

# LAS GRASAS

Nutrientes esenciales, que son el 25-30% de la ingesta calórica total y que aportan 9 kcal por gramo. Sus funciones son la energética, reguladora y estructural. No todas las grasas son iguales, y nos tenemos que fijar a la hora de consumirlas, priorizando aquellas más saludables.

## SATURADAS



- Productos de origen animal y el aceite de coco y palma
- Aumentan los niveles de colesterol LDL y el riesgo cardiovascular
- Hay algunos de ellos que no son perjudiciales para la salud (caproico, caprílico y cáprico)
- Limitar a un 10% del total de kcal diarias

## TRANS



- En carne y leche procedente de rumiantes y también se pueden producir en procesos industriales (ultra-procesados)
- Proporcionan sabores agradables y palatables
- Aumentan los niveles de colesterol LDL y disminuyen los de HDL. Aumentan el riesgo cardiovascular
- Consumo inferior a un 1% de las kcal diarias

## MONOINSATURADAS



- Principalmente es el aceite oleico (omega 9), principal grasa del aceite de oliva
- También en el aguacate, frutos secos, productos lácteos, carnes...
- Reduce el colesterol LDL y aumenta el HDL y tiene efectos beneficiosos sobre los factores de riesgo cardiovascular
- Se recomienda sustituir las grasas saturadas por monoinsaturadas

## POLIINSATURADAS



- Son esenciales, no las podemos sintetizar. Muy importante el equilibrio entre omega 3 y 6
  - **Omega 3:** semillas, frutos secos, pescado azul y marisco. 1-2% kcal diarias
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, disminuye el colesterol LDL y aumenta el HDL.
- **Omega 6:** aceites de semillas y cereales, huevos, pollo. 5-8% kcal diarias
- Tiene un carácter más pro-inflamatorio