Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Las distintas clases de grasas de la alimentación

Algunas enfermedades crónicas tienen relación con lo que comemos. Sobre todo la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Pero es difícil saber qué alimentos tienen más impacto en la salud, ya que no los tomamos solos sino que los combinamos.

Grasas animales y vegetales

Muchos alimentos contienen grasas. Algunos son de origen animal como la carne, la leche y sus derivados, los embutidos, los pescados y los huevos...). Otros son vegetales: frutas como la aceituna, el aguacate o el coco; o semillas como el girasol, el maíz o el cacahuete.

Grasas visibles y grasas ocultas

Las grasas y los aceites a veces son muy visibles en el plato y en la mesa. Por ejemplo, el aceite para cocinar y aliñar las ensaladas, las mantequillas, la nata y la grasa visible de la carne.

Otras veces están mezcladas y no se ven. El 70% de las grasas que comemos no se ven, por eso hay que mirar bien las etiquetas de los alimentos.

Grasas saturadas e insaturadas

Desde el punto de vista químico, las grasas se clasifican según su estructura, que es lo que va a determinar sus efectos en la salud.

Las **grasas saturadas**, que son las que más aumentan el colesterol en la sangre.

Dentro de las **insaturadas** algunas son mono-insaturadas, y son beneficiosas para la salud, como el ácido oleico del aceite de oliva. Otras son poli-insaturadas, que a su vez pueden ser de tipo *"cis"* o *"trans".*

Hay pocas grasas *"trans"* en la naturaleza (solo en la carne grasa de ternera y la leche). La mayoría son artificiales y se usan en la elaboración de alimentos industriales.

Las **grasas "trans"** o "hidrogenadas", son perjudiciales para la salud. Tienen una estructura rígida y, como forman parte de la membrana de las células, hacen que las arterias y vasos sanguíneos también se vuelvan rígidos.

Las grasas insaturadas y sus ventajas

Algunos tipos de grasa son muy sanos: casi todos los aceites vegetales, como el de oliva. También los de colza,

girasol, maiz,… Algunos frutos secos como almendras, avellanas y nueces, los aguacates y los pescados contienen grasas sanas. Tomar estos alimentos puede servir para aumentar el colesterol HDL (el bueno).

Entre las grasas poli-insaturadas, hay dos grupos que están muy de moda: los ácidos grasos omega-6 y omega-3.

Las grasas hidrogenadas o grasas "trans": Qué son y dónde están

Las grasas monoisanturadas naturales suelen ser líquidas. Pero la industria alimentaria usa grasas semisólidas, ya que el alimento final es más manejable y se conserva mejor. Por eso añaden hidrógeno a la grasa, que cambia su configuración química y se vuelve más rígida. Esto ha mejorado muchos productos comestibles, pero tiene riesgos para la salud de quien lo consume.

Los alimentos con más grasas hidrogenadas suelen ser los elaborados en fábricas. Y están envasados. Por ejemplo, los aperitivos que van en "bolsa o paquete", las patatas preparadas ya para freír, la bollería industrial, muchas galletas y biscotes, muchas chucherías, los alimentos chocolateados y un largo etcétera.

¿Dónde está el colesterol?

En los alimentos de origen animal: las carnes, grasas, embutidos. También en la leche de vaca, la nata y sus derivados. A veces se ve bien, como el tocino. Otras veces no se ve, pero está ahí. En muchos alimentos elaborados hay grasa de origen animal que no se ve, como en los helados.

Recordemos que el cuerpo humano fabrica colesterol. Solo una tercera parte viene de la dieta.

¿Todas las grasas vegetales son igual de buenas?

No. Entre las mejores está el aceite de oliva. Otros aceites vegetales comestibles son también buenos para la salud (de cacahuete, girasol, colza y maíz).

Los aceites de coco y palma aumentan el colesterol y por tanto deben evitarse. Pero con ellos se fabrican muchos dulces, y eso no siempre consta en la etiqueta.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Las distintas clases de grasas de la alimentación

Ana Martínez Rubio. Pediatra
In memoriam
Esther Ruiz Chércoles. Pediatra
(Revisión)

www.familiaysalud.es

Autora del artículo original:
- ***Ana Martinez 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.