnes antes de comer.
- Saltee con aceite de oliva o canola en lugar de mantequilla.
- Utilice aceite de oliva para condimentar ensaladas y adobos.
- Use aceite de canola para hornear.
- Al recalentar sopas o guisos, retire las grasas sólidas de la parte superior antes de calentar.
- Rocíe las ensaladas con nueces rebanadas o semillas de girasol en lugar de trocitos de tocino.
- Consuma un puño de nueces como refrigerio en lugar de papas fritas o galletas procesadas.
- Acompañe el apio, las bananas o las galletas con bajo contenido de grasa con mantequilla de maní u otros alimentos para untar a base de mantequilla de nueces (sin grasas trans).
- Agregue rodajas de aguacate en lugar de queso a su sándwich.
- Prepare pescados como el salmón o la caballa una o dos veces por semana en lugar de comer carne.