

Grasas, un nutriente esencial



Grasas, un macronutriente esencial

Las grasas son un macronutriente considerado esencial en la dieta del ser humano y están formados por ácidos grasos. Los ácidos grasos Omega-6 y Omega-3 son considerados esenciales, pues no pueden ser sintetizados por nuestro organismo.

No hay que confundir las grasas que obtenemos a partir de nuestra dieta, de aquellas que son utilizadas en nuestro organismo. Una vez que las grasas de la dieta son digeridas y disgregadas en ácidos grasos, estos son organizados en nuevas estructuras, tales como:

- Fosfolípidos (utilizados en la membrana celular)
- Colesterol (utilizados en la membrana celular, en la producción de hormonas y síntesis de vitaminas liposolubles)
- Ácidos grasos libres (utilizados para formar otros lípidos)
- Triglicéridos (utilizados para almacenar grasas en el tejido adiposo). Las grasas tienen asociado un contenido calórico de 9 calorías por gramo y sus reservas pueden aportarnos energía por semanas en ausencia de comida.

Los roles más importantes que cumplen las grasas en el correcto funcionamiento de nuestro organismo incluyen:

- Ayudan a regular el apetito.
- Proveen a nuestro cuerpo de energía.
- Esenciales para la función nerviosa.
- Producción y almacenamiento de vitaminas liposolubles.
- Forman la membrana celular.
- Desarrollo y desempeño cognitivo.
- Función inmunitaria.
- Control de temperatura en el cuerpo.
- Producción de hormonas.

Una dieta deficitaria en grasas puede derivar en serios problemas de salud, entre otros, deficiencia de vitaminas, desbalances hormonales, aumento del apetito y antojos, problemas de coagulación y ceguera nocturna.

Fuentes de grasas

Las principales fuentes de grasas en la dieta incluyen:

- **Grasas saturadas:** puedes consumirlas cuando provienen de fuentes saludables como huevos y carnes, y como parte de una alimentación saludable. Es necesario evitar aquellas presentes en productos procesados y comida chatarra.
- **Grasas monoinsaturadas:** están asociadas a una mejor salud cardiovascular y a la reducción de la inflamación. Buenas fuentes incluyen; palta o aguacate, aceite de oliva, macadamias, almendras, castañas de cajú o anacardos y, en menor medida, carne de cerdo y carne de pato, entre otras fuentes de origen animal.

- **Grasas poliinsaturadas (omeg-3 y Omega-6):** están asociadas a un buen perfil lipídico, reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y reducción del riesgo de diabetes tipo II. Las encuentras en fuentes vegetales y animales (huevos, pescado, carnes, semillas de linaza y otras semillas).
- **Grasas trans:** deben ser minimizadas en la dieta pues elevan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La principal fuente de grasas trans son los productos procesados que contienen aceites hidrogenados y parcialmente hidrogenados, como margarinas, manteca vegetal, pan envasado, bollería, golosinas, y comida congelada, entre muchos otros.

La siguiente tabla permite identificar rápidamente la cantidad de grasa en gramos por cada 100 gramos de alimentos ricos en grasa.

Grasas en gramos por cada 100 g de alimento		Grasas en gramos por porción de alimento	
		Cucharada (15 ml/14 g)	Puñado (28 gramos)
Aceites			
Aceite de oliva	100	14	NA
Aceite de coco	99	13	NA
MCT oil	100	14	NA
Frutas			
Palta	15	NA	NA
Coco laminado	65.4	NA	18.3
Aceitunas	11	NA	3.0
Frutos secos y semillas			
Nueces	65	NA	18
Nueces pecanas	72	NA	20
Almendras	53	NA	15
Sésamo	48	NA	13
Semillas zapallo o calabaza	19	NA	5.4
Semillas de maravilla o girasol	50	NA	14
Productos lácteos y huevos			
Mantequilla	81	12	NA
Ghee o mantequilla clarificada	100	13	NA
Queso maduro	27	NA	7.7
Yema de huevo	9.5	NA	NA
Carnes y pescados			
Pescado (salmón)	12	NA	NA
Carne de vacuno/res	17	NA	NA
Pollo muslo	14	NA	NA
Mantequillas de frutos secos/semillas			
Tahini (pasta de sésamo)	53	8.0	NA
Mantequilla de almendras	56	8.9	NA
Mantequilla de maní	50	7.9	NA

Fuente: USDA