



Center for
Young Women's Health
Children's Hospital
Boston

El colesterol y las grasas: Información para adolescentes

¿Te ha pedido tu doctor(a)/enfermero(a) que sigas una dieta baja en colesterol pero tu no sabes que hacer? ¿Estás confundido(a) sobre lo que es el colesterol? Hablemos sobre el colesterol y los diferentes tipos de grasa.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una grasa que proviene de los productos de origen animal. Tu cuerpo produce colesterol, pero tu también obtienes el colesterol de los alimentos que te comes. Todos los alimentos de origen animal contienen colesterol. Algunos ejemplos de alimentos que contienen colesterol son:

- Yema de huevo
- Carnes
- Productos lácteos
- Organos (como el hígado)
- Mantequilla

Demasiado colesterol en tu cuerpo puede causar problemas del corazón en un futuro.

Recuerda: Solo alimentos de origen animal contienen colesterol.

¿Qué es la grasa?

La grasa es importante para nuestros cuerpos, ya que es usada para transportar algunas vitaminas. La grasa le añade sabor a las comidas (por esa razón los alimentos que son altos en grasa saben bien). La grasa también da una sensación de saciedad (cuando comemos alimentos altos en grasa, nos sentiremos llenos por un período prolongado de tiempo, porque la grasa toma más tiempo para digerirse).

¿Dónde se encuentra la grasa?

La grasa se encuentra en una variedad de alimentos, como productos de leche, carnes, salsas y postres. Algunos alimentos son todo grasa, como la mantequilla, margarina, y aceites. Otros alimentos son una combinación de grasa, proteína, y carbohidratos, como hamburguesas, queso, galletas, y pizza. Tu puedes ver la grasa fácilmente en algunos alimentos, como la grasa alrededor de la carne o la mantequilla en el pan. Sin embargo, 75% de la grasa en los alimentos esta escondida. ¡Tu te la comes pero no puedes verla! Tu no puedes verla porque la grasa es parte del alimento o se le ha añadido durante la preparación o al cocinarla. Para bajar las grasas de tu dieta, primero necesitas saber donde encontrarla.

¿Por qué no es saludable comer con mucha grasa?

Es importante conocer cuanta grasa contienen los alimentos que te comes. Aunque la grasa es importante, solo necesitamos pequeñas cantidades para estar saludables. Además tu debes saber sobre la grasa que tu o tus familiares le añaden a los alimentos cuando cocinan. La grasa añade muchas calorías. Un exceso de calorías significa que aumentarás de peso. La grasa también aumenta el colesterol de la sangre. El colesterol puede aumentar tu riesgo para problemas futuros del corazón.

¿Cuánta grasa necesitamos?

La Asociación Americana del Corazón y la Asociación Dietética Americana recomiendan que 30% de las calorías que nos comamos vengan de la grasa. Por ejemplo, si necesitas 2,200 calorías al día, 660 calorías deberían venir de la grasa (73 g de grasa, ya que 1 gramo de grasa = 9 calorías). El total de grasa que tu debes comer durante un día incluye la grasa en los alimentos y también la grasa que se usa en la preparación de las comidas. No hace sentido el estar contando cada gramo de grasa que nos comemos pero debemos tener un conocimiento general de nuestra alimentación.

Ciertos tipos de grasa aumentan los niveles de colesterol. Por esa razón es que nos preocupamos sobre la grasa. Una de las cosas más importantes que debes hacer para mantener los niveles de colesterol adecuados es bajar el consumo de la grasa en tu dieta, especialmente la grasa de origen animal.

¿Hay diferentes tipos de grasa?

Los dos tipos de grasa son la grasa animal y la grasa vegetal. Tu debes bajar ambos en tu dieta, pero especialmente la grasa de origen animal. La grasa animal aumenta los niveles de colesterol más que la grasa vegetal.

1. Las grasas de origen vegetal son usualmente líquidas a temperatura ambiente. Algunos ejemplos son:

- o Aceite canola
- o Aceite de oliva
- o Aceite de maíz
- o Aceite de maní
- o Aceite de cártamo
- o Aderezo para ensaladas
- o Mayonesa

2. La grasas de origen animal son usualmente sólidas a temperatura ambiente. Algunos ejemplos son:

- o Manteca
- o Grasa de las carnes
- o Piel del pollo
- o Tocineta

Las grasas saturadas, polisaturada y monosaturada afectan los niveles de colesterol de diferentes maneras. Las grasas vegetales pueden ser saturadas, polisaturada o monosaturada. Es importante que cotejes el tipo de grasa que estás usando al cocinar.

Grasa saturada: Es la que más aumenta los niveles de colesterol. Este tipo de grasa es usualmente sólida a temperatura ambiente. Algunos ejemplos son:

- o Aceite de coco
- o Aceite de palma
- o Mantequilla
- o Manteca
- o Grasa de animales (sebo, manteca de cerdo, y grasa de tocineta)
- o Grasa del pollo
- o También la grasa en la leche entera, queso, yogurt y crema regular.

Grasa polisaturada: Es usualmente líquida a temperatura ambiente. Este tipo de grasa ayuda a disminuir el colesterol total, ambos el colesterol bueno y el malo. Algunos ejemplos son:

- o Aceite de maíz
- o Aceite de cártamo
- o Aceite de soya
- o Aceite de semilla de algodón
- o Aceite de nuez
- o Aceite de ajonjolí

Grasa monosaturada: Este tipo de grasa se cree que disminuye el colesterol "malo" mientras mantiene los niveles del colesterol "bueno". Algunos ejemplos son:

- o Aceite de canola
- o Aceite de oliva
- o Aceite de maní
- o Nueces

Las grasas polisaturada y monosaturada son apropiadas y pueden usarse con moderación.

La mejor alternativa es la grasa monosaturada.

Mensaje: Usa grasa vegetal en vez de grasa animal; grasa monosaturada en vez de grasa saturada. Las grasas de origen vegetal no afectan los niveles de colesterol tanto como las grasas de origen animal. Cuando tu uses algún tipo de grasa, la grasa vegetal es una mejor alternativa que la grasa animal, pero no uses demasiada grasa aunque sea grasa de origen vegetal.

¿Qué son ácidos grasos trans?

Los ácidos grasos trans son hechos durante el proceso de hidrogenación de los aceites para hacerlos margarina ó manteca. El proceso de hidrogenación aumenta el tiempo de duración del producto en su envase y provee estabilidad en el sabor. Los ácidos grasos trans se encuentran en:

- o Manteca vegetal
- o Algunas margarinas
- o Galletas de soda
- o Galletas dulces
- o Alimentos para merendar

Hay algunos estudios que reportan un aumento en los niveles de LDL (colesterol malo) y una disminución en el HDL (colesterol bueno) cuando los ácidos grasos son consumidos. El debate sobre cuanta cantidad de ácidos grasos trans la gente debe consumir continúa. No hay guías dietarias oficiales sobre los ácidos grasos trans. Hay poca evidencia de que uno debe comer menos de ciertos alimentos por que ellos contienen ácidos grasos trans.

Vamos a hablar sobre que alimentos debes escoger para bajar la cantidad de grasa en tu dieta.

Productos lácteos:

- Leche: Use leche 1% baja en grasa o leche sin grasa en vez de leche con grasa.
- Queso: Coma queso con menos de 4 gramos de grasa por 1 onza.

Carnes:

- Carnes rojas: Limita tu consumo de carnes rojas a 2-3 servicios de 2-3 onzas por semana.
- Pollo: Come el pollo sin la piel.
- Pavo: Las marcas de pavo molido con menos grasa son: Perdue, Carolina, Cuddy.
- Cortes de carnes frías: Compra cortes de carnes frías con menos de 1 gramo de grasa por onza.
- Pescado: El pescado es una alternativa buenísima pues contiene una grasa diferente llamada ácido graso omega 3. Este tipo de grasa ayuda a prevenir que las plaquetas se coagulen o se peguen de las paredes arteriales causando bloqueos. Debes comer por lo menos 4 servicios (4-6 onzas por servicio) por semana. Use el atún en agua en vez de aceite. Si mezclas el atún con mayonesa, usa mayonesa baja en grasa o sin grasa. Asa a la parrilla, hornea o hierve el pescado en vez de freirlo.

El punto más importante es bajar la cantidad total de grasa que consumes. Toda la grasa de origen animal contiene colesterol, a menos que la grasa haya sido removida, (por ejemplo alimentos como queso crema sin grasa y leche sin grasa). Por esa razón deberías bajar la cantidad de alimentos de origen animal que consumes, debido a que el colesterol y las grasas sólidas pueden aumentar tu riesgo de desarrollar futuros problemas del corazón.

Grupo de los Granos:

Los Granos son usualmente bajos en grasa, pero la cantidad de grasa en ellos depende de como los preparemos y cuanta grasa es añadida.

Ejemplos: Macarones con queso (pueden ser altos en grasa si usas leche regular y margarina o mantequilla): Una manera de bajar la grasa en los macarones con queso es prepararlos con leche sin grasa y sin margarina.

Una papa asada tiene 160 calorías, mientras que esa misma papa asada con margarina, salsa agria y trocitos de tocino contiene 338 calorías.

Una papa asada tiene 0 gramos de grasa, mientras que en la misma cantidad de papas fritas tienen 17 gramos de grasa.

Evita freír, añádele menos cantidad de aceite de oliva, y mide la cantidad de grasa que le añades a los alimentos. Tu necesitas ser un buen cocinero y medir todos los ingredientes que le añades a los alimentos. No debes interpretar las medidas de los ingredientes solo con mirar los alimentos, no vas a ser lo suficientemente exacto.

Frutas y vegetales:

La mayoría de las frutas y vegetales no tienen casi grasa. Debes preparar todos los vegetales y las frutas sin añadir grasa o salsas. Usa el aguacate y el coco con mucha moderación en pequeñas cantidades pues estos 2 tienen alto contenido de grasa.

Etiquetas:

Necesitas leer siempre la etiqueta para cotejar la cantidad de grasa en los diferentes alimentos. Cuando leas la etiqueta, coteja el por ciento de las calorías que vienen de la grasa. Si ese por ciento es mayor de 20%, se debe comer el alimento en pequeñas cantidades. Si cotejas la etiqueta del aceite, el por ciento de las calorías de la grasa es 100%. ¿Significa eso que nunca podremos comer aceite? NO. Significa que debemos usar la menor cantidad posible de aceite. Tu debes tratar de evitar los alimentos altos en grasa y tratar las alternativas bajas en grasa.

Solo porque la etiqueta diga la palabra "ligero"("light"), esta palabra no significa que el producto es suficientemente bajo en grasa (menos de 20% de las calorías de la grasa). Asegúrate de leer la etiqueta para cotejar el por ciento de las calorías que vienen de la grasa.

El mensaje es el siguiente:

- Elige alimentos bajos en grasa y colesterol. Disminuye el consumo total de las grasas de origen animal y vegetal.
- Cuando comas con grasa, come grasa que sea de origen vegetal y grasa monosaturada en vez de grasa de origen animal y saturada.
- Fíjate en la preparación de los alimentos (asa en la parrilla, hornea, cocina al vapor, hierve, en vez de freír)
- Fíjate en las porciones de tus alimentos
- Haz selecciones sabias en tu alimentación

También:

- Come pequeñas cantidades de carne (alrededor de 3 onzas por servicio, 2-3 veces por semana)
- Selecciona productos de leche bajos en grasa
- Evita los alimentos fritos
- Si usas aceite, trata aceite de canola u oliva

Otras cosas que puedes hacer para aumentar su salud:

- Si tu fumas, deja de fumar
- Si necesitas perder peso, haz un plan y trata de bajar por lo menos algo de peso (Habla con tu proveedor de servicios de salud y con la nutricionista antes de hacer cambios en tu patrón de alimentación)
- Haz algún tipo de actividad física o ejercicio

Escrito por Isabel Vazquez, M.S., R.D.