



Ficha 9

Aceites y grasas

Una correcta selección es la clave para una buena alimentación



Ministerio
de Economía
República Argentina

Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca



Dentro de la alimentación “los aceites y las grasas” cumplen funciones muy importantes: representan la fuente principal de energía procedente de los alimentos, garantizan la absorción y transporte de las vitaminas A, D, K, E, y de sustancias con actividad antioxidante, como los carotenoides y compuestos fenólicos, que se encuentran disueltas en ellas.

Con el término “aceite” se designa a las grasas líquidas a temperatura ambiente, y “grasa” a todas las grasas sólidas; siendo ambos nutrientes los representantes más importantes de los lípidos en la alimentación.

La mayor proporción de aceites y grasas que consumimos están compuestas por una combinación de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. **Las grasas de origen animal, tales como: manteca, carnes grasas, leche entera, quesos grasos, panceta, fiambres o embutidos, crema de leche, contienen principalmente ácidos grasos saturados** y su consumo en exceso se asocia con la aparición y desarrollo de la obesidad, la diabetes y la enfermedad cardiovascular (ECV). El consumo excesivo de grasas saturadas hacen que el colesterol sanguíneo se deposite en las arterias.

Por el contrario, los pescados y los aceites vegetales contienen ácidos grasos predominantemente insaturados (monoinsaturados y poliinsaturados), los cuales tienen efectos beneficiosos en la salud y ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

¿Qué son los ácidos grasos insaturados?

Entre los ácidos grasos poliinsaturados se destacan, **el linoleico (omega 6) y el linolénico (omega 3)**, ácidos grasos esenciales, los cuales deben ser ingeridos en la dieta porque el organismo no puede producirlos. Estos ácidos grasos son especialmente importantes para el crecimiento y desarrollo normal del feto y de los lactantes, y en particular, para el desarrollo del cerebro y de la agudeza visual. Por lo tanto, las mujeres deben consumir, de manera suficiente, estos ácidos grasos esenciales durante el embarazo y la lactancia.



¿Dónde encontrarlos?

La fuente principal del ácido linolénico (omega 3), son los pescados y los aceites de semillas como girasol, maíz y soja, así como las almendras y el maní vegetales.

El ácido linoleico (omega 6) se encuentra en: frutos secos, germen de trigo, cereales, semillas, los aceites de girasol, maíz, soja entre otros.

¿Qué son las Grasas Trans de origen industrial?

Otro tipo de grasa que debemos conocer, son las llamadas **Grasas Trans**, las cuales son insaturadas de origen vegetal pero que se han "saturado parcialmente" (hidrogenado) de forma industrial para la fabricación de alimentos. El producto resultante es una grasa "menos saturada", con una configuración química distinta de las grasas naturales, que la convierte en no apropiada para la salud. Ellas son **más dañinas que los ácidos grasos saturados, ya que no sólo aumentan la concentración del colesterol total, y LDL-C (colesterol malo) sino disminuyen las HDL (colesterol bueno) aumentando el riesgo de enfermedad cardiovascular.**

¿Dónde se encuentran?

La fuente más común de grasas trans son las margarinas, así como una larga lista de productos elaborados como galletas, productos de pastelería, mayonesas, chocolates, aperitivos salados (snacks), pizzas, etc.

Se recomienda, observar los ingredientes en la etiqueta del alimento antes de comprar y seleccionar los que no contienen este tipo de grasas. Actualmente, existe una norma que obliga a la industria de alimentos a reducir/eliminar el contenido de estas grasas antes del año 2014.¹

Por otro lado, también se forman grasas trans cuando los aceites alcanzan temperaturas altas durante las frituras, es por eso que este tipo de cocción se sugiere realizarse de forma esporádica de forma correcta.



Aceites Vegetales

Los aceites vegetales deben aparecer diariamente en nuestra dieta en cantidades adecuadas. El método de obtención de los aceites es por mecanismos físicos de prensado que pueden ser fríos o calientes.



Los mejores aceites son los que se elaboran mediante presión en frío, ya que el prensado en caliente y el refinado reducen en gran medida el contenido de las sustancias que confieren al aceite su sabor, aroma, color y algunos de sus componentes más saludables, como las vitaminas E y beta-carotenos o provitamina A, y los antioxidantes y fitosteroles que impiden que parte del colesterol que ingerimos con los alimentos se absorba en el intestino.

¹ Mas información ver: <http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/GrasasTrans/grasastrans.html>

Generalmente el extra virgen (prensa en frío) y el puro de oliva (sólo de oliva) son los más ricos en vitamina E (antioxidante natural) y fitosteroles. Ambos destacan por su elevado aporte de grasa monoinsaturada (ácido oleico), la cual aumenta los niveles en sangre del colesterol “bueno” (HDL-colesterol).

Por otro lado, la vitamina E y el ácido oleico son sustancias vinculadas a la prevención del desarrollo de ciertos tipos de cáncer. Es más estable al calor y más apropiado para la fritura, ya que aguanta mejor las altas temperaturas sin descomponerse.

Aceite de oliva virgen: se consigue a partir de la trituración de las aceitunas aplicando presión en frío para exprimir el aceite hasta obtener una pasta. Es sometido a diversos filtrados que eliminan las partículas sólidas que contiene en suspensión para hacerlo más transparente.

Los aceites vegetales de semillas no pueden destinarse al consumo si no han sido sometidos a un proceso de refinación previamente. Además pueden comercializarse bajo el nombre de la semilla de la cual proceden -ya sea girasol, soja, germen de maíz o pepita de uva- o bajo el nombre de “aceite de semillas” cuando esté constituido por la mezcla de dos o más aceites procedentes de las semillas antes mencionadas.

Aceite de maíz: es útil para consumir crudo o cocinado. Es rico en Vitamina E que ayuda a prevenir enfermedades circulatorias y neurológicas. Es fuente de ácidos grasos poliinsaturados y aporta también vitaminas A, D y minerales como Calcio y Hierro.

Aceite de girasol: es uno de los más ricos en ácido linoleico y vitamina E.

Aceite de soja: tiene sabor neutro, es rico en grasas poliinsaturadas y en ácido linoleico.

Aceite de nuez: se obtiene por presión en frío y no precisa refinado. Es el más rico en ácido linoleico, pero se oxida y enrancia con mucha facilidad.



Aceite de sésamo: tiene un sabor y aroma muy agradables y contiene igual proporción de ácido oleico (monoinsaturado) y linoleico (poliinsaturado).

Al elegir los alimentos, recuerde que las grasas no tienen igual calidad, ni el mismo efecto para la salud.

Es muy importante considerar no solamente la cantidad, sino la calidad, es decir el tipo de ácidos grasos presentes en el alimento, para consumirlo de forma adecuada, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.