

Comparación entre los diferentes tipos de grasas



La grasa es una parte necesaria de un plan de alimentación saludable. Aporta energía y ácidos grasos esenciales (EFA, por sus siglas en inglés). Además, la grasa que proviene de los alimentos le ayuda a absorber vitaminas A, D, E y K. Sin embargo, no todos los tipos de grasas son iguales. Un factor importante para una alimentación sana es elegir alimentos que contengan los tipos de grasas que ayudan a proteger el corazón y a reducir el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca.

¿Qué cantidad de grasa se recomienda?

Según investigaciones realizadas, no es necesario llevar una alimentación con un nivel muy bajo de grasa para proteger el corazón. El objetivo es comer todos los días cantidades moderadas de grasas saludables combinadas con una alimentación con alto contenido de fibras y de origen vegetal. Una cantidad moderada de grasa significa no más del 25 al 35 por ciento del consumo diario total de calorías. Si está intentando bajar de peso, sea moderado con todas las grasas como una forma de reducir su consumo de calorías.

Los alimentos que contienen muchas grasas saturadas, grasas trans y colesterol pueden elevar los niveles de colesterol LDL (o colesterol malo) y de triglicéridos en la sangre. Tener niveles altos de LDL y de triglicéridos lo pone en un mayor riesgo de tener enfermedades cardíacas. Las grasas trans también aumentan este riesgo porque reducen el nivel de colesterol HDL, o colesterol bueno. Un nivel alto de colesterol HDL en la sangre ayuda a proteger la salud del corazón.

¿Qué tipos de grasas ayudan a proteger el corazón?

- Las grasas monoinsaturadas y ciertas grasas poliinsaturadas pueden ayudar a reducir su nivel de LDL. Las grasas monoinsaturadas y los ácidos grasos Omega-3 (un tipo de grasa poliinsaturada) también pueden aumentar su nivel de HDL.
- Las grasas Omega-3 pueden proteger el corazón de otras maneras. Estas grasas reducen la inflamación en los vasos sanguíneos y, de esta forma, retrasan la acumulación de placa en las arterias. Los ácidos grasos Omega-3 también pueden reducir el nivel de triglicéridos, prevenir las irregularidades del ritmo cardíaco en las personas con enfermedades del corazón, mejorar la circulación de la sangre, reducir los coágulos de sangre y mejorar los niveles de presión arterial.

- En el caso de las mujeres embarazadas, o que planean estarlo, y las que amamantan, recomendamos que limiten la cantidad de pescado a 6 onzas (170 g) a la semana.
- El origen del ácido alfa-linolénico (ALA) es principalmente vegetal. El cuerpo convierte el ALA en ácidos grasos Omega-3. El ALA también puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Los fitoesteroles (estanoles y esteroides vegetales) ayudan a reducir el colesterol LDL. La margarina en envase plástico, líquida o para untar, y algunos quesos y jugos de fruta incluyen estos compuestos beneficiosos.
- Es posible que no necesite o deba evitar los suplementos de omega-3 y otros productos según su estado de salud y riesgo de enfermedad cardíaca.
- Algunas personas pueden correr un gran riesgo de tener sangrado si consumen grandes dosis de suplementos de aceite de pescado. Antes de comenzar a usarlos pregunte a su equipo de atención médica si se los recomiendan.

¿Qué alimentos ayudan a proteger el corazón?

Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos. Al hacer las compras, compare la información nutricional de productos similares. Los alimentos “bajos en grasa” tienen menos de 3 g de grasa por porción. Es posible que sean opciones saludables para el corazón. Elija alimentos con 0 gramos de grasas trans por porción. Consulte en el cuadro de la siguiente página los alimentos con grasa que pueden proteger el corazón y los alimentos que debe evitar.

Grasas saludables

Con moderación		
Alto contenido de grasas monoinsaturadas	Alto contenido de grasas ALA poliinsaturadas	Alto contenido de grasa omega-3*
<ul style="list-style-type: none"> • aceite de oliva • aceite de canola • aceite de cacahuete y mantequilla de cacahuete • aceitunas • aguacates • almendras • nueces pecan • nueces de macadamia • nuez de la India (cashew) • avellanas • pistacho • cacahuates 	<ul style="list-style-type: none"> • aceite de girasol • aceite de maíz • nueces • frijol de soya • semillas y aceite de girasol • semillas y aceite de sésamo • aceites de semillas • nuez de Brasil (cantidades casi iguales de grasas mono y poliinsaturadas) 	<ul style="list-style-type: none"> • salmón • sardinas • caballa o jurel (macarela) • arenque • atún (enlatado “light”) • atún (albacora) • abadejo (pollack) • trucha • aceite de frijol de soya • nueces • aceite de nuez • semillas de linaza molidas • aceite de semillas de linaza • aceite de canola

Grasas dañinas

Evitar	
Con alto contenido de grasas saturadas	Alto contenido de grasas trans
<ul style="list-style-type: none"> • pays y productos de repostería y panadería • aceites de palma, semilla de palma y de coco • carnes con mucha grasa • carnes con alto contenido de grasa, como salchichas para desayuno, carnes frías, salchichas, tocino • piel y grasa de pollo • Mantequilla y productos lácteos con leche entera, como los quesos, cremas, leche entera y helados 	<p>Alimentos procesados incluidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • papas fritas • galletas, productos de repostería • alimentos fritos • comida rápida • galletas saladas • margarina de barra • manteca vegetal regular

*La mayoría de los pescados y mariscos contiene pequeñísimas cantidades de mercurio. Grandes cantidades de mercurio pueden causar varios riesgos para la salud, en especial durante el embarazo o la lactancia materna. Los pescados con concentraciones más altas de mercurio incluyen, entre otros: atún (en especial, albacora), caballa, tiburón, pez espada y blanquillo (tilefish). Procure comer solo una porción a la semana de estos pescados.

Consejos para ayudarle a elegir sabiamente

1. Limite o evite las grasas saturadas y trans.
2. Elija, en su lugar, grasas monoinsaturadas o grasas Omega-3. Puede:
 - Usar pequeñas cantidades de aceite de oliva o de canola para cocinar.
 - Usar pequeñas cantidades de aceites de frutos secos o de semillas para agregarle sabor a sus verduras salteadas.
 - Use aceite de oliva y vinagre como aderezo para ensalada.
 - Cubra la ensalada o las pastas con 1 o 2 cucharadas de frutos secos o semillas.
 - Agregue algunas rebanadas de aguacate a su sándwich.
 - Use mantequilla de cacahuete o de otro fruto seco en su sándwich en vez de carne y queso.
3. Incluya pescados con alto contenido de Omega-3 en su alimentación por lo menos dos veces a la semana. Si no planea incluir pescado, considere tomar un suplemento de Omega-3 todos los días. Su equipo de atención médica puede guiarlo para que elija los suplementos Omega-3 adecuados y seguros.
4. Incluya fuentes de grasa ALA todos los días. Agregue nueces o linaza molida a su avena o incorpore el tofu o la leche de soya a su alimentación.

Otros recursos

- Pida a su médico una referencia para consulta con un dietista titulado.
- Visite el sitio kp.org/mercuryinfish (en inglés).
- Visite el sitio web de la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) con recursos de información sobre los productos de mar: cfsan.fda.gov/seafood1.html
- Llame a la línea gratuita de CFSAN al 1-888-SAFEFOOD (1-888-7233663).
- Para ver otros recursos de educación para la salud, por favor visite kp.org/healthyliving.
- Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud. Pero la ayuda existe. Llame a la línea nacional de ayuda por violencia doméstica al 1-800-799-7233 o visite ndvh.org y seleccione la pestaña español.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.