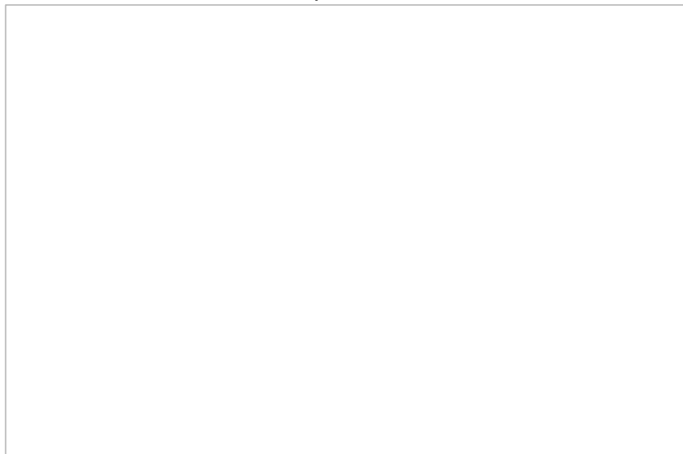


¿Eres más inteligente que una etiqueta de alimentos? Enfócate en las Grasas

Viernes , 08/02/2013 - 2:15pm -- Saladmaster



La enfermedad cardiovascular es una preocupación en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud estima que 17 millones de personas mueren de enfermedades cardiovasculares cada año. La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte por enfermedades no transmisibles (ENT) en el mundo. En 2008, de los 36 millones de muertes por enfermedades no transmisibles, 17,3 millones (48%) se debieron a enfermedades cardiovasculares. Los factores de riesgo que contribuyen a la prevalencia de las enfermedades del corazón son en gran medida controlables e incluyen el consumo de tabaco, el consumo excesivo de alcohol, la inactividad física, los niveles altos de colesterol, la presión arterial alta, la diabetes y el sobrepeso u obesidad, por lo que las enfermedades del corazón y derrames cerebrales son altamente prevenibles. También hay que tener en cuenta que los últimos cuatro factores de riesgo anteriormente citados están relacionados con la dieta.

Durante muchos años hemos sabido que las grasas dietéticas contribuyen a los altos niveles de colesterol y a la obesidad. Los tipos de grasas que hacen el mayor daño son las grasas saturadas y las grasas trans. Las grasas saturadas provienen de la mayoría de las grasas animales, así como del aceite de palma, aceite de coco y manteca de cacao. Las grasas trans son grasas no saturadas alteradas a través de un proceso llamado hidrogenación para hacerlas más sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en la manteca vegetal o margarina, por ejemplo. Tanto las grasas saturadas como las grasas trans afectan al cuerpo aumentando el LDL (lipoproteína de baja densidad o "colesterol malo"). La reducción de estas grasas en la dieta es una recomendación común de los médicos para reducir el riesgo cardiovascular.

Muchos fabricantes de alimentos han respondido a las demandas de los consumidores de alimentos saludables para el corazón, ofreciendo una variedad de productos que dicen ser saludables porque su contenido de grasa se ha reducido o se etiquetan como "libre de grasas trans." Sin embargo, hay puntos importantes a considerar en la elección de este tipo de alimentos:

- Bajo en grasa no significa necesariamente sano. Por ejemplo, la mayoría de los dulces bajos en grasa están cargados de

- azúcar, que puede contribuir al aumento de peso, resistencia a la insulina y diabetes.
- Ten cuidado con las etiquetas donde pone "libre de grasas trans". Algunos fabricantes están sustituyendo la manteca vegetal o margarina por el aceite de palma o el aceite de coco. Por lo tanto, un alimento sin grasas trans puede estar lleno de grasas saturadas.
 - Pon las grasas trans en perspectiva. Uno o dos gramos suena inofensivo, pero ten en cuenta que estas grasas son tan perjudiciales que se recomienda la ingesta de menos del 1% de las calorías totales. Para la mayoría de la gente, eso es 2 gramos o menos por día.
 - Las etiquetas que dicen tener 0g de grasas trans, pueden contener menos de 0,5 g de grasas trans. Lee los ingredientes para identificar las grasas trans: grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas, margarina, manteca vegetal.
 - Las declaraciones como 96% libre de grasa a menudo son engañosas. Este tipo de reclamo es una indicación del contenido de grasas por peso. Es más útil una representación del porcentaje de grasas por calorías. Un ejemplo: la leche entera es 96.75% libre de grasas por peso. Por cada taza de leche entera (244 g), hay 8 gramos de grasa. (8 dividido por 244 = 0,0328 o 3,28%, lo que a efectos prácticos se redondea a 3,25%). Sin embargo, hay 9 calorías por cada gramo de grasa. Por lo tanto, ya que hay 8 gramos de grasa, hay 72 calorías de grasa. Puesto que hay 146 calorías en 1 taza de leche entera, el 49% de las calorías provienen de la grasa. Además, de los 8 gramos de grasa, 5 g son grasa saturada. Por lo tanto, el 31% de las calorías de la leche entera vienen de la grasa saturada. Compara esto con las recomendaciones para reducir las grasas totales a menos del 25-35% de las calorías totales y las grasas saturadas a menos del 7% de las calorías totales.
 - Presta atención al tamaño de tu porción en comparación con el tamaño de la porción indicada en la etiqueta. Si la etiqueta dice 1 porción es ½ taza, pero te comes 1 taza, estás comiendo el doble de calorías, grasas y otros nutrientes que lo que pone en la etiqueta.
 - Utiliza los Valores Diarios (o las Cantidades Diarias Orientativas de Europa), si están disponibles. Esto es el por ciento de un nutriente que una porción de comida proporciona. Como referencia, el 5% o menos es bajo, mientras que el 20% o más es alto. Trata de apuntar a la baja en la grasa total, grasa saturada, colesterol y sodio. Apunta alto en las vitaminas, minerales y fibra.

Las medidas positivas que puedes tomar para reducir tu riesgo de enfermedad cardiovascular a través de la nutrición incluyen:

- Elije principalmente una dieta basada en vegetales, con una amplia variedad de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres (frijoles).
- Incluye alimentos ricos en fibra soluble, ya que se ha demostrado que disminuyen el colesterol LDL ("colesterol malo") cuando se consumen regularmente como parte de una dieta baja en grasas, grasas trans y colesterol. Los alimentos altos en fibra soluble incluyen el salvado de avena, avena, frijoles, guisantes, arroz, salvado, cebada, cítricos, fresas y pulpa de manzana.
- Limita el consumo de grasas saturadas eligiendo productos lácteos sin grasa o bajos en grasa y carnes magras.
- Mantén la ingesta total de grasas entre el 25 y el 35 por ciento del total de calorías, con no más del 7% del total de calorías provenientes de grasas saturadas. Fuentes de grasa ideales son de las variedades monoinsaturadas y poliinsaturadas, que se encuentran en alimentos como el pescado, las nueces y las semillas.

- Evita o limita los alimentos hechos con grasas trans: margarina, manteca vegetal, alimentos fritos y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Los alimentos fritos comerciales, incluyendo la comida rápida, es probable que sean ricos en grasas trans, grasas saturadas y grasa total.
- Si utilizas margarina, elige las variedades blandas mejor que las más duras y pegajosas.
- Las tartas, galletas, crackers, donuts, patatas fritas, bollos y pasteles son ejemplos de alimentos que contienen gran cantidad de grasas trans. Si los consumes, hazlo sólo ocasionalmente.

Referencias:

1. Global Atlas on cardiovascular disease prevention and control, published by WHO in collaboration with the World Heart Federation and the World Stroke Organization, 2011 (Atlas mundial de prevención y control de la enfermedad cardiovascular, publicado por la OMS en colaboración con la Federación Mundial del Corazón y la Organización Mundial del Ictus, 2011).
2. Integrated Management of Cardiovascular Risk. Report of a WHO Meeting, Geneva, July 2002 (Gestión Integrada del Riesgo Cardiovascular. Informe de una reunión de la OMS, Ginebra, julio de 2002).
3. The American Heart Association,
www.americanheart.org (Asociación Americana del Corazón)

Para información relacionada con Saladmaster o para encontrar una oficina Saladmaster Autorizada, visita www.saladmaster.com.

Etiquetas : [Health & Nutrition](#)
