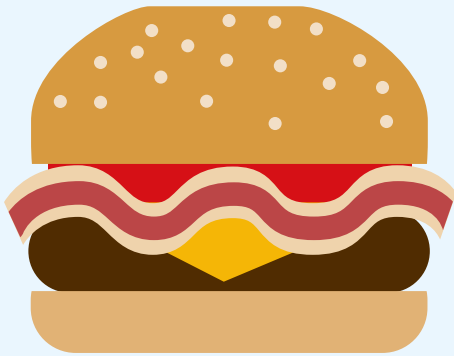


Entendiendo los diferentes tipos de grasas

Las grasas constituyen una parte importante de la dieta diaria, ya que proveen de energías y vitaminas. Existen tres tipos de grasas y cada una de ellas tiene un efecto diferente sobre nuestro cuerpo.



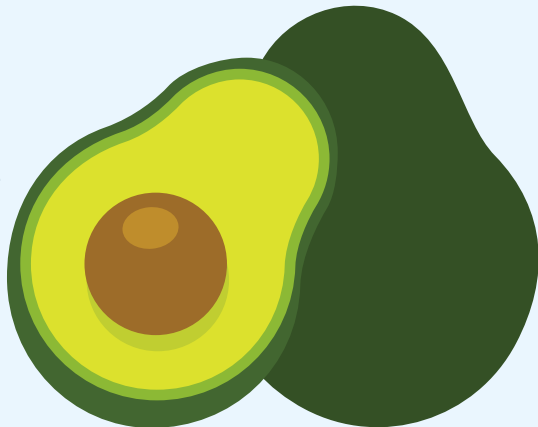
Grasas saturadas

Consumir muchas grasas saturadas puede elevar los niveles de colesterol “malo” (LDL). Las grasas saturadas se encuentran en alimentos procesados como por ejemplo en embutidos lácteos no descremados, mantequilla, margarina y manteca. También en pasteles y galletas, e incluso en ciertos aceites de comer.



Grasas trans

El exceso de grasas trans puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Este tipo de grasas se encuentran presentes en pasteles y galletas. Disminuir el consumo de alimentos procesados es una buena forma de reducir la ingesta diaria de grasas trans. Se recomienda preparar platos con ingredientes frescos.



Grasas insaturadas

Son la opción más saludable:

Grasas monoinsaturadas. Por ejemplo, los aceites de oliva, canola, almendras, castañas de cajú y palta.

Grasas poliinsaturadas. Por ejemplo, el aceite de maravilla, aceite vegetal, aceite de nuez, semillas de maravilla y pescados con contenido graso.