

POST

Las grasas son nutrientes indispensables en la dieta humana, solo hay que controlar la cantidad de Grasas saturadas y Trans para prevenir complicaciones de salud. Por eso los Alimentos Centenario tienen 0 grasas Trans y menos saturadas que otros de su categoría

NOTA

GRASAS , cuales y cuanto consumir

Son nutrientes que cumplen importantes funciones: ser fuente de energía, ser precursoras de hormonas y vitaminas, aportar al organismo elementos que este no puede fabricar, llamados ácidos grasos esenciales, dar sabor y textura a las preparaciones.

Deben ser consumidas en forma equilibrada, para eso es importante saber que en los alimentos se encuentran:

Visibles: en pieles y bordes

No visibles: formando parte de la estructura del alimento. Galletitas, bizcochos, productos de copetín, chocolates, carnes, crema de leche, manteca, fiambres, embutidos, yema de Huevo.

Pueden ser

De ORIGEN ANIMAL: Carnes, fiambres, lácteos enteros y sus derivados. Aportan básicamente grasas saturadas deben ser consumidas moderadamente.

De ORIGEN VEGETAL: Aceites, frutas secas, semillas. En cantidades adecuadas son muy saludables.

Los uruguayos tenemos un alto consumo de grasas, sobre todo de tipo saturadas, lo que ocasiona entre otras cosas, **enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, presión alta y algunos tipos de cáncer.**

GRASAS TRANS

Siempre existieron en la naturaleza. Se encuentran en algunos alimentos de origen animal (carnes, manteca, quesos) y también se forman artificialmente con el proceso de industrialización de algunas grasas: margarinas, grasas para freír, productos para el copetín. El alto consumo de este tipo de grasa también se asocia a enfermedades del corazón.

Lic. Nut. Luciana Lasus

Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda sobre las Grasas saturadas, trans y sal

- Ácidos grasos saturados: máximo de 10% del total de energía en la dieta*
- Ácidos grasos *trans* (TFAs en inglés): máximo de 1% del total de energía en la dieta*
- Cloruro de sodio (sodio): <5 g/día (<2 g/día)* a <6 g/día