

# Alimentos saciantes: ¿por qué es mejor la grasa que el azúcar?

---

Publicado el: 02-03-2021

Los alimentos ricos en grasas saludables nos aportan la energía que necesitamos sin conducirnos a la trampa de volver a comer enseguida.

A veces, cuando tenemos mucha hambre, tendemos a querer comer cualquier cosa que nos llene mucho y rápido, como puede ser la pasta, patatas fritas... en definitiva, carbohidratos. Sin embargo, es un error tremendo porque este tipo de alimentos producen un efecto "rebote". Es verdad que son hipercalóricos, pero lo que hacen no es saciarnos. Más bien nos **provocan la sensación de haber comido mucho** -hasta demasiado- durante un período de tiempo relativamente corto. Después, al cabo de un rato, volvemos a sentir las mismas ganas de comer algo. De hecho, cuantos más hidratos de carbono procedentes de pasta, arroz, patatas y harinas refinadas comemos, más ganas de repetir nos dan.

Los alimentos con alto contenido en carbohidratos y azúcar provocan una sensación parecida a esos snacks poco saludables, como los aperitivos artificiales, las patatas chips o los gusanitos. Crean una sensación adictiva y no nos sacian. [El principal responsable es el azúcar](#) que nos provoca picos de glucosa y de energía 'débil', que no permanece con el paso de las horas.

## Las grasas proporcionan energía sana y duradera

¿Entonces no existen alimentos saciantes? Todo lo contrario, sí que los hay, que nos sacian de verdad, y no solo un rato. Los alimentos ricos en grasas nos aportan la energía que necesitamos sin conducirnos a la trampa de volver a comer enseguida. Las [grasas nos aportan una energía de calidad y muy duradera](#), el doble que los hidratos de carbono. Estos, como la glucosa, proporcionan cuatro kilocalorías por gramo que se convierten rápidamente en energía. Sin embargo, su efecto dura muy poco, de ahí la necesidad de volver a comer pasada la primera hora y media. Los alimentos ricos en grasas, en cambio, son muy energéticos y producen cerca de nueve kilocalorías de energía por gramo, más del doble que el azúcar. Esto los convierte en opciones más saciantes, que van a aportar energía durante más tiempo (unas seis horas).

Llevamos demasiado tiempo oyendo lo supuestamente mala que es la grasa, y este es uno de los grandes errores de la alimentación actual. Debemos perder cuanto antes el miedo a consumir **grasas saludables**. Además de ser beneficiosas son imprescindibles para que nuestro organismo funcione correctamente, ya que nos proporcionan los ácidos grasos -llamados esenciales- y que nuestro cuerpo no fabrica. Además, los ácidos grasos como el Omega 3 o 6 permiten mantener una **salud cardiovascular** óptima.

Fuente: <https://netsaluti.com>