

Las grasas son componentes importantes de la alimentación y la fuente de energía más concentrada. Son insolubles en agua y transportan las vitaminas A, D, E y K y proporcionan al organismo los ácidos grasos esenciales, necesarios para la producción de otras sustancias como hormonas y enzimas.



El organismo utiliza la grasa de muy diversas formas. Puede utilizarlas como fuente inmediata de energía; sin embargo, si el organismo recibe más alimento del que necesita, la grasa se deposita debajo de la piel y alrededor de algunos órganos internos. Si esta situación se prolonga por un largo período de tiempo, puede contribuir

junto a otros factores de riesgo (fumado, alcoholismo, consumo excesivo de sal, sedentarismo y una alimentación no saludable entre otros), a desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión, aumento de colesterol en sangre, problemas circulatorios y del corazón.

María Isabel Piedra Alfaro

# Grasas



Grasas

## Grasas saturadas

Según el tipo de ácidos grasos que contengan las grasas, se clasifican en saturadas e insaturadas. Las grasas saturadas son generalmente sólidas a temperatura ambiente. Pueden ser de origen animal como: mantequilla, natilla, crema, queso crema, embutidos y cortes de carnes “gordos”. También de origen vegetal

como la manteca y algunas margarinas que contienen ácidos grasos saturados, aunque en menor cantidad que las de origen animal.

Las grasas insaturadas son líquidas a temperatura ambiente. Generalmente son de origen vegetal como los aceites de: maíz, soya,

## CONTENIDO DE GRASA SATURADA EN LOS ALIMENTOS

ALIMENTO	(%)
Aceite de coco	91
Leche íntegra	63
Queso crema	59
Chocolate	59
Mantequilla	58
Aceite de palma	45
Manteca de cerdo	42
Carne de vaca	41
Carne de cerdo	40
Margarina	39
Carne de pollo	34
Carne de pescado	34
Yema de huevo	32

## CONTENIDO DE GRASA INSATURADA EN LOS ALIMENTOS

ALIMENTO	(%)
Aceite de girasol	87
Aceite de oliva	87
Aceite de soya	86
Aceite de maíz	85
Aceite de palma	50
Pescado	43
Carne de pollo	26

Fuente: Olivares, S. et al. "Nutrición Preventiva de riesgos y tratamiento dietético", Santiago de Chile, 1989.

"Guías prácticas. Composición Típica de los Ácidos grasos de algunos aceites y grasas comestibles". Boletín: alimentos y salud. N° 1, marzo:12, 1994

oliva, girasol, algodón, canola. El aceite de coco, aunque es líquido es una excepción porque en su composición contiene una mayor cantidad de ácidos grasos saturados. Es preferible el consumo de grasas insaturadas en cantidades moderadas (no excesivas) para reducir el riesgo de padecer de enfermedades crónicas y disminuir el de grasas saturadas.

Las grasas contribuyen a dar sabor y textura a las comidas y pueden ser visibles o no visibles. Las grasas visibles son las que se adicionan a los alimentos en su preparación,



como aceites, manteca, mayonesa, margarina y mantequilla, crema dulce y queso crema.

Por el contrario, las no visibles son aquellas que se encuentran como parte de la composición del alimento, y no son necesariamente detectables a simple vista, como la grasa de la leche, la piel del pollo, el maní, la yema de huevo, la de las carnes, los helados de leche y las que contienen los panes, las galletas, algunos alimentos empacados y preparados con mucha grasa, otros

# Grasas insaturadas



productos de repostería, el aguacate y el coco.

Los cuadros presentados en la página anterior, muestran el contenido porcentual de grasa saturada y poliinsaturada existente en algunos alimentos.



**Situación actual**

Estudios realizados en Costa Rica, señalan que las grasas aportan alrededor del 30% de la energía total

diaria, porcentaje que aumenta en la población adulta y en los niveles socioeconómicos altos. Este aporte es superior al recomendado (25%).

Se ha encontrado que el consumo de grasa saturada en la alimentación del costarricense es mayor al recomendado, mientras que el de grasa insaturada es inferior. Es importante analizar y corregir este fenómeno, debido a la repercusión negativa en la salud de las personas.

En Costa Rica, los principales alimentos que aportan grasa a la alimentación son: la manteca vegetal,



las carnes y los productos lácteos. Estos constituyen los principales alimentos fuente de grasas saturadas, la cual aporta cerca del 50% del total de grasa diaria consumida por la población. Por tanto, es importante que la población consuma alimentos fuente de grasas insaturadas para reducir ese porcentaje.

Estos alimentos, además de ser fuente de grasas saturadas, también aportan otros nutrientes al organismo, por lo que no es recomendable eliminar su consumo, sino incluirlos con moderación en la alimentación diaria.



- Cocinar el arroz con poca grasa
- Eliminar la piel del pollo antes de cocinarlo
- Evitar el consumo de alimentos empacados que contienen mucha grasa
- Preferir las comidas con poca grasa y moderar el consumo de frituras
- Usar aceite para cocinar los alimentos
- Eliminar las partes grasosas de la carne



1. Función de la grasa en el cuerpo humano
2. Diferencia entre grasa saturada e insaturada y su relación con la salud
3. Consecuencias del exceso de grasa en la salud
4. Alimentos fuente de grasa saturada e insaturada



1. Modere la cantidad de grasa que usa en su alimentación.
2. Prefiera el aceite a otras grasas al preparar sus alimentos, para evitar enfermedades del corazón.
3. Prepare el arroz, con muy poca grasa. Proteja la salud de su familia.
4. Modere el consumo de frituras. Prefiera las comidas con poca grasa como los alimentos sudados. Prevenga las enfermedades del corazón.
5. Para disminuir grasa, elimínele la piel al pollo.
6. Por su salud y economía evite el consumo de alimentos empacados que contienen mucha grasa.



- Conocimientos actuales de nutrición. Sexta edición. Publicación

Científica N° 532. Washington, D. C. OPS/ILSI. 1991.

- Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Informe técnico 797. OMS. Ginebra, 1990.
- Guías de alimentación: lineamientos metodológicos y criterio técnicos. INCAP/Universidad de Costa Rica. Costa Rica. 1995.
- Nicklas, T.A.; Manorni, a. and Berenson, G.; Heart Smart School Nutrition Center for Cardiovascular Health. Louisiana, State University Medical Center, 1992.