

NOTA AEPA

Las grasas son parte fundamental de cualquier dieta.

Una cierta cantidad de grasas es necesaria para asegurar un adecuada ingesta de energía, ácidos grasos esenciales y nutrientes. La grasa también juega un papel vital en el mantenimiento de una piel y cabello sanos, el mantenimiento de la temperatura corporal y en asegurar una función celular correcta.

Existe el mito de que todas las grasas presentes en los alimentos son malas para la salud. Los científicos están de acuerdo ahora en que la cantidad total de grasas de una dieta no es lo que impacta fundamentalmente en la salud, sino que lo importante es el tipo de grasas que contienen los alimentos. En base a esto, autoridades y organizaciones de la salud de todo el mundo han revisado sus recomendaciones a los consumidores, enfatizando el mensaje de que el principal objetivo debe ser reducir la cantidad total de grasas saturadas presentes en sus dietas.

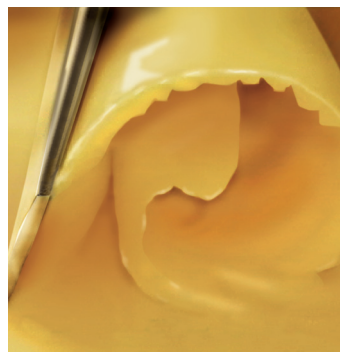
Recuerda

- 1 Las grasas no son perjudiciales para ti; al contrario, desempeñan funciones esenciales y deben estar presentes en la dieta para mantener una buena salud
- 2 Los productos de aperitivo contribuyen con menos de un 3% a la ingesta total media de grasas de la población, y con mucho menos de un 1% de la ingesta de grasas saturadas
- 3 La industria de productos de aperitivo prioriza el uso de aceites vegetales particularmente bajos en grasas saturadas
- 4 Los aceites vegetales utilizados en los productos de aperitivo no contienen colesterol ni ácidos grasos trans (AGTs)
- 5 Los consumidores tienen a su alcance gran variedad de productos de aperitivo que permiten escoger opciones bajas en grasas

¿Qué diferencia hay entre Grasas Saturadas e Insaturadas?

Las grasas saturadas son grasas que no tienen enlaces insaturados en la cadena de ácidos grasos. En la dieta, proceden principalmente de fuentes de origen animal. Están presentes en alimentos como la mantequilla, queso y productos cárnicos.

Las grasas insaturadas tienen dobles enlaces insaturados. Se denominan monoinsaturadas cuando solo tienen uno, y poliinsaturadas cuando tienen dos o más dobles enlaces. Las grasas monoinsaturadas están presentes en numerosas grasas, ya sea de origen animal o vegetal, aunque mayoritariamente este último. Muchas grasas poliinsaturadas proceden de plantas como el girasol, frutos secos o el maíz, y son líquidos a temperatura ambiente (de ahí que se



denominen aceites). Estos aceites son bajos en grasas saturadas y por esa razón la industria de aperitivos los utiliza en la mayoría de sus productos.

¿Qué son los Ácidos Grasos Trans (AGTs)?

Los ácidos grasos trans se obtienen al hidrogenar los aceites insaturados, al saturar alguno de sus ácidos grasos insaturados. Esta acción solidifica la grasa y la hace más estable e indicada para margarinas o pastas para untar o cocinar y grasas de pastelería. Con este proceso se obtienen algunas grasas monoinsaturadas de diferente configuración que las naturales, por lo que son denominados ácidos grasos "trans". Está comúnmente reconocido que los AGTs pueden tener un mayor efecto adverso sobre el colesterol en sangre que las grasas saturadas e incrementan el riesgo de enfermedades cardíacas. Es recomendable, por tanto, intentar reducir la ingesta de AGTs.

Grasas y Alimentos

- Las grasas contribuyen a la textura, sabor y aroma y mejoran la palatabilidad de los alimentos
- Los aceites vegetales contienen niveles significantes de vitamina E, un antioxidante natural que protege las células del cuerpo de daños oxidativos y puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas e infartos
- Los aceites vegetales no contienen colesterol
- Las patatas fritas y la mayoría de productos de aperitivo se cocinan en aceites vegetales. En función del proceso de cocción y las materias primas utilizadas, los productos de aperitivo pueden contener entre un 2-36% de materias grasas
- Incluso en el Reino Unido, que es el mayor mercado de productos de aperitivo en Europa, el consumo de aperitivos contribuye en menos de un 3% de la ingesta total media de grasas y calorías de la población¹. Estos datos de consumo son aún inferiores en países donde el consumo es generalmente menor



FUENTES ALIMENTARIAS RICAS EN LOS DIFERENTES TIPOS DE ÁCIDOS GRASOS

Tipo de grasa	Origen
Saturada	Mantequilla, queso, carne, productos cárnicos (salchichas, hamburguesas), leche y yogur enteros, manteca de cerdo, margarina solidificada y grasas de pastelería, aceite de coco, aceite de palma.
Monoinsaturadas	Aceitunas, soja, frutos secos (pistacho, almendras, avellanas, macadamias, anacardos, pacanas), cacahuets, aguacates, y sus aceites.
Poliinsaturadas	Omega-3 poliinsaturado: salmón, caballa, arenque, trucha (particularmente rico en la cadena larga de ácidos grasos omega-3 EPA o ácido eicosapentaenoico y DHA o ácido docosahexaenoico), nueces, semillas de lino y soja, colza, y sus aceites (particularmente rico en ácido alfa-linoleico). Omega-6 poliinsaturado: semillas de girasol, germen de trigo, sésamo, nueces, soja, maíz y sus aceites. Algunas margarina (leer la etiqueta).
Ácidos Grasos Trans	Algunas grasas para freír y hornear (p.e. aceites vegetales hidrogenados) utilizadas en algunas galletas, pastelería y bollería, productos lácteos, carnes grasas de ternera y cordero.

EFSA, FOOD TODAY 03/2004



Grasas y Dieta

- La grasa de nuestro cuerpo y la de nuestros alimentos está compuesta por ácidos grasos. Algunos ácidos grasos no pueden ser fabricados por el propio cuerpo, son los llamados ácidos grasos "esenciales" y deben ser obtenidos a través de los alimentos que ingerimos. En consecuencia, las grasas no son únicamente una parte deseable de nuestra dieta, sino una parte imprescindible de la misma
- Las grasas y el colesterol desempeñan un número importante de funciones en el cuerpo:
 - Las grasas constituyen una fuente importante de energía
 - Las grasas suministran las vitaminas liposolubles A, D, E y K y ayudan a su absorción en el cuerpo
 - Las grasas forman parte de las estructuras de la membrana celular y ayudan a mantener la piel saludable
 - Actúan en la hidratación de las superficies del cuerpo y en la formación de ciertas hormonas
- En consecuencia, en una dieta equilibrada y variada, tanto de adultos como niños, es necesario un aporte de grasa
- ¿Cuánta grasa deberíamos comer? La ingesta diaria de grasa en la UE varía desde 32-38% del total de energía. Para sociedades sedentarias como la nuestra, EURODIET recomienda que menos de un 30% de la energía diaria que ingerimos provenga de grasas². Para alguien que consume unas 2000kcal diarias, unos 66g de grasas proporcionarían el 30% de la energía que necesita. Una porción de 25g de patatas

fritas proporcionaría una octava parte (1/8) de esa cantidad

- Para mantener una buena salud, es necesario prestar atención a la cantidad total de grasas ingeridas en la dieta, además del tipo de grasas que la componen. Un consumo excesivo de grasas (especialmente grasas saturadas) es el principal factor de influencia en enfermedades coronarias y obesidad³
- Los ácidos grasos trans (AGTs) pueden incrementar los niveles de colesterol en sangre de la misma manera que las grasas saturadas⁴. Los AGTs pueden incrementarse al solidificar (hidrogenar) las grasas, por ejemplo en la producción de margarina, pastas para untar. En la elaboración de los productos de aperitivo no se utilizan grasas hidrogenadas, por lo que solo pueden haber pequeñas trazas de AGTs (si las hay) que ya se encuentren de forma natural en estos productos.



Referencias

¹ Revista Dieta y Nutrición, Reino Unido, Adultos de edad 19-64. Vol. 2 2003, p. 71/19.

² EURODIET. Informe Nutrición y Dieta para un estilo de vida Saludable en Europa, 2000. También "Dando un sentido a las GDAs/CDOs, Cantidades Diarias Orientativas", en EFSA, Food Today 4/2007

³ EFSA. Informe Básico. Grasas

⁴ La EFSA (Autoridad Europea de la Seguridad Alimentaria) ha investigado la presencia de AGTs en los alimentos y los efectos de su consumo en la salud. El panel concluyó que a niveles equivalentes, el efecto de AGT en la salud cardiaca puede ser mayor que el de los ácidos grasos saturados, aunque los efectos pueden incrementarse proporcionalmente con la cantidad consumida y, actualmente, las cantidades de AGTs consumidas son generalmente más de 10 veces menor que la de ácidos grasos saturados. El panel también concluyó que las evidencias científicas que apuntan a una posible relación entre la ingesta de AGTs y el cáncer, diabetes tipo 2 y alergias, tienen una consistencia muy débil (Opinión del Panel Científico "Productos Dietéticos, Nutrición y Alergias" a petición de la Comisión, en relación a la presencia de ácidos grasos trans en alimentos y el efecto en la salud humana del consumo de ácidos grasos trans (Petición N° EFSA-Q-2003-022), Revista EFSA (2004)81, p. 1-49)