

Grasas Saludables 101



Las grasas saludables son una parte importante de una dieta equilibrada.

La grasa ha recibido tradicionalmente una mala reputación en el mundo de la nutrición. Es probable que haya visto una gran variedad de productos bajos en grasa o bajos en grasa en el mercado. Sin embargo, las grasas saludables son vitales para nuestra salud y tienen muchas funciones en el cuerpo. ¡No hay razón para temerlos! En lugar de intentar eliminar las grasas por completo, concéntrese en incorporar grasas saludables en su dieta para lograr una salud óptima.

Funciones de las grasas en el cuerpo

- Las grasas proporcionan una fuente de energía continua y de combustión lenta para mantenerte activo todo el día.
- Las grasas son necesarias para absorber importantes vitaminas liposolubles A, D, E y K.
- La grasa sirve como revestimiento protector para sus órganos y, por lo tanto, le ayuda a mantenerse caliente.

Tipos de grasas

Probablemente haya escuchado que los aguacates son una “grasa saludable,” mientras que las grasas saturadas como la mantequilla y las grasas animales deben evitarse. Concéntrese en la moderación y el control de las porciones. Necesitamos entre 1,6 y 2 veces más grasas insaturadas en nuestra dieta que grasas saturadas. No necesitamos grasas trans. Cada grasa debe provenir de una fuente de calidad.

Las grasas saturadas deben equilibrarse adecuadamente con otros tipos de grasas. Las grasas saturadas son excelentes para cocinar porque tienden a ser muy estables, no se vuelven rancias fácilmente y pueden resistir la cocción a temperaturas más altas.

Ejemplos de grasas saturadas para usar en pequeñas cantidades:

- Mantequilla y ghee
- Aceite de coco
- Aceite de palma
- Manteca
- Productos y subproductos animales como carne de res, cerdo y huevos

Las grasas monoinsaturadas ayudan a reducir el colesterol malo, son relativamente estables, no se vuelven rancias fácilmente y, a menudo, pueden resistir la cocción a altas temperaturas.

Algunas buenas fuentes de grasas monoinsaturadas para usar en cantidades moderadas incluyen:

- Aguacates; aceite de aguacate
- Olivos; aceite de oliva
- Aceite de cártamo
- Aceites de nueces como almendras o nueces

Las grasas poliinsaturadas se componen de los ácidos grasos esenciales Omega 6 y Omega 3. A diferencia de otros ácidos grasos, el cuerpo no puede producir estas grasas. Deben consumirse directamente. Los ácidos grasos omega 6 son el tipo de grasa más común que se encuentra en la dieta estadounidense típica.

Buenas fuentes de grasas poliinsaturadas para usar en cantidades modestas incluyen:

- Aceite de linaza
- Aceite de canola
- Aceite de nuez
- Aceite de soja
- Pescados grasos como salmón, atún, caballa
- Nueces y semillas como nueces, semillas de lino, semillas de chía

Se ha demostrado que los ácidos grasos omega 3 tienen propiedades antiinflamatorias y reducen el riesgo de enfermedad cardíaca. La mayoría de los estadounidenses no consumen suficientes omega 3. Concéntrese en aumentar su ingesta de Omega 3.

Las grasas trans son aceites vegetales procesados industrialmente y no son saludables. Las grasas trans pueden aumentar el colesterol malo y disminuir el colesterol bueno. Con frecuencia se encuentran como “aceite parcialmente hidrogenado” en las etiquetas de los ingredientes y los restaurantes los utilizan a menudo para freír alimentos.

Comparaciones de grasas

Gorda	Calor	Sabor	Precio
Mantequilla	Baja	Sabrosa	Medio
Ghee	Alta	Sabrosa	Alta
Aceite de oliva	Medio	Sabrosa	Alta
Aceite de coco	Alta	Un poco de coco	Alta
Aceite vegetal	Medio	Neutral	Baja
Aceite de canola	Alta	Neutral	Baja
Aceite de aguacate	Alta	Neutral	Alta
Aceite de girasol	Alta	Neutral	Alta
Aceite de cacahuete	Alta	Sabrosa	Baja
Aceite de sésamo	Alta	Sabrosa	Medio

Fuente: www.fedandfit.com and www.heart.org

