

LA GRASA: UN NUTRIENTE DE GRAN VALOR EN LA ALIMENTACIÓN DIARIA

Silvana Dadán M. ND MSc

Directora Programa de Salud y Nutrición Humana, Cenipalma (Centro de Investigación en Palma de aceite)

Una alimentación balanceada implica incluir alimentos de varios grupos; por esto, los alimentos se convierten en vehículo de los distintos nutrientes que se necesitan.

Comer de todo, pero en porciones moderadas es la receta mágica para promover y mantener la salud.

Los lípidos o también llamados grasas han adquirido mala fama, sobre todo porque se los ha relacionado con las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. No obstante, el desarrollo de estas enfermedades está vinculado a varios factores tales como el estilo de vida sedentario, el tabaquismo, la herencia o genética y en el caso específico de las grasas, con un consumo excesivo y poco variado de las mismas.

Más allá de los conceptos negativos que maneja la población, cabe destacar que las grasas desempeñan distintas funciones muy importantes para el ser humano. Entre ellas están: fuente energética por excelencia, combustible de reserva, fuente de ácidos grasos esenciales (los cuales deben ser ingeridos a diario y a través de la alimentación), vehículo de absorción y transporte de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), parte estructural de las células (mínima expresión funcional del organismo) especialmente de las neuronas y el tejido nervioso, proteger de la deshidratación y servir como amortiguador de posibles golpes. Entre otras, otorgan sabor y textura a los alimentos que los contienen.

Respecto a su origen, las grasas se clasifican como de origen animal y de origen vegetal. Así, los encontramos en las carnes, en las que distinguimos la grasa **visible** (piel de pollo, "gordo" de la carne de res) y la "**invisible**", que está entre las fibras musculares; la yema del huevo, la leche o los derivados de la misma que contienen toda la grasa (lácteos "enteros"), la mantequilla, sebo y todos aquellos alimentos que están elaborados con base en los mismos como pueden ser ponqués, carnes frías, entre otros.

De otro lado, están las grasas de origen vegetal, destacándose los aceites de palma, maíz, soya, girasol, canola, algodón; las margarinas con base en los mismos, los frutos secos (maníes, avellanas, almendras, nueces) y los productos que las utilizan como materia prima.

En resumen, la grasa es un nutriente de gran valor, con funciones múltiples y específicas y por tanto, debe ser consumida diariamente en la cantidad, variedad y proporción adecuadas para cada persona.