

**Grasas o lípidos**

# **PREVENCIÓN SECUNDARIA DE SALUD CARDIOVASCULAR**

**DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA**

Son nutrientes utilizados por nuestro organismo con diferentes funciones ( membranas, síntesis hormonas, energético, entre otros).

Recomendación: 25% VCT

Cada gramo contiene 9 calorías.



# Desempeñan un papel central en la regulación del colesterol y la salud cardiovascular

- ❖ Saturadas
- ❖ Monoinsaturadas
- ❖ Polinsaturadas
- ❖ Trans

# Grasas saturadas

Conocidas como grasas malas

- ❖ Son solidas a temperatura ambiente.
- ❖ En gral son de origen animal.
- ❖ Aumentan el colesterol.

# Grasas insaturadas

Conocidas como grasas buenas

- ❖ Son liquidas a temp ambiente.
- ❖ En gral estan presentes en alimentos de origen vegetal.
- ❖ Reducen el colesterol.



# GRASAS SATURADAS

Aumentan colesterol malo (LDL)



# GRASAS MONOINSATURADAS Y POLISATURADAS

Aumentan el HDL y disminuyen el colesterol malo (LDL)





# POLINSATURADAS

Disminuye LDL y triglicéridos ricos en Omega 3





# TRANS

Disminuyen el HDL y aumentan el LDL





# Cantidad de grasa / 100 gr

Panchos _____	18 %
Hamburguesas _____	15 %
Jamón cocido _____	14 %
Mortadela _____	23 %
Panceta, tocino _____	70 %
Longaniza, salchichón, salame	39 %
Chorizos _____	34 %
Pate _____	31 %
Nuggets _____	29 %



Carne de vaca (nalga)	_____	5 %
Papas fritas	_____	27 %
Queso duro o semiduro	_____	31 %
Quesos frescos	_____	27 %
Leche	_____	2,6 %





Pan	2 %
Bizcochos	30 %
Ojitos, polvorones	40 %
Galletita al agua	16 %
Galletitas dulces	17 %
Alfajores	28 %
Masitas	46 %
Galletitas rellenas	28 %
Bolsa de papitas	39 %
Chocolates, bombones, chocolatines	31 %
Otros productos para copetín y snacks	55%





# ALIMENTOS FUENTE DE W3





# TIPOS DE ACEITES

- ❖ Aceite de maíz: procede del germen de la planta. Rico en vitamina E y en ac grasos poli insaturados.
- ❖ Aceite de soja: es el aceite de mayor producción en el mundo. Tiene un 8 % de ac linolenico (w6). Se enrancia con facilidad
- ❖ Aceite de girasol: se obtiene del prensado de las semillas. Contiene ac linoleico (w3) y oleico (w9).
- ❖ Aceite de canola: procede de una variedad de colza. Tiene bajo contenido en grasas saturadas rico en W9.
- ❖ Aceite de oliva: se obtiene de la oliva o aceituna cuando ha madurado, somete a un proceso de refinado, que hace que varíe su composición química.
- ❖ Aceite virgen: no se agrega ningún componente químico. Es más costoso.
- ❖ Aceite refinado: se obtiene por el refino de ac de oliva virgenes.
- ❖ Aceite de orujo de oliva crudo: se obtiene del orujo de oliva.

# NINGÚN ACEITE TIENE COLESTEROL



## *Almacenamiento:*

- ❖ Temperatura optima de conservación 20°.
- ❖ Mantenerlo en el envase original, protegido de la luz solar.
- ❖ En general el punto de humo de los aceites es de 170° - 210°.



# PUNTOS DE HUMO

- ❖ Aceite de arroz 254°C
- ❖ Aceite de colza o canola refinado 204°C
- ❖ Aceite de girasol sin refinar 107°C
- ❖ Aceite de girasol semirefinado 232°C
- ❖ Aceite de maíz sin refinar 178°C
- ❖ Aceite de maíz refinado 232°C
- ❖ Aceite de oliva extra virgen 160°C
- ❖ Aceite de oliva virgen 216°C
- ❖ Aceite de soja sin refinar 160°C
- ❖ Aceite de soja Refinado 232°C
- ❖ Grasa de cerdo 182°C
- ❖ Manteca 177°C
- ❖ Manteca vegetal (vegetable shortening) 182°C
- ❖ Aceite de girasol alto oleico refinado 232°C

# RECOMENDACIONES

- ❖ Evitar consumir grasas saturadas y trans.
- ❖ Aumentar consumo de pescado, alimentos fuente de W3.
- ❖ Utilizar aceites crudos.
- ❖ En general los aceites tienen un punto de humo entre 170° y 220°.
- ❖ Controlar la ingesta de frutos secos, por aporte energético.
- ❖ Leer etiquetas de alimentos para reconocer tipo de grasas y seleccionar las más adecuadas.



**¡MUCHAS GRACIAS!**

