



La grasa en discordia

Desde una humilde papa frita hasta una hamburguesa, pasando por los chocolates y los pasteles, las grasas trans se han apoderado de la dieta diaria de millones de personas, ¿Cuáles son los peligros de éstas grasas, y cuál es la trascendencia de localización de los aceites?, aquí ofrecemos algunas respuestas.

No es una historia desconocida, pero sí ignorada, porque cada día son más y más las personas que sufren los efectos adversos de las grasas trans, presentes en las comidas rápidas, las golosinas y en varios de los muy apreciados platillos peruanos, pero ¿Qué son las grasas trans? Según la medicina moderna éstas son las grasas insaturadas de origen vegetal pero que se han saturado o hidrogenado debido al proceso industrial al que son sometidas para elaborar productos como la margarina, golosinas y diversos productos de pastelería.

Este proceso de hidrogenado deja una grasa con una configuración química distinta de las grasas naturales que la convierte en no apropiada para la salud, éstas son más dañinas que los ácidos grasos saturados. De esa manera no solo aumenta la concentración del colesterol total que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, es bueno recordar que la fuente más común de grasas trans son las margari-

nas y una larga lista de productos elaborados en las industrias. También se forman grasas trans cuando los aceites alcanzan temperaturas altas durante las frituras y se encuentran de forma natural, en pequeñas cantidades, en la carne y la leche. Se recomienda, mirar los ingredientes en la etiqueta del alimento antes de comprar y seleccionar los que no contienen este tipo de grasas.

Por su parte el Ministerio de Salud considera que el consumo de grasas trans es una de las principales causas de enfermedades, pero sus efectos pueden ser fácilmente mitigados o al menos prevenidos si se toman en consideración la alimentación balanceada acorde con la edad y con una buena y constante actividad física.

Así, el Minsa considera que entre los 6 y 9 años los padres deben estar atentos pues

es normal un crecimiento y ganancia de pesos lentos pero uniformes, El peso aumenta a un ritmo de 2,5 a 3,5 kg./año y la talla aumenta a razón de unos 5 a 8 cm/año hasta el inicio de la pubertad. Se trata de una etapa de preparación para el desarrollo y el crecimiento característicos de la adolescencia que sobrevendrá posteriormente. Por ello el Minsa promueve el consumo



Gaseosas, papas fritas y hamburguesas, mala combinación.



Las papas fritas y frituras son, lamentablemente, muy solicitadas.

de una alimentación balanceada y variada de la olla familiar. Durante éste periodo es preferible aumentar el consumo de alimentos acorde con el apetito y los requerimientos de los niños, aunque sin descuidar la actividad física pues ésta debe estar presente en la práctica deportiva y en los juegos.

Asimismo, los médicos afirman que aunque tienen muy mala fama, no todos los tipos de grasas son malos. Por ejemplo, dentro de la alimentación las grasas y los aceites cumplen una función muy impor-

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

La mayor proporción de grasas y aceites que consumimos están compuestas por triglicéridos, y éstos a su vez por ácidos grasos que pueden ser una combinación de saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Si bien los alimentos grasos contienen diferentes tipos de ácidos grasos, se caracterizan por presentar mayor concentración de alguno de ellos. Así, las grasas de origen animal, tales como: mantequilla, carnes grasosas, leche completa, quesos grasosos, tocino, 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, diabetes y enfermedad cardiovascular (ECV).

Por el contrario, las grasas constituidas predominante-

mente por ácidos grasos insaturados (monoinsaturados y poliinsaturados) tienen efectos beneficiosos en la salud. Así, tenemos que la principal fuente alimentaria de los ácidos grasos monoinsaturados en los alimentos, es el aceite de oliva y la de los ácidos grasos poliinsaturado, son los pescados, que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

El Minsa explica que las necesidades nutricionales de los adolescentes están estrechamente relacionadas con la maduración biológica y los cambios propios de la pubertad. Se debe tomar en cuenta los cambios propios en la evolución de la personalidad, como el afianzamiento de la independencia, la búsqueda de nuevos patrones de socialización, la preocupación por la figura corporal, etc., que condicionan nuevos estilos de vida y patrones de alimentación.

Por éstas razones los padres de familia deben promover el consumo de una alimentación balanceada y variada de la misma olla familiar, teniendo en cuenta la edad, sexo y actividad física que realiza el adolescente.

Durante esta etapa también es recomendable que los refrigerios incluyan frutas, jugos de frutas naturales o agua sola y evitar el consumo de bebidas gaseosas. En el inicio de la pubertad y hasta el final de la adolescencia es cuando se produce el crecimiento más rápido de la masa ósea, y desde ese momento hasta los 30 años, aproximadamente, se produce la consolidación del hueso.



Las grasas por ácidos grasos insaturados tienen efectos beneficiosos en la salud.