

El colesterol y las grasas

Publicado el: 22-05-2018

El colesterol es una grasa que proviene de los productos de origen animal. Tu cuerpo produce colesterol, pero tu también obtienes el colesterol de los alimentos que te comes. Todos los alimentos de origen animal contienen colesterol.

Algunos ejemplos de alimentos que contienen colesterol son:

- Yema de huevo.
- Carnes.
- Productos lácteos.
- Organos (como el hígado)
- Mantequilla.

Demasiado colesterol en tu cuerpo puede causar problemas del corazón en un futuro.

Recuerda: Solo alimentos de origen animal contienen colesterol.

La grasa es importante para nuestros cuerpos, ya que es usada para transportar algunas vitaminas. La grasa le añade sabor a las comidas (por esa razón los alimentos que son altos en grasa saben bien). La grasa también da una sensación de saciedad (cuando comemos alimentos altos en grasa, nos sentiremos llenos por un período prolongado de tiempo, porque la grasa toma más tiempo para digerirse).

¿Dónde se encuentra la grasa?

La grasa se encuentra en una variedad de alimentos, como productos de leche, carnes, salsas y postres. Algunos alimentos son todo grasa, como la mantequilla, margarina, y aceites. Otros alimentos son una combinación de grasa, proteína, y carbohidratos, como hamburguesas, queso, galletas, y pizza. Tu puedes ver la grasa fácilmente en algunos alimentos, como la grasa alrededor de la carne o la mantequilla en el pan. Sin embargo, 75% de la grasa en los alimentos esta escondida. ¡Tu te la comes pero no puedes verla! Tu no puedes verla porque la grasa es parte del alimento o se le ha añadido durante la preparación o al cocinarla. Para bajar las grasas de tu dieta, primero necesitas saber donde encontrarla.

¿Por qué no es saludable comer con mucha grasa?

Es importante conocer cuanta grasa contienen los alimentos que te comes. Aunque la grasa es importante, solo necesitamos pequeñas cantidades para estar saludables. Además tu debes saber sobre la grasa que tu o tus familiares le añaden a los alimentos cuando cocinan. La grasa añade muchas calorías. Un exceso de calorías significa que aumentarás de peso. La grasa también aumenta el colesterol de la sangre. El colesterol puede aumentar tu riesgo para problemas futuros del corazón.

¿Cuánta grasa necesitamos?

La Asociación Americana del Corazón y la Asociación Dietética Americana recomiendan que 30% de las calorías que nos comamos vengan de la grasa. Por ejemplo, si necesitas 2,200 calorías al

dia, 660 calorías deberían venir de la grasa (73 g de grasa, ya que 1 gramo de grasa = 9 calorías). El total de grasa que tu debes comer durante un día incluye la grasa en los alimentos y también la grasa que se usa en la preparación de las comidas. No hace sentido el estar contando cada gramo de grasa que nos comemos pero debemos tener un conocimiento general de nuestra alimentación.

Ciertos tipos de grasa aumentan los niveles de colesterol. Por esa razón es que nos preocupamos sobre la grasa. Una de las cosas más importantes que debes hacer para mantener los niveles de colesterol adecuados es bajar el consumo de la grasa en tu dieta, especialmente la grasa de origen animal.

¿Hay diferentes tipos de grasa?

Los dos tipos de grasa son

la grasa animal y la grasa vegetal: Tu debes bajar ambos en tu dieta, pero especialmente la grasa de origen animal. La grasa animal aumenta los niveles de colesterol más que la grasa vegetal.

1. Las grasas de origen vegetal son usualmente líquidas a temperatura ambiente. Algunos ejemplos son:

- Aceite canola.
- Aceite de oliva.
- Aceite de maíz.
- Aceite de maní.
- Aceite de cártamo.
- Aderezo para ensaladas.
- Mayonesa.

2. Las grasas de origen animal son usualmente sólidas a temperatura ambiente. Algunos ejemplos son:

Manteca.

- Grasa de las carnes.
- Piel del pollo.
- Tocineta.

Las grasas saturadas, polisaturada y monosaturada afectan los niveles de colesterol de diferentes maneras. Las grasas vegetales pueden ser saturadas, polisaturada o monosaturada. Es importante que cotejes el tipo de grasa que estás usando al cocinar.

Grasa saturada: Es la que más aumenta los niveles de colesterol. Este tipo de grasa es usualmente sólida a temperatura ambiente. Algunos ejemplos son:

- Aceite de coco.
- Aceite de palma.
- Mantequilla.
- Manteca.
- Grasa de animales (sebo, manteca de cerdo, y grasa de tocineta)
- Grasa del pollo.
- También la grasa en la leche entera, queso, yogurt y crema regular.

Mensaje: Usa grasa vegetal en vez de grasa animal; grasa monosaturada en vez de grasa saturada. Las grasas de origen vegetal no afectan los niveles de colesterol tanto como las grasas de origen animal. Cuando tu uses algún tipo de grasa, la grasa vegetal es una mejor alternativa que la grasa animal, pero no uses demasiada grasa aunque sea grasa de origen vegetal.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>