

---

## Recomendaciones para el consumo de alimentos que contienen grasas

Una [alimentación sana](#) es vital siempre. Contribuye a la salud y al bienestar. Y, también, repercute en la salud futura.

- Un poco de grasa en la dieta es necesaria para asimilar [las vitaminas](#) liposolubles (A, D, E y K) y tener energía. Tomar cantidades pequeñas de grasas vegetales de las “buenas” mantiene en buen nivel el colesterol-HDL.
- Hay que procurar que las grasas sean sanas.
- Las grasas aportan muchas calorías, por ello tomarlas en exceso puede hacer [que se gane peso](#).
- El **colesterol** de la sangre **aumenta** si se come [carne](#) (ya que contiene [proteínas](#) animales y grasas). También aumenta al tomar otras grasas, como la nata de la leche y las grasas hidrogenadas o “trans” de los productos envasados.
- El **colesterol** de la sangre **disminuye** si se toman frutas, verduras, hortalizas y almidones (arroz, [pan](#), patatas, pasta). También si se hace ejercicio de forma regular.
- El [riesgo cardiovascular](#) asociado a la elevación del colesterol es reversible si se cambia de hábitos.
- Los alimentos industriales, que suelen contener grasas “trans”, se deben evitar.
- Conviene comprobar en las etiquetas qué [tipo de grasas](#) contiene el producto adquirido. Es mejor rechazar los productos con “grasas hidrogenadas” o “grasas *trans*”. Y también los que tienen “grasas insaturadas” o “grasas parcialmente hidrogenadas” porque no aclaran qué tipo es.
- Es mejor usar aceite de oliva o de girasol para freír. No calentarlos mucho, ya que con el calor se desnaturalizan. Cambiarlos con frecuencia.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

# GRASAS:

## Recomendaciones para su consumo

Ana Martínez Rubio. Pediatra

In memoriam

Esther Ruiz Chércoles. Pediatra

(Revisión)



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

 AEPap  
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

**Autora del artículo original:**

- [Ana Martínez Rubio \(in memoriam\)](#)

**Fecha de publicación:** 27-11-2011

Última fecha de actualización: 30-07-2019

**Autor/es:**

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

