

# Los tipos de grasa

No todas las grasas son iguales: **algunas protegen tu salud y otras la perjudican**. La clave no es “quitar la grasa”, sino **elegir bien el tipo**. Aquí tienes las cuatro grandes familias con un semáforo según cómo afectan a tu corazón y tu organismo.



## MONOINSATURADAS

### Grasas monoinsaturadas

Las más recomendables en el día a día.

Ayudan a mejorar el colesterol y cuidan el corazón. Son la base de la dieta mediterránea.

#### DÓNDE ESTÁ

Aceite de oliva virgen extra, aguacate, aceitunas, almendras, avellanas.



## POLIINSATURADAS · OMEGA-3

### Omega-3 (poliinsaturadas)

Antiinflamatorias y muy beneficiosas.

Cuidan el corazón y el cerebro y ayudan a bajar los triglicéridos. Solemos tomar pocas.

#### DÓNDE ESTÁ

Pescado azul (salmón, sardina, caballa), nueces, semillas de lino y chía.



## POLIINSATURADAS · OMEGA-6

### Omega-6 (poliinsaturadas)

Necesarias, pero hoy tomamos de más.

En su sitio son buenas, pero un exceso frente a los omega-3 favorece la inflamación.

#### DÓNDE ESTÁ

Aceites de semillas (girasol, maíz), muchos ultraprocesados.



## SATURADAS

### Grasas saturadas

Depende mucho de la fuente (ver lámina 2).

Con moderación no son el villano que se creía, pero conviene no abusar, sobre todo de las de peor calidad.

#### DÓNDE ESTÁ

Carnes grasas y embutidos, mantequilla, lácteos enteros, aceite de coco.



**Falta la peor de todas: las grasas TRANS e hidrogenadas.** Son tan perjudiciales que merecen capítulo aparte. Las tienes desarrolladas en la lámina 2.

# Trans, saturadas y consejos

Dos matices que marcan la diferencia: las grasas **trans e hidrogenadas** (a evitar siempre) y por qué las **saturadas** —incluido el aceite de palma— no son todas iguales. Y al final, cómo llevarlo a la práctica.



LO PEOR PARA TU CORAZÓN

## Grasas trans e hidrogenadas

### ¿Qué son?

Aceites vegetales a los que la industria añade hidrógeno (los "hidrogenados" o "parcialmente hidrogenados") para volverlos sólidos y duraderos. **Ese proceso es justo lo que crea las grasas trans.**

### ¿Por qué tan malas?

Suben el colesterol "malo" y bajan el "bueno" a la vez. Son las que más se asocian a infartos.

### ¿Dónde están?

Bollería industrial, fritos comerciales, snacks, margarinas duras, precocinados. Busca "parcialmente hidrogenado" en la etiqueta: es la señal de alerta.

## ● Saturadas: no todas son iguales (aquí entra el aceite de palma)

### Mejor opción ✓

Las de alimentos poco procesados: lácteos enteros, huevo, un buen chocolate negro, aceite de coco con moderación.

### A moderar más ⚠

Embutidos, carnes procesadas, bollería y comida rápida. Aquí está el **aceite de palma**: es saturado y vegetal, pero abunda en ultraprocesados.

La evidencia actual matiza el viejo mensaje de "todas las saturadas son malas": **importa la fuente y el conjunto de la dieta**, no solo el tipo de grasa. El problema del palma no es la planta, sino el producto en el que suele venir.



### Cocina con AOVE

Aceite de oliva virgen extra como grasa principal, mejor en crudo.



### Pescado azul 2-3 v/sem

Salmón, sardina o caballa para sumar omega-3.



### Un puñado de frutos secos

Nueces y almendras al natural, sin freír ni salar.



### Lee la etiqueta

Evita "parcialmente hidrogenado" y desconfía de la bollería industrial.