

# NUTRI TIPS



Lic. Peralta, Magdalena M.  
MP: 487  
contacto: [magdalenaperalta@ict.edu.ar](mailto:magdalenaperalta@ict.edu.ar)



## Mitos y verdades de las grasas

Una pequeña pero importante parte de nuestra alimentación debe ser de alimentos grasos. Las buenas grasas aportan ácidos grasos esenciales para nuestra nutrición y vitaminas liposolubles.

A continuación revisaremos:

En su debida proporción y bajo determinadas formas de cocción, las frituras pueden formar parte de una alimentación saludable. ¿Por qué resultan peligrosas las grasas TRANS? Las ventajas del aceite vegetal.

# Mitos y verdades de las grasas

*Los alimentos fritos son perjudiciales:*  
**FALSO**

Una fritura puede formar parte de una alimentación saludable si se utiliza un aceite de excelente calidad (de primera prensada, que no sea mezcla y que no haya sido usado antes) y siempre y cuando su consumo sea esporádico. Los aceites de oliva y canola son una buena opción. Usar aceite bien caliente (180°C), y no sobrecargar de alimentos el recipiente para lograr una cocción más rápida. Los mejores recipientes son los de teflón o de acero inoxidable con profundidad adecuada (como las ollas), de forma que el alimento quede totalmente sumergido.



*Las grasas TRANS pueden producir un aumento en el colesterol:*  
**VERDADERO**

En el organismo, las grasas TRANS contribuyen a que los valores del "colesterol bueno" (HDL colesterol) disminuyan y se incrementen los niveles del "colesterol malo" (LDL colesterol), aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Se recomienda limitar al mínimo este tipo de grasas en la alimentación. Las grasas TRANS son aportadas naturalmente por carnes y lácteos, pero también son producidas durante el proceso de hidrogenación de los aceites vegetales. Este proceso permite que estas grasas permanezcan sólidas a temperatura ambiente y tengan mayor durabilidad. Se encuentran en algunas margarinas y en todos los alimentos que la industria elabora con aceites parcialmente hidrogenados, por ejemplo galletitas, amasados prelistos y productos de pastelería y de copetín. Actualmente, es obligatorio declarar el contenido de grasas TRANS en la tabla nutricional de los alimentos.

# Mitos y verdades de las grasas

*El aceite crudo no engorda:*

**FALSO**

El aceite aporta 9 calorías por cada gramo, ya sea frito, crudo, frío o caliente. Sin embargo, durante el calentamiento los aceites generan compuestos que alteran sus características y pueden ser perjudiciales para la salud. Es por eso que los profesionales de la salud recomiendan siempre consumir los aceites crudos y no reutilizar los que ya se usaron para la cocción

*Un alimento reducido en grasas es siempre reducido en calorías:*

**FALSO**

Un alimento reducido en grasas no significa que también lo sea en calorías. A pesar de que muchos alimentos tienen la leyenda “bajo en grasa”, pueden aportar calorías a través de los carbohidratos

*Cocinar con aceite vegetal es más saludable que con manteca:*

**VERDADERO**

Las grasas aportan bastantes calorías y pocos nutrientes. Se clasifican en saturadas e insaturadas. La manteca, al ser de origen animal, es fuente de grasas saturadas; su consumo en exceso puede resultar perjudicial ya que eleva el colesterol en sangre y favorece la formación de placas de ateroma, que con el tiempo pueden derivar en arteriosclerosis. La manteca contiene alrededor de un 80% de grasas, de las cuales el 50% son saturadas. Los aceites, al ser de origen vegetal, contienen principalmente grasas insaturadas, que pueden incluirse en la alimentación en proporciones adecuadas. Lo recomendable es una cucharada por día (unos 10 gramos). Los aceites de maíz, uva, girasol, soja y oliva son ricos en grasas insaturadas. Además, el de olivas