TuSalud

Grasas: Ángeles y Demonios

Descubre cuáles son mejores para tu salud.

November 16, 2007 By Janirah Figueroa Fontáñez

Saturadas
Enemigas del corazón: aumentan el nivel del colesterol “malo” en la sangre. Se encuentran en derivedos de la carne y lácteos como la mantequilla, la manteca de cerdo, la grasa de tocino, así como en los aceites de palma y de coco.

Monosaturadas
Excelentes porque ayudan a bajar el colesterol malo y aumentan el bueno. Las fuentes principales son el aceite de oliva y el aceite de canola (que son más saludables para frituras), así como aguacates, nueces y semillas. Sin embargo, recuerda que todas las grasas, sean “buenas” o “malas” tienen muchas calorías.

Poliinsaturadas
Beneficiosas para el cuerpo porque reducen el colesterol malo y contienen ácidos grasos esenciales Omega-3 y Omega-6, que ayudan a mantener la salud del corazón y reducen la presión arterial. Buenas fuentes son los aceites de semilla de girasol, ajonjolí, así como en semillas de soya, pescados y granos.

Grasas “trans”
El aceite hidrogenado y el parcialmente hidrogenado no sólo aumentan los niveles de colesterol malo, sino que reducen el bueno. Se encuentran en comidas rápidas, productos empacados, comidas fritas y productos horneados.

Fríe con inteligencia
Para freír, el aceite de oliva resiste mejor las temperaturas necesarias para freír (alrededor de 300º a 350º F). El aceite de canola es una alternativa menos costosa.
No sobrecalientes el aceite ni lo uses quemado. Al freír, se recomienda no sobrepasar la temperatura de 375º F. Más allá de esa temperatura se generan sustancias irritantes y potencialmente tóxicas. Usa un termómetro de aceite (disponible por menos de $10).
Los aceites en aerosol de oliva y canola son una gran alternativa para freír que puede reducir la cantidad de grasa en la comida.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/article/grasas-ngeles-y-demonios