

Las grasas

Fundación Triptolemos

La parte grasa de los alimentos es una parte importante de nuestra alimentación tanto en los aspectos gustativos como nutricionales.

Hoy, la percepción de la mayoría de la población es que la grasa es mala. La grasa no es mala, lo son los excesos o las desproporciones entre las distintas grasas que ingerimos. Las grasas son nutrientes esenciales para nuestro organismo, ya que nos aportan energía además de ser un componente de las membranas celulares. Por esta razón, es importante destacar que entre un 25 y un 30% de la energía diaria necesaria debe proceder de las grasas. Aportan 9 Kcal (37 kJ) por gramo, por lo que son los nutrientes más energéticos. Además, son los responsables de las sensaciones sabor y palatabilidad.

Las grasas son mezclas de unas moléculas llamadas triglicéridos. Los triglicéridos a su vez están formados por ácidos grasos que pueden ser saturados o insaturados. La prevalencia de uno u otro tipo globaliza el nombre de saturada o insaturada a la grasa. Por tanto, el hecho de denominar a una grasa "saturada" no significa que no contenga insaturados (y viceversa) y ello hay que tenerlo en cuenta en la confección de la dieta.

A medida que la proporción de saturados aumenta el producto es más sólido a temperatura ambiente. Se pasa de aceites (muchos insaturados) a grasa (muchos saturados).

Las grasas con mayor proporción de triglicéridos saturados son las que encontramos en los alimentos que tienen un origen mayoritariamente animal, como la mantequilla, la leche entera y la semidesnatada, y también están presentes en los productos elaborados con

ellas. Este tipo de grasas, consumidas en exceso, pueden ser perjudiciales, aunque hay que recordar que son necesarias en una cantidad diaria ingerida aproximadamente de un tercio de la grasa total.

Las grasas con mayor proporción de insaturados las encontramos principalmente en los alimentos de origen vegetal como los aceites vegetales (de oliva, girasol, soja, etc.) y los frutos secos.

Las margarinas son mezclas de grasas, básicamente vegetales, con una textura untable y generalmente con un 15% de agua aproximadamente. Su composición variable, ha evolucionado con los avances tecnológicos y hoy las elaboradas por la empresas punteras predominan los ácidos grasos insaturados.

Acerca de Triptolemos

Nacida en Febrero de 2002, la Fundación Triptolemos tiene como objetivo el fomento y la promoción de actividades agroalimentarias, destinadas a facilitar el cumplimiento de los objetivos de los Derechos alimentarios del hombre, y muy especialmente pone el acento en:

- Alimentos a coste asequible para todos.
- Incrementar los conocimientos técnicos y nutricionales.
- Incrementar la calidad y ayudar a garantizarla.
- Incrementar la confianza en el sistema.

CECU, de acuerdo con estos objetivos, es Patrono de la Fundación.

Fundación Triptolemos
www.triptolemos.org

