



## TODO SOBRE LAS GRASAS

### ¿Por qué mi dieta debe incluir grasas?

Las grasas le ayudan al cuerpo a absorber nutrientes, almacenar energía, dar energía, proteger órganos, mantener el calor, producir hormonas, promover el desarrollo celular y tener sensación de saciedad (sentirse lleno). Sin embargo, no todas las grasas se forman igual.

Las **grasas saturadas** y las **grasas trans** pueden subir el colesterol malo (LDL) y se debe limitar su consumo. En general, las grasas saturadas están presentes en productos animales, como la mantequilla, la grasa de cerdo, y platos y salsas con crema, carnes grasosas (tocino, perros calientes, salchichas), productos lácteos con alto contenido graso, piel de ave, jugos de la carne y aceites tropicales (de coco y de palma). Las grasas trans —principalmente, se encuentran en los alimentos muy procesados—, la margarina y las mantecas son mucho más dañinas que las grasas saturadas y deben evitarse todo lo posible. Los alimentos con ingredientes que contengan "aceite hidrogenado" o "aceite parcialmente hidrogenado" contienen grasas trans.

Las grasas **monoinsaturadas** y **poliinsaturadas**, también llamadas "grasas buenas" o "grasas no saturadas" pueden ayudar a reducir el colesterol malo (LDL) en sangre, a la vez que aportan vitamina E (un antioxidante). Si bien las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas aportan beneficios a la salud, siempre se las debe consumir con moderación.

### ¿Y los ácidos grasos omega?

Algunas grasas poliinsaturadas contienen ácidos grasos omega-6 y omega-3. Se trata de grasas que el cuerpo no puede producir, pero que son esenciales para una buena salud. Está demostrado que estos ácidos grasos pueden disminuir los niveles de triglicéridos, bajar la presión arterial e incluso bajar el riesgo de sufrir arritmias (latidos irregulares).

### Fuentes de grasas no saturadas (buenas):

- Aceite de pescado (salmón, arenque, caballa, atún)
- Frutos secos (nueces, almendras, anacardos, nueces pecán, maníes y mantequilla de maní)
- Semillas (chía, linaza, sésamo, girasol)
- Aguacate
- Aceites vegetales (de oliva, canola, cártamo, sésamo y linaza)
- Tofu y frijoles de soja

