



La verdad sobre las grasas: ¿qué son, qué función tienen y qué tipos debemos distinguir?

28-03-2017

Las grasas son importantes para el correcto funcionamiento del cuerpo pero no podemos olvidar que una ingesta excesiva de grasas o el consumo de un tipo de grasa erróneo puede dañar la salud. Ángel Caracuel, colaborador habitual de nuestra revista, nos recuerda en este artículo qué son las grasas, para qué sirven y qué tipos debemos distinguir.

Las grasas dietéticas son macronutrientes presentes en los alimentos, que, junto con ceras, esteroides y vitaminas liposolubles constituyen grupo más amplio llamado lípidos. Son triglicéridos formados por una combinación de glicerol y ácidos grasos, y se clasifican como saturadas o insaturadas (monoinsaturadas, poliinsaturadas o trans) en función de su estructura.

Las grasas son importantes para disfrutar de una buena salud, para el correcto funcionamiento del cuerpo y para mejorar la absorción de las vitaminas liposolubles, constituyendo una fuente de energía esencial. Además, aportan una textura, un aspecto y un sabor característicos a los alimentos, pero una ingesta excesiva de grasas o el consumo de un tipo de grasa erróneo puede dañar la salud.

Los ácidos grasos insaturados son moléculas que contienen, al menos, un doble enlace que según su estructura pueden clasificarse como 'cis' (forma curva) o 'trans' (forma recta). La mayoría de las grasas insaturadas de la dieta presentan la forma 'cis', mientras que una pequeña proporción tienen la forma 'trans'. Las principales fuentes de Ácidos Grasos Trans (AGT) presentes en los alimentos son tres:

1. La transformación bacteriana de los ácidos grasos insaturados en el rumen de animales como vacas, ovejas y cabras (que pasan a su grasa, carne y leche);
2. El proceso de hidrogenación catalítica industrial o solidificación de aceites para su uso en pastas para untar (margarinas) y grasas para pastelería;
3. El calentamiento y la cocción de aceites a altas temperaturas.

Por lo tanto, los AGT están presentes en la grasa de los rumiantes, y en los productos derivados de la carne y la leche de estos

animales, en algunas pastas para untar y en productos de panadería y pastelería, como galletas saladas, tartas, bizcochos y galletas, así como en alimentos fritos.

En los alimentos, las grasas mejoran la textura, el aspecto y la sensación en la boca y transmiten los sabores solubles en grasa, características importantes para la producción de alimentos y su cocción. Los productos con una proporción alta de grasas saturadas, como la mantequilla o la manteca de cerdo, son sólidos a temperatura ambiente y normalmente de origen animal. Los alimentos que contienen una proporción elevada de grasas insaturadas, como el aceite vegetal y el aceite de pescado, que contienen grasas poliinsaturadas omega-6 y omega-3 respectivamente, suelen ser líquidos a temperatura ambiente. Sin embargo, algunos aceites vegetales, como el aceite de palma o el aceite de coco, tienen un contenido en grasas saturadas relativamente alto y son sólidos a temperatura ambiente.

Es importante ingerir cantidades adecuadas de los tipos de grasas correctos porque son una de las principales fuentes de energía de nuestro cuerpo y actúan como componentes estructurales de las células humanas. El organismo no puede absorber las vitaminas liposolubles A, D, E y K sin la ayuda de las grasas, y la presencia en nuestras dietas de omega-3 y omega-6, es esencial ya que el cuerpo no puede producirlas y, por lo tanto, debemos ingerirlas con los alimentos.

Las ‘trans’ no deben representar más del 1% de la ingesta energética total

Se recomienda que el 20-35% de la ingesta energética de los adultos proceda de las grasas (mujeres entre 44 g y 78 g y hombres entre 55 y 97 g de grasas/día), de las que menos del 10% de la ingesta energética total corresponda a grasas saturadas (22 g en mujeres y 28 g en hombres), y el porcentaje restante, de las grasas insaturadas. Se aconseja consumir la menor cantidad posible de AGT, sin superar el 1% de la ingesta energética total (menos de 2 g en mujeres y de 3 g en hombres), valor máximo recomendado por la OMS

En España, según los datos disponibles, la ingesta de AGT es de 2,1 g/día, (0,7 % de la energía ingerida) inferior al necesario, sin embargo, que se desarrollen y se apliquen normativas que regulen el contenido de AGT en los alimentos comercializados, por lo que la legislación europea debería favorecer la obligatoriedad de declarar el contenido de AGT de los productos en su etiquetado, algo que quedó pendiente de estudio en el Reglamento 1169/2011, sobre información alimentaria al consumidor.

Lo único que se ha regulado es la presencia de AGT en los preparados para lactantes y preparados de continuación, mediante una directiva europea que establece que su cantidad no puede ser superior al 3% del contenido total de materia grasa del producto. En Dinamarca, Austria, Suiza e Islandia, han desarrollado una legislación que obliga a la industria a limitar al 2% la cantidad de AGT utilizada en todos los productos.

Un gramo de grasa tiene el doble de calorías que un gramo de hidratos de carbono o proteínas

Las grasas son ricas en energía (1 g de grasa contiene 9 Kcal, más del doble de las calorías de 1 g de hidratos de carbono o proteínas), por lo que los alimentos que tienen mucha grasa proporcionan relativamente más energía que los alimentos con bajo contenido en grasa y deberíamos intentar no consumirlos en exceso, aunque realmente es el consumo de una cantidad de calorías mayor de las que necesita el cuerpo lo que provoca que se almacenen como grasa corporal, independientemente del origen de las calorías (grasas, proteínas o hidratos de carbono).

Por último, recordar que la mejor grasa que se puede utilizar para mejorar textura, aspecto, sabor o sensación en boca de los alimentos, ya sea en crudo, en cocciones o en fritura, es nuestro aceite de oliva virgen extra, pilar de la dieta mediterránea que garantiza un adecuado aporte nutricional.



Ángel Caracuel es veterinario bromatólogo y trabaja en la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Hospital Regional de Málaga. Es autor de innumerables artículos publicados en prensa y promotor del [Bromatoblog](#), un espacio de difusión de la alimentación, de los alimentos y de la nutrición. @: angelcaracuel@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).