

# Grasas para tu salud

López Posada, Leticia

2019-05-28

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4470>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Grasas para tu salud

Leticia López Posada  
Departamento de Ciencias de la Salud  
Universidad Iberoamericana Puebla

Publicado en "El Sol de Puebla ", el 28 de mayo de 2019. Disponible en:  
<http://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=201905280521001591>

Al hablar de nutrición una de las preguntas más recurrentes tiene que ver con el tema de las grasas: ¿debo consumirlas en mi dieta? ¿cuáles son buenas y cuáles son malas? ¿qué pasa si no como grasa? ¿puedo utilizar cualquier aceite para guisar? ¿bajo más rápido de peso si no como grasas?, o bien a últimas fechas: si hago una dieta basada en grasas ¿por qué pierdo peso muy rápido?

Lo queramos o no, este nutrimento está presentes de manera natural en los alimentos, lo consumimos todos los días y es parte básica e indispensable de cualquier dieta recomendable. Su efecto (bueno o malo) sobre nuestro cuerpo dependerá de factores tales como la cantidad que comemos, su calidad y el contexto de salud y alimentación de cada una de las personas.

Si bien el exceso en el consumo de grasas es causa de enfermedades tales como sobrepeso, obesidad y complicaciones cardiovasculares de diversa índole, hay ciertas grasas indispensables para la vida porque forman todas las hormonas que regulan nuestras funciones corporales y metabolismo, son vehículo de las vitaminas A, D, E y K (vista, función de defensa, antioxidantes y coagulación), regulan la temperatura corporal y protegen los órganos vitales, por mencionar algunas cuestiones importantes.

La evidencia científica menciona que una dieta adecuada DEBE tener cierta proporción de grasas (entre el 15 y el 30%) pero no menos; incluso si necesitamos perder peso no tenemos que reducirlas por completo. Esta misma evidencia ha demostrado que si no comemos grasa durante un tratamiento para obesidad, no es

fácil cumplir con la dieta ya que es un elemento que nos otorga variedad, sabor agradable y saciedad, aún cuando consumamos dietas con pocas calorías.

Las grasas se encuentran presentes en muchos alimentos de consumo diario (leche, quesos, carne roja o blanca, aceites vegetales, semillas o frutas como el aguacate y el mamey) y muchos otros a los que han sido agregadas (panes, repostería, alimentos precocinados, aderezos, etc.). Ahora, de estos alimentos hay algunos que tienen mayor o menor cantidad de grasas; si vamos al supermercado encontramos leche entera, semidescremada o descremada, e incluso leches vegetales. Todas estas tienen grasa, pero en diferente proporción y con diferente composición; por ejemplo, las leches de origen animal tienen grasas *saturadas* y *colesterol*, mientras que las leches vegetales tienen grasas *mono* y *poliinsaturadas*.

¿Qué significa todo esto? Las grasas saturadas y el colesterol – propias de productos de origen animal – son importantes para la vida, pero deben consumirse solo en pequeñas proporciones ya que pueden depositarse en venas y arterias y provocar problemas en el corazón y en la circulación. Por otra parte, las grasas mono y poliinsaturadas – propias de alimentos de origen vegetal – tienen un efecto protector evitando la formación de esas placas de grasa en venas y arterias, además de que tienen función importante en el cerebro y el hígado. Todos estos tipos de grasas nos otorgan calorías, pero su efecto en el organismo es muy diferente y puede impactar en nuestra salud y calidad de vida.

¿Qué debemos y no debemos hacer en cuanto al consumo de grasas?

- No pueden ser el nutrimento predominante en nuestra dieta
- No puede eliminarse por completo de nuestra alimentación
- Las debo consumir, pero con medida
- Sus depósitos en nuestro cuerpo no se contrarrestan con bebidas mágicas o “jugos quitagrasa”; sino con un plan de alimentación individualizado y actividad física continua y bien planificada

- Puedo comer rico, incluso incluyendo poca grasa en mi dieta
- En lugar de empanizar, freír o capear la comida puedo asarla, cocinarla al vapor u hornearla
- Puedo usar poca grasa para sazonar los alimentos, e incluso así tendrán sabor
- Puedo reducir la cantidad de grasa animal quitando la grasa visible o comiendo productos semi o descremados
- Puedo empezar a pensar diferente en cuanto a mi alimentación y no hacer caso solamente de tendencias de moda
- Puedo recurrir a un especialista para que me oriente y dejar de creer en las recomendaciones de las redes sociales

El objetivo de todo esto es evitar desequilibrios en nuestro cuerpo y daños permanentes en nuestra salud.