

grasas buenas

LAS NECESITAS

¿Cuáles son?: **grasas insaturadas**, beneficiosas para la salud. Pueden ser:

- **Moinsaturadas:** disminuyen el colesterol LDL(malo), lo que reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Se encuentran en: aceite de oliva, nueces y aguacate.

- **Poliinsaturadas:** son los ácidos grasos esenciales, indispensables para el buen funcionamiento del organismo. Hay dos grupos: **omega-3** (pescados grasos, como sardinas o salmón, semillas de lino) y **omega-6** (carne, huevos, aceites de maíz y girasol). Mantén el equilibrio entre ambos, la mayoría de la gente consume mucha más cantidad del segundo, lo que favorece la inflamación e impide la fabricación de derivados de omega-3.

grasas nocivas

REDÚCELAS

Elige versiones *light* y evita consumir en exceso:

- **Saturadas:** aumentan el nivel de colesterol, lo que favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Se encuentran en: carnes rojas y embutidos, mantequillas y lácteos enteros.

- **Trans:** proceden de grasas poliinsaturadas omega-6 modificadas. Elevan el colesterol LDL y disminuyen el colesterol HDL (bueno).

Se encuentran en: algunas margarinas y alimentos industriales (precocinados, bollería, *snacks*).

¿Lo has leído?

En su último libro, *Grasa Tóxica* (Urano), el doctor **Barry Sears**, autor de la *Dieta de la Zona*, explica que la obesidad es consecuencia de una interacción adversa entre dieta y genes y defiende las virtudes de los **ácidos omega-3**.

Te ofrece un plan para controlar el aporte de grasa al organismo.

Los expertos recomiendan:

- La cantidad de **grasa** ingerida en la dieta **no debe superar el 30 por ciento** de las calorías consumidas.

- **Lee las etiquetas** de ingredientes de los alimentos industriales. Entre **las grasas vegetales**, a veces se incluyen **aceites saturados** no tan beneficiosos para la salud.