

La grasa de cada día

El cuerpo la necesita para cumplir con ciertas funciones. Así que debemos tener cautela con la cantidad que consumimos

POR EDEL DÍAZ
Especial El Nuevo Día

Cuando pensamos en grasas, casi siempre pensamos en alimentos con grasa o en personas con sobrepeso. La relación que se nos ha colocado en nuestra mente entre la obesidad y la grasa nos lleva a la conclusión de que la grasa no es saludable.

La realidad es que nuestro cuerpo necesita grasa para cumplir con ciertas funciones. Por ejemplo, la grasa ayuda a la distribución de vitaminas A, D, E, y K, que se almacenan en el hígado para cuando la necesitemos. La grasa produce testosterona que ayuda al crecimiento de los músculos. La grasa también ayuda a controlar el apetito.

Nuestro cuerpo necesita grasa. Reducir el consumo de grasa no significa que necesariamente bajaremos de peso. Lo que tenemos que hacer es ser cuidadosos con el tipo de grasa que consumimos. Un ejemplo de las grasas que debemos evitar consumir son las grasas "trans".

¿Qué son las grasas "trans"?

Las grasas "trans" son una mezcla de aceite vegetal, cocinado a altas temperaturas, e hidrógeno. Esta forma de grasa también es conocida como "aceite parcialmente hidrogenado" y les da un sabor a los alimentos que deleita el paladar.

Esta forma de grasa no existe en la naturaleza, es fabricada artificialmente. Por esta razón, el cuerpo humano tarda mucho en procesar este tipo de grasa, que se "pega" a las arterias causando problemas cardiovasculares.

¿En qué alimentos se encuentran las grasas "trans"?

Las grasas "trans" se encuen-

tran en muchos alimentos que consumimos diariamente. Debe buscar bajo la etiqueta del alimento bajo "Aceite parcialmente hidrogenado".

En tu nevera o alacena los puedes encontrar: galletas saladas, pescado para freír, papas de bolsa, margarina, barras de dulce, y hasta "waffles" y "pancakes" congelados. También lo puedes encontrar en alimentos que pensamos son saludables como "muffins" de salvado ("bran"), cereales y cremas no lácteas.

Muchos alimentos que pensamos son saludables porque tienen un bajo contenido en grasa, en realidad tiene grasas "trans". Es decir, estás consumiendo alimentos que en realidad son poco saludables, sin que lo sepas.

Los restaurantes de comida rápida utilizan este tipo de grasa para sus alimentos porque es un tipo de grasa de bajo costo y conserva el alimento con una buena apariencia por largo tiempo. Un ejemplo de esto lo son las papas fritas.

Afortunadamente, el público se está dando cuenta del daño que este tipo de grasa causa al cuerpo humano y el gobierno estadounidense está respondiendo a las necesidades del consumidor.

Algunas cadenas de comida rápida han comenzado a eliminar la utilización de las grasas "trans" en sus productos a través de toda la nación americana. En diciembre del 2006, la ciudad de Nueva York se convirtió en la primera ciudad estadounidense en prohibir la utilización de grasas "trans" en restaurantes y sitios de comida. Esta ley entrará en vigor el 1ro. de julio de 2007.

Para julio del 2008, establecimientos de comida como tiendas de donas tendrán que dejar de



PROBLEMA

Con este tipo de grasa es que:

- Aumenta el colesterol malo (LDL).
- Disminuye el colesterol bueno (HDL).
- Puede ocasionar problemas del corazón.
- Puede ocasionar diabetes.
- Puede contribuir al desarrollo de cáncer.
- Puede causar muertes prematuras en niños.

utilizar las grasas "trans".

¿Cómo eliminar este tipo de grasas de su hogar?

Cuando vayas de compras debes buscar en las etiquetas de alimentos. Trata de evitar los que contengan las palabras "hidrogenado" o "parcialmente hidrogenado".

Existen muchos alimentos que no contienen grasas "trans". Consume productos que no tengan aceite parcialmente hidrogenado examinando las etiquetas de dichos productos.

¿Cómo eliminar o reducir el consumo fuera de su hogar?

En el desayuno:

- Escoge un desayuno alto en proteínas como huevos en vez de "pancakes".
- Elimina la margarina de la tostada.

- El pan procesado y la margarina son dos de los productos más comunes que están procesados con grasas "trans".

En el restaurante:

- Pregunta al mesero con qué tipo de aceite cocina el cocinero. La respuesta perfecta debe ser aceite de oliva.
- Puedes consumir sopa y ensalada.
- Evita el pan. Puede contener grasas "trans".
Es difícil eliminar por completo el consumo de las grasas "trans". Sin embargo, si eres diligente, podrás disminuir su consumo considerablemente.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois.
www.quiopracticaaldia.com