



Secretaría de Salud del Guaviare



Seguridad alimentaria y nutricional.



LAS GRASAS.

Las grasas son componentes importantes de la alimentación y la fuente de energía más concentrada. Son insolubles en agua y transportan las vitaminas A, D, E y K y proporcionan al organismo los ácidos grasos esenciales, necesarios para la producción de otras sustancias como hormonas y enzimas.

El organismo utiliza la grasa de muy diversas formas. Puede utilizarlas como fuente inmediata de energía; sin embargo, si el organismo recibe más alimento del que necesita, la grasa se deposita debajo de la piel y alrededor de algunos órganos internos. Si esta situación se prolonga por un largo período de tiempo, puede contribuir junto a otros factores de riesgo (tabaquismo, alcoholismo, consumo excesivo de sal, sedentarismo y una alimentación no saludable entre otros), a desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión, aumento de colesterol en sangre, problemas circulatorios y del corazón.

Según el tipo de ácidos grasos que contengan las grasas, se clasifican en saturadas e insaturadas. Las grasas saturadas son generalmente sólidas a temperatura ambiente. Pueden ser de origen animal como: mantequilla, natilla, crema, queso crema, embutidos y cortes de carnes "gordos". También de origen vegetal como la manteca y algunas margarinas que contienen ácidos grasos saturados, aunque en menor cantidad que las de origen animal. Las grasas insaturadas son líquidas a temperatura ambiente. Generalmente son de origen vegetal como los aceites de: maíz, soya, oliva, girasol, algodón, canola. El aceite de coco, aunque es líquido es una excepción porque en su composición contiene una mayor cantidad de ácidos grasos saturados. Es preferible el consumo de grasas insaturadas en cantidades moderadas (no excesivas) para reducir el riesgo de padecer de enfermedades crónicas y disminuir el de grasas saturadas. Las grasas contribuyen a dar sabor y textura a las comidas y pueden ser visibles o no visibles. Las grasas visibles son las que se adicionan a los alimentos en su preparación, como aceites, manteca, mayonesa, margarina y mantequilla, crema dulce y queso crema. Por el contrario, las no visibles son aquellas que se encuentran como parte de la composición del alimento, y no son necesariamente detectables a simple vista, como la grasa de la leche, la piel del pollo, el maní, la yema de huevo, la de las carnes, los helados de leche y las que contienen los panes, las galletas, algunos alimentos empacados y preparados con mucha grasa, otros productos de repostería, el aguacate y el coco.

Tipos para disminuir el consumo de grasas:



GOBERNACIÓN DEL GUAVIARE

REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE SALUD
NIT: 800.103.196-1

- Cocinar el arroz con poca grasa
- Eliminar la piel del pollo antes de cocinarlo y elimine las partes grasosas de la carne
- Evitar el consumo de alimentos empacados que contienen mucha grasa
- Preferir las comidas con poca grasa y moderar el consumo de frituras
- Modere la cantidad de grasa que usa en su alimentación.
- Prefiera el aceite a otras grasas al preparar sus alimentos, para evitar enfermedades del corazón.
- Prefiera las comidas con poca grasa como los alimentos sudados. Prevenga las enfermedades del corazón.
- Lea el etiquetado de los productos



La salud tú responsabilidad,
nuestra responsabilidad.