Conozca el lado bueno de las grasas

Son nutrientes básicos que deben ingerirse con moderación.

Las grasas, uno de los tres nutrientes básicos que proporcionan energía al organismo, son fundamentales en la construcción de tejidos y en la síntesis de proteínas y de hormonas, entre otras funciones vitales. Tienen la particularidad de mejorar o empeorar el sabor y otras características de los alimentos. Provienen de animales y vegetales y pueden ser sólidas como las mantequillas, o líquidas, como los aceites.

Y aunque buena parte de la alimentación se relaciona con ellas, poco se conocen sus propiedades y la forma de consumirlas. Aquí, algunas respuestas a las inquietudes más comunes.

¿Dónde se encuentran?
En forma natural, en alimentos de origen animal como carnes, lácteos y sus derivados y de origen vegetal como frutos secos (maní, nueces, almendras), aguacate y aceites extraídos de semillas o frutos oleaginosos, como soya, palma, aceitunas, coco, girasol, ajonjolí, canola, olivas y maíz.

¿Qué son grasas visibles e invisibles?
Las primeras son las que se ven directamente como las de la carne, mantequillas, manteca, margarinas, mayonesas, cremas y aceites; y las invisibles, que no se ven directamente, están en la leche, almendras, nueces, aguacate, maní o en alimentos elaborados como panes, galletas, helados y fritos.

¿Qué tipos de grasas hay?
Las saturadas, que son sólidos a temperatura ambiente que se encuentran en las grasas animales (como la manteca), y en algunos aceites vegetales. Las monoinsaturadas, que son líquidos a temperatura ambiente que se obtienen de vegetales como oliva. Y las poliinsaturadas, líquidos a temperatura ambiente que están en aceites vegetales (canola, soya, oliva) y en grasas de pescado (son los ácidos grasos esenciales en la alimentación).

¿Qué es una mantequilla?
Emulsión de agua en grasa, alimento rico en grasas saturadas, colesterol y calorías (mantequilla de leche).

¿Qué es la manteca?
Grasa que se origina principalmente en aceites vegetales que se vuelven sólidos después de someterlos a un proceso de hidrogenación, que les proporciona suavidad y duración. Se utiliza en la industria de alimentos.

¿Y las margarinas?
Una emulsión de agua en aceite con una proporción de 20/80, respectivamente, que se elabora a partir de mezclas de aceites vegetales tanto hidrogenadas como sin hidrogenar.

¿Qué son aceites vegetales?
Se obtienen de semillas o frutos oleaginosos como girasol, palma, soya, coco, maní, canola, oliva... Cada tipo de aceite varía en su composición de ácidos grasos (unidades básicas de grasa y aceites) y en el contenido de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y fitonutrientes.

¿Qué son las grasas trans?
Son grasas que se someten a un proceso de hidrogenación para volverlas sólidas. Son las mantecas.

¿Cuáles son las más saludables?
Las grasas poliinsaturadas. De ellas, los aceites de origen vegetal y los de pescado son los más recomendables. Aunque el de oliva es monoinsaturado, es excelente para consumir crudo.

Los aceites
La mayoría se pueden consumir de forma directa. Algunos son excelentes como elemento de fritura o como ingrediente. No se deben reutilizar. El de oliva no es para fritos.

En el mercado
Prefiera los que tienen mayor cantidad de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Evite las grasas trans.

El Tiempo-26.03.2014-Sec. Debes Haber, pág. 1.