Grasa: Razón cintura/cadera

Publicado el: 29-05-2018

La grasa alimenticia es una parte importante de la nutrición diaria pero sólo necesitamos una pequeña cantidad para mantener el equilibrio químico del organismo. La grasa alimenticia puede ser de dos tipos básicos: saturada e insaturada. La grasa saturada es el tipo de grasa que eleva los niveles de colesterol y aumenta el riesgo cardiovascular. Las principales fuentes de grasa saturada son la materia grasa de los productos lácteos, la grasa de la carne roja y los aceites tropicales, tales como el aceite de coco.

La grasa insaturada:

Es una grasa sana. Puede ser de dos tipos: monoinsaturada o poliinsaturada. Los aceites vegetales son las fuentes más comunes de grasa insaturada. Sin embargo, hay que tener en cuenta que un producto que dice ser 100 % aceite vegetal podría no siempre ser sano. La hidrogenación, el proceso que convierte el aceite vegetal líquido en aceite vegetal hidrogenado o parcialmente hidrogenado para elaborar grasa vegetal, margarina y otros sólidos, convierte los ácidos grasos insaturados en ácidos grasos saturados. En general, es fácil reconocer las grasas saturadas porque son sólidas a temperatura ambiente, por ejemplo, la mantequilla, la margarina en barras, la grasa vegetal y el aceite de coco. En cambio, los aceites de oliva, canola y cacahuate (maní) y la margarina líquida son líquidos a temperatura ambiente porque contienen principalmente grasa insaturada.

Otra buena manera de determinar si una grasa es saturada o insaturada es leer la etiqueta. Los fabricantes de productos alimenticios deben indicar por separado el contenido de grasa saturada, lo cual hace muy fácil identificar este tipo de grasa perjudicial para la salud.

Además de la grasa saturada, el proceso de hidrogenación crea otro tipo de grasa perjudicial para la salud: los ácidos grasos trans. Este tipo de grasa generalmente no aparece indicada en las etiquetas de los alimentos. Los ácidos grasos trans se forman en el proceso de hidrogenación de los aceites vegetales insaturados. Los ácidos grasos insaturados que no llegan a saturarse completamente pueden en cambio convertirse en ácidos grasos trans los cuales también pueden contribuir al riesgo cardiovascular. Los ácidos grasos trans han demostrado reducir los niveles de «colesterol bueno» y elevar los niveles de «colesterol malo»

Aunque las etiquetas de los alimentos en general no indican de manera directa el contenido de ácidos grasos trans, es posible determinar el contenido y limitar el consumo de ácidos grasos trans leyendo la lista de ingredientes que aparece en el paquete. Se deben evitar los alimentos que contienen ingredientes tales como margarina, grasa vegetal y aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. Además, deben evitarse alimentos tales como las papas fritas, las roscas americanas o doughnuts, los bizcochitos y las galletas que a menudo tienen un alto contenido de ácidos grasos trans. Los ácidos grasos trans se encuentran en su menor parte en forma natural y en su mayor parte en alimentos procesados elaborados con aceite vegetal hidrogenado.

Las etiquetas de los alimentos, los libros de cocina y los libros sobre nutrición brindan información útil sobre el contenido graso, el contenido calórico y el porcentaje de calorías de las grasas. Se

aconseja limitar el consumo de grasa alimenticia a un 30 % de las calorías diarias y el consumo de grasa saturada a sólo un 10 % de las calorías diarias. El 40 % de las calorías en la alimentación estadounidense típica proviene de las grasas.

Grasa corporal:

La obesidad ha demostrado ser uno de los principales factores de riesgo cardiovascular y ahora los investigadores pueden definir mejor ese riesgo. En la actualidad, muchos médicos miden la obesidad mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la talla en metros (IMC = kg/m2). Según el Instituto Nacional de los Pulmones, el Corazón y la Sangre de los Estados Unidos (NHLBI), se considera que una persona sufre de sobrepeso si tiene un IMC superior a 25 y que es obesa si la cifra es superior a 30. Puede determinar su IMC utilizando la calculadora a continuación. Con esa cifra, puede averiguar su composición corporal, consultando la tabla que aparece debajo de la calculadora.

La manera en que almacenamos la grasa sobrante en nuestros cuerpos también es un factor que contribuye al riesgo cardiovascular. La mayoría de los hombres suelen tener forma de manzana, es decir que almacenan la grasa entre la cintura y el pecho. Las mujeres, en cambio, suelen tener forma de pera, es decir que almacenan la grasa en las caderas y los muslos. Las mujeres que almacenan la grasa en la misma forma que los hombres parecen tener un mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón y ataques cardíacos.

La razón cintura/cadera es otro medio para determinar la distribución de la grasa corporal y el riesgo cardiovascular. Para averiguar la razón cintura/cadera, se divide la medida de la cintura por la medida de la cadera. Un resultado superior a 1 indica una forma de manzana (distribución androide o típica del hombre) mientras que un resultado inferior a 1 indica una forma de pera (distribución ginecoide o típica de la mujer). Recuerde, una razón cintura/cadera superior a 1 indica una distribución androide de la grasa corporal la cual está relacionada con un incremento del riesgo cardiovascular.

Meriendas sanas:

Las frutas y las verduras también son buenas meriendas. La Asociación Americana del Corazón recomienda que se coma 5 o más porciones de frutas y verduras cada día.

Recuerde que también puede satisfacer la cantidad diaria recomendada de fruta bebiendo jugos de fruta. Compre los jugos 100 % naturales en lugar de las mezclas, ya que éstas contienen menos jugo y mucha azúcar. Lave y corte algunas verduras y guárdelas en el refrigerador para que estén siempre a mano cuando desee comer algo ligero entre comidas. Pruebe alguna salsa sin grasa o de bajo contenido graso para comer con las verduras.

Los productos lácteos también son meriendas sanas. El yogur parcialmente descremado o un batido de leche preparado con leche descremada no sólo satisfacen el apetito sino que aportan al organismo calcio y otras vitaminas y minerales.

Si lleva una vida ajetreada, tenga siempre a mano meriendas sanas en la cocina o en un cajón de su escritorio en la oficina. O lleve siempre en su auto meriendas sanas tales como galletas pretzel o galletas integrales en caso de estar apurado y no poder ir a casa a comer. La mayoría de los lugares de trabajo también tienen refrigeradores donde uno puede guardar meriendas tales como verduras o yogur. Si nota que se siente cansado a media mañana o media tarde, trate de comer una merienda a esas horas para mantener elevado su nivel de energía.

Las meriendas son una excelente manera de asegurarse de comer cantidades suficientes de cada alimento de los distintos niveles de la pirámide alimenticia. Si elige meriendas de cada nivel, además de comidas sanas para el desayuno, el almuerzo y la cena, estará bien encaminado a suministrar a su organismo una alimentación equilibrada.

La peor época del año para tratar de seguir un régimen alimenticio sano es la época de las fiestas de fin de año. Tenga en cuenta que éste probablemente no sea el mejor momento de comenzar una dieta, pero sí es posible mantener hábitos alimenticios sanos durante esta época del año.

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