



## Grasas: papel en cocina. Pautas de nutrición culinaria

Las **grasas** son componentes orgánicos de los alimentos, de diversos tipos (triglicéridos, fosfolípidos y esteroides) que constituyen una fuente importante de energía para nuestro organismo; cada gramo de grasa que se metaboliza origina 9 kcal. Y cada gramo de grasa ingerida que no se utiliza, se almacena en forma de tejido graso. **¡Atención! Los hidratos de carbono y proteínas de nuestra alimentación que no se utilizan se convierten también en tejido graso.** Así es como engordamos.

La **importancia de las grasas de los alimentos en la salud** se ha de valorar no solo en función de la **cantidad total** de estas que ingerimos de forma habitual sino también teniendo en cuenta su estructura molecular, **su calidad**. Esta va a condicionar la forma de absorberse en el intestino y su comportamiento en el metabolismo. Así, todos sabemos que existen grasas saturadas, insaturadas, colesterol... y que las dietas más saludables son aquellas con un contenido moderadamente bajo en grasa donde hay un predominio de las grasas insaturadas (preferiblemente monoinsaturadas) frente a las saturadas.<sup>(1)</sup>

Las grasas no solo **se relacionan** con la salud sino también **con el placer de alimentarnos**. La **presencia de grasa** es responsable de la palatabilidad (en aroma, textura...) de muchos alimentos y recetas. Por eso, las dietas muy bajas en grasa son tan poco apetecibles y difíciles de mantener en el tiempo.



## **Pauta/recomendación general para la mejora de la alimentación como fuente adecuada de grasas**

Una dieta equilibrada **no debe aportar más del 30-35% de la energía total de las recomendaciones diarias en forma de grasa**. Como ya hemos mencionado, no solo es importante la cantidad de grasa, también debemos cuidar la calidad, en este sentido, la energía de la dieta debe provenir mayoritariamente de grasa monoinsaturada, fuente principal de grasa de la dieta mediterránea, que tiene una importante presencia en el **aceite de oliva**, por lo que resulta buena pauta utilizar este alimento (mejor si es aceite de oliva virgen extra) como **grasa culinaria preferente**.

En la mayoría de las técnicas de cocina se utilizan las grasas y el valor calórico de las recetas varía enormemente en función de cómo se utilicen estas. **Aprende a utilizar las grasas culinarias y habrás dado un paso grande en el control de tu alimentación.**

## **Tu reto personal**

**Algunos alimentos tienen suficiente grasa como para no necesitar añadir más durante el cocinado**. Siempre que puedas **añadir la grasa (aceite de oliva virgen extra) al final de la preparación culinaria**, sin procesar, mejor; conservaremos los aromas mejor y necesitaremos añadir menos cantidad.

Para moderar la cantidad de grasa de tus platos te puede ayudar utilizar cucharas medidoras y dosificadores para controlar la grasa añadida y usar más especias para potenciar el sabor.

## **Resumiendo**

Convéncete de que las grasas no son malas; el problema es consumirlas en exceso. Modera las grasas de tu alimentación, especialmente las grasas saturadas que se encuentran principalmente en mantequilla, carnes rojas y algunos productos de pastelería y bollería. Las grasas de elección serán las monoinsaturadas o poliinsaturadas que se encuentran, por ejemplo, en el aceite de oliva y otros aceites vegetales, los frutos secos, algunas frutas (p. ej. aguacate) y en los pescados.

## **Bibliografía**

1.-Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Capítulo 6: Grasas. [Internet] Universidad Complutense de Madrid; 2013 [Acceso 01/04/2024]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-6-grasas.pdf>