

## Recomendaciones de ingesta de aceites y grasas para una alimentación saludable.

- Al comprar lácteos prefiera los descremados.
- Use margarinas vegetales libres de trans.
- Reemplace la mantequilla o manteca por aceite vegetal al preparar alimentos.
- Al cocinar quitele la grasa visible a las carnes de vacuno, cerdo y pollo.
- Disminuya el consumo de cremas, mayonesa y otras preparaciones altas en grasas.
- Prefiera el aceite de raps o canola, oliva, soya y alimentos como pescado, nueces, almendras y paltas. Sus grasas son más saludables.



Fotografías: gerencias de Nutrición

6ª edición 2007 - 60.000 ejemplares

Imágenes: Inta

## ¿Qué sabe usted sobre las grasas y aceites?

### Importancia en la salud y nutrición Su contenido en los alimentos



Instituto de Nutrición y  
Tecnología de los Alimentos



Universidad  
de Chile

## ¿Para qué sirven las grasas?

Las grasas aportan energía \* (calorías), ácidos grasos esenciales y sirven de transporte a las vitaminas A, D, E y K.

Las grasas aportan más del doble de calorías (9 kcal por gramo) que los hidratos de carbono y proteínas (4 kcal por gramo)

\*la energía se expresa en kilocalorías = kcal

### Grasas y Aceites



**Autores:** Sonia Olivares  
Alfonso Valenzuela  
Isabel Zacarías

## ¿Dónde se encuentran las grasas y aceites?

**En forma visible:** carnes, mantequilla, margarina, manteca, mayonesa, crema.

**En forma invisible:** leche entera, queso, maní, almendras, nueces, paltas y en alimentos procesados como: pan, galletas, tortas y pasteles con crema, helados, papas fritas, ramitas, entre otros.



## ¿Qué cantidad de grasa debo consumir al día?

Depende de las calorías requeridas, ejemplos:

	Calorías (kcal)	Grasas (g)*
Hombre	2500	42-83
Mujer	2000	44-66

\*Valores mínimos y máximos recomendados para estas ingestas de energía.

La cantidad de energía que requiere una persona depende de su sexo, edad y actividad física.



**“A mayor actividad física, mayor necesidad de energía.”**



# Ácidos Grasos

Las grasas y aceites están formados por tres tipos de ácidos grasos:

## 1. Ácidos Grasos Saturados o Grasas Saturadas

Están presentes en las grasas de origen animal, carnes, productos lácteos, yema de huevo y algunos alimentos procesados industrialmente.



Generalmente son sólidas a la temperatura ambiente.



## 2. Ácidos Grasos Monoinsaturados

Se encuentran principalmente en el aceite de oliva, raps o canola, soya, maní, almendras, nueces, paltas y aceitunas.



## 3. Ácidos Grasos Poliinsaturados

Se encuentran en los aceites vegetales de: maravilla, maíz, soya y pepa de uva. Las grasas de pescado, aunque de origen animal, también son ricas en ácidos grasos poliinsaturados.

Los ácidos grasos poliinsaturados se clasifican en dos familias: omega 6 y omega 3. Ambos son esenciales, y necesitamos incluirlos en nuestra alimentación.



## ¿Qué son los ácidos grasos omega 6?

Son ácidos grasos poliinsaturados que se encuentran en los aceites vegetales de maravilla, maíz y pepita de uva.



## ¿Qué son los ácidos grasos omega 3?

Son ácidos grasos poliinsaturados que se encuentran en las grasas de los productos de origen marino, aceites de canola, soya, nueces y también en algunos productos enriquecidos con Omega 3.



- Un balance adecuado entre los ácidos grasos omega 3 y omega 6 disminuye el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, alergia y algunos tipos de cáncer.
- Para favorecer una relación omega 6/ omega 3 óptima, consuma pescados grasos (jurel, atún, sardina y salmón), dos o más veces por semana.

## ¿Para qué sirven los ácidos grasos omega 3?

Entre los ácidos grasos omega 3 destacan el docosahexaenoico (DHA) y el eicosapentaenoico (EPA) por sus importantes funciones:

El DHA es muy importante para el desarrollo del sistema nervioso, el cerebro y la visión del niño desde su gestación.

El EPA nos protege de las enfermedades al corazón porque ayuda a disminuir el colesterol en la sangre y evita la formación de coágulos en las arterias.

En todas las etapas de la vida es importante el consumo de ácidos grasos omega 3. El DHA en especial en las mujeres embarazadas y en los niños y el EPA en los adultos.



# VALORES PROMEDIO PARA GRASAS, ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL EN ALIMENTOS Y ACEITES

(por 100 gramos de parte comestible)

Alimentos	Grasas Totales (g)	Ácidos grasos					Colesterol (mg)	Alimentos	Grasas Totales (g)	Ácidos grasos					Colesterol (mg)
		saturados	monoin-saturados	poliin-saturados	n-6	n-3				saturados	monoin-saturados	poliin-saturados	n-6	n-3	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)				(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
<b>CARNES</b>								<b>LÁCTEOS Y HUEVOS</b>							
Riñón vacuno	3,44	1,09	0,74	0,74	0,40	0,01	387	Huevo entero	10,02	3,10	3,81	1,36	1,15	0,08	425
Sesos vacuno	12,53	2,92	2,50	1,44	0,03	0,97	2054	Leche descremada	0,18	0,12	0,05	0,01	0,00	0,00	2
Bife 5% grasa	4,90	1,68	1,90	0,22	0,17	0,02	84	Leche entera	3,34	2,08	0,96	0,12	0,07	0,05	14
Bife 26% grasa	25,98	10,52	11,16	0,90	0,61	0,27	84	Queso mantecoso	30,04	19,11	8,71	0,66	0,43	0,23	96
Pollo sin piel	3,87	1,15	1,05	0,92	0,66	0,08	77	<b>GRASAS Y ACEITES</b>							
Jamonada	28,49	12,97	13,80	1,09	0,85	0,24	58	Aceite de canola	100,00	7,10	58,90	29,60	20,30	9,30	0
Cerdo fresco 25% grasa	25,13	9,08	11,52	2,84	2,29	0,45	82	Aceite de maíz	100,00	12,70	24,20	58,70	58,00	0,00	0
Tocino	49,24	17,42	23,69	5,81	4,89	0,79	85	Aceite de maravilla	100,00	10,30	19,20	65,70	65,70	0,00	0
<b>PESCADOS Y MARISCOS</b>								Aceite de raps	100,00	6,80	55,50	33,30	22,10	11,10	0
Merluza, corvina, congrio	1,53	0,36	0,31	0,63	0,01	0,57	68	Aceite de soya	100,00	14,90	43,00	37,60	34,90	2,60	0
Jurel, salmón	4,31	0,83	1,33	1,54	0,32	1,01	73	Aceite de oliva	100,00	13,50	73,70	8,40	7,90	0,60	0
Sardinias en aceite	11,45	1,53	3,87	5,15	3,54	1,48	142	Manteca vegetal	100,00	25,00	44,50	26,10	24,50	1,60	0
Atún en aceite	8,21	1,53	2,95	2,88	2,68	0,2	18	Grasa animal	100,00	39,20	45,10	11,20	10,20	1,00	95
Atún en agua	0,50	0,16	0,14	0,13	0,00	0,12	18	Mantequilla	81,11	50,49	23,43	3,01	1,83	1,18	219
Almeja cocida	1,95	0,19	0,17	0,55	0,03	0,4	67	Mayonesa	79,40	11,80	22,70	41,30	37,10	4,20	59
Jaiba cocida	1,77	0,23	0,28	0,68	0,03	0,54	100	<b>SEMILLA Y FRUTOS</b>							
Ostras cocidas	4,95	1,26	0,50	1,48	0,10	1,05	109	Maní	49,98	9,59	23,58	14,36	14,10	0,08	0
Ostiones	1,40	0,15	0,07	0,48	0,01	0,4	31	Almendras	56,53	5,27	36,71	11,86	11,36	0,40	0
Camarón cocido	1,08	0,29	0,20	0,44	0,02	1,2	195	Nueces	61,87	5,59	14,17	39,13	31,76	6,81	0
								Aceitunas	10,68	1,41	7,89	0,91	0,85	0,06	0
								Chocolate	10,78	4,93	4,53	0,93	0,86	0,06	4
								Palta	15,32	2,44	9,61	1,95	1,84	0,11	0

Fuente: Nutrition Fact manual: a quick reference. Ed. Stolpher Block A and Shils M. USA, 1996.

## ¿Qué son los ácidos grasos trans?

En general se forman durante el proceso de hidrogenación parcial de los aceites vegetales, para aumentar su vida útil y modificar su consistencia de líquida a sólida o semisólida.

Los ácidos grasos trans actúan como grasas saturadas, es decir disminuyen el colesterol HDL (bueno) y aumentan el colesterol LDL (malo).

Algunas margarinas y mantecas vegetales contienen cantidades variables de ácidos grasos trans.



**Prefiera los productos con bajo aporte de grasas hidrogenadas o libres de trans.**

## ¿Qué es el colesterol y de dónde proviene?

- Existen dos tipos de colesterol: el de la sangre y el de los alimentos.
- El colesterol cumple importantes funciones en el organismo, forma parte de las membranas celulares, produce hormonas entre otras funciones.
- El organismo fabrica colesterol en el hígado (70%) y el resto proviene de los alimentos que comemos.
- Un alto consumo de grasas saturadas, eleva el colesterol sanguíneo.

**Los alimentos que contienen mayor cantidad de colesterol y grasas saturadas son: vísceras (sesos, riñón y pana); huevos, longanizas, salchichón, choricillos, mortadela, mantequilla, crema de leche, leche entera y algunos mariscos como erizos y camarones.**





## El aumento del colesterol sanguíneo es un factor de riesgo para las enfermedades del corazón.

- El alto consumo de alimentos ricos en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans y colesterol aumenta el colesterol sanguíneo.
- El consumo de ácidos grasos poliinsaturados, especialmente los omega 3, favorece la disminución de los niveles sanguíneos de colesterol.
- Prefiera las margarinas vegetales libres de ácidos grasos trans o aquellas margarinas que tienen una consistencia más blanda.
- Unte el pan con un aceite vegetal, de preferencia de oliva, es más saludable.



**Nivel de colesterol sanguíneo deseable:  
bajo 200 mg/dl**

## Preguntas Frecuentes.

### ¿Qué tipo de aceite es preferible comprar?

Prefiera aceites vegetales de raps o canola, soya, oliva, o mezclas de estos aceites que son ricos en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.



### ¿Qué tipo de pan contiene menos grasa?



La marraqueta, pan francés, baguette o pan de molde.  
Las hallullas y todo tipo de pan especial, tienen grasas saturadas o ácidos grasos trans.

## Preguntas Frecuentes.

### ¿Puedo comer frituras?

Sí, pero en forma ocasional.

Precaución: no use más de una vez el aceite para freír.



### ¿El maní, nueces y almendras tienen colesterol?

No, porque son de origen vegetal. Se recomienda consumir con moderación por su aporte calórico.



## Preguntas Frecuentes.

### ¿Cuántas veces a la semana se pueden comer huevos?

Aunque la yema tiene colesterol, una persona que no tenga el colesterol alto puede comer tres a cuatro huevos a la semana sin problemas.



### ¿Son buenas las paltas?

Sí, porque son libres de colesterol y contienen ácidos grasos monoinsaturados y otros componentes que contribuyen a disminuir el colesterol sanguíneo.

