



DREAMSTIME

**Ayudan a mantener la saciedad**

# Las grasas que sí hay que comer para adelgazar

► No solo no hay que eliminarlas de la dieta habitual, sino que son necesarias para mejorar la salud cardiovascular y la inmunidad

**Raquel Bonilla.** MADRID

Son un tipo de nutriente tan temido como necesario, pero la mala fama juega en su contra. Hablamos de las grasas, un ingrediente imprescindible para nuestro organismo pero que, sin embargo, hay que saber elegir. «Resulta esencial en nuestra dieta porque desempeña varias funciones importantes: es necesaria para la formación de membranas celulares y hormonas; es una fuente importante de energía y son fuente de vitaminas liposolubles (A, D, E y K)», explica Clara Joaquín Ortiz, coordinadora del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, quien añade que, además, «las grasas ayudan a proteger los órganos vitales, regular la temperatura corporal y contribuyen a la saciedad y al sabor de los alimentos». Por ello, «no se trata de elimi-

narlas, sino de elegir las adecuadas. Uno de los mitos más extendidos es que todas las grasas son malas y esto no es cierto», apunta Uxía Rodríguez, vicepresidenta segunda del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn) y presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Galicia.

Ante el reto de elegir las más convenientes, la regla de oro es la de «escoger alimentos frescos y poco procesados, siguiendo una dieta equilibrada. Lo importante es elegir bien la fuente de grasa, más que eliminarla completamente», aconseja Joaquín Ortiz. En concreto, tal y como detalla la portavoz de la SEEN, «las grasas saludables son principalmente las insaturadas, que se dividen en monoinsaturadas y poliinsaturadas. Estas grasas aportan beneficios para la salud cardiovascular, ayudan a controlar los niveles de

colesterol y tienen efectos antiinflamatorios».

Entre las monoinsaturadas sobresale el aceite de oliva virgen extra, el aguacate, los frutos secos o las aceitunas, mientras que las poliinsaturadas están presentes en pescado azul (salmón, sardinas, caballa, atún); semillas (chía, sésa-

**Las insaturadas ayudan a controlar el colesterol y tienen efectos antiinflamatorios**

**Los expertos recomiendan consumirlas por la mañana y reducir su ingesta por la noche**

mo), nueces o aceites vegetales, como el de girasol.

Frente a ellas, las grasas que pueden resultar perjudiciales para la salud son principalmente las trans y las saturadas. «Su consumo habitual se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y el aumento de la inflamación», advierte Joaquín Ortiz, quien recuerda que estas grasas se encuentran en «alimentos procesados, en bollería industrial, comida rápida, snacks envasados o margarinas industriales, mientras que las saturadas están presentes en carnes rojas y embutidos, lácteos enteros, aceites de palma y coco o repostería industrial». Por ello, «reducir el consumo de grasas trans y moderar las saturadas, mientras se priorizan las saludables, resulta clave para proteger el corazón y mantener una buena salud general», recalca la portavoz de la SEEN.

## Las creencias erróneas

Un error frecuente, tal y como advierte Rodríguez, «es pensar que comer grasa engorda. Sin embargo, el aumento de peso se debe al exceso de calorías, no a un nutriente específico. De hecho, se puede adelgazar comiendo grasas, siempre que sean de calidad y dentro de una dieta equilibrada. Las saludables ayudan a mantenernos saciados durante más tiempo, lo que contribuye a tomar la cantidad adecuada de alimentos». Además, también es común caer en el error, de «confiar en productos etiquetados como 0% grasa, sin saber que a menudo contienen grandes cantidades de azúcar u otros productos no saludables para compensar el sabor», alerta la vicepresidenta segunda del Cgcodn.

Aunque lo más importante es la cantidad total y la calidad de las grasas que se ingieren a lo largo del día, sí hay algunos aspectos a tener en cuenta según el momento de la jornada en la que se toman. «Por la mañana es un buen momento para consumir grasas saludables, ya que el cuerpo tiene más tiempo para utilizarlas como energía. De hecho, incorporarlas en el desayuno o comida (aguacate, frutos secos o aceite de oliva) puede favorecer la saciedad y evitar el picoteo a lo largo del día», aconseja Joaquín Ortiz, quien recuerda que «por la noche no es necesario evitar las grasas por completo, pero conviene que la cena sea más ligera y fácil de digerir. Un exceso de grasas a última hora puede dificultar la digestión y afectar la calidad del sueño».