

el aumento del colesterol sanguíneo y con la aparición principalmente de enfermedad cardiovascular.

- Los ácidos grasos insaturados provienen en general del reino vegetal —excepto el pescado—; son líquidos a temperatura ambiente y se ha asociado su consumo con mayores niveles de colesterol bueno y menor incidencia de trastornos cardíacos.

De allí que hoy se tiende a remplazar las primeras por las últimas cuando resulta posible y a disminuir el consumo total de grasas.

Clasificación según el punto de fusión:

- *Líquidas:* aceites vegetales, de cereales y legumbres.
- *Sólidas:* grasas animales (de cerdo, ovino, bovino).

El aceite vegetal puede sufrir hidrogenación, ejemplo: margarina.
Existen grasas visibles e invisibles, por ejemplo en las galletitas.

- *Ácidos grasos saturados:* se encuentran en lácteos, carne, huevo. Como excepciones de origen vegetal: coco, palta (ácido palmítico) y chocolate.

Todos sus átomos de carbono están unidos por enlaces sencillos, lo cual los hace estar saturados de hidrógeno. Casi todos son de procedencia animal, excepto los de la nuez y los del coco. Generalmente son sólidos a temperatura ambiente. Los ácidos grasos saturados forman grasas duras, estables, saturadas en el sentido amplio de la palabra. El consumo abundante de ácidos grasos saturados aumenta el nivel de colesterol en sangre y la mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

- *Ácidos grasos insaturados:* se encuentran en vegetales, aceites de oliva, maíz, girasol, pescado.

Contienen un doble enlace (monoinsaturados) entre dos de sus átomos de carbono, o más de uno (poliinsaturados). Las fuentes más importantes de estos ácidos grasos son los vegetales, especialmente las nueces, almendras y otros frutos secos oleaginosos y el germen de los cereales.

La grasa de pescado también contiene ácidos grasos insaturados. Suelen ser líquidos a temperatura ambiente (aceites), y por no tener saturados todos sus átomos de carbono con átomos de hidrógeno, conservan una mayor capacidad para reaccionar con otras sustancias y para ser metabolizados.

Los ácidos grasos insaturados, como el oleico del aceite de oliva, y especialmente los poliinsaturados, que se encuentran en el germen de trigo, en las nueces, en las semillas de girasol, en la soja y en las pepitas de uva, son sin ninguna duda, los más saludables.

Es aconsejable consumir:

Hasta un 30 % del valor calórico total aportado por las grasas:

- Un 10 % aportado por los ácidos grasos saturados
- Un 10 % aportado por los ácidos grasos monoinsaturados.
- Un 10 % aportado por los ácidos grasos poliinsaturados.

