

## ¿Qué cantidad y tipo de grasas necesita el organismo?



La grasa es un componente más de la dieta, donde se incluyen todos los lípidos que se encuentran en tejidos de animales y vegetales que ingerimos. Son fuente de energía y ayudan a cumplir funciones metabólicas y estructurales.

**La aportación diaria de energía (Kcal) al organismo, a través de grasas, está entre el 20%-30%, por término medio.**

Las grasas, los aceites y los lípidos están formados por un gran número de compuestos orgánicos, entre los cuales se incluyen los ácidos grasos. Su nivel de insaturación (capacidad para bloquear la circulación de la sangre dentro del cuerpo) determina que sean: saturados, monoinsaturados o poliinsaturados.

- ✓ Los poliinsaturados son también denominados ácidos grasos esenciales, porque el organismo solo los obtiene a través de los alimentos
- ✓ Los ácidos grasos intervienen también en el nivel de colesterol de la sangre y su proporción entre colesterol “bueno” - HDL y colesterol “malo” – LDL.
- ✓ Los niveles de colesterol en la sangre, se utilizan para determinar la salud cardiovascular.

En función de este nivel de insaturación, hacemos la clasificación de los alimentos que nos permite determinar qué espacio deberían ocupar cada uno de ellos en la dieta. Según esta clasificación decimos que los alimentos contienen el siguiente tipo de grasa:

- ✓ Saturadas: Principalmente de origen animal, que son sólidos a temperatura ambiente. Como carnes o lácteos, también el aceite de coco, palma y cacahuete. Elevan el nivel de colesterol “malo” – LDL.
- ✓ Insaturadas: Ayudan a bajar el nivel de colesterol total y de colesterol “malo”, siempre que sean sustituto de grasas saturadas. A la vez se clasifican en:
  - Monoinsaturadas: Principalmente los alimentos que contienen ácido oleico, como el aceite de oliva, el aguacate y la carne de cerdo.
  - Poliinsaturadas: Principalmente son de origen vegetal y se subclasifican en Omega-3 y Omega-6:
    - Omega-3: Tienen la propiedad de aumentar el nivel de colesterol “bueno”, siempre que sean sustituto de grasas saturadas. Lo

encontramos en aceite de soja o de lino, en salmón, anchoas o caballa.

- Omega-6: Lo encontramos en aceite de onagra, huevo, aceite de semillas y en algunos cereales.
- ✓ Trans: Aumentan el nivel de colesterol “malo” y principalmente los obtenemos al consumir alimentos con aceites parcialmente hidrogenados: galletas, bollería, snacks, platos preparados, margarinas. También se encuentran en la grasa de rumiantes y la grasa de lácteos, aunque la aportación en nuestra dieta la hacemos principalmente a partir de los aceites parcialmente hidrogenados.

### ¿Y qué cantidad y tipo de grasas necesita el organismo?

Necesitamos grasas saturadas e insaturadas, en diferente proporción. Pero además necesitamos asegurar que obtenemos los suficientes ácidos grasos esenciales (poliinsaturados), a través de los alimentos.

Según el estudio de la FAO sobre grasas y ácidos grasos en nutrición humana, la aportación de energía en el organismo, a través de grasas que ingerimos, y como se distribuyen en función de su tipología, es la siguiente:

