

GRASAS SATURADAS

Ana Belén Ropero Lara



En la sombra, bajo el paraguas de los lácteos durante décadas, la investigación las ha descubierto como una de las principales responsables dietéticas directas de la acumulación de colesterol en sangre, junto con las [grasas trans](#). Una vez quitada la máscara, reducir el consumo de las grasas saturadas es uno de los objetivos nutricionales fundamentales para mejorar nuestra salud.

¿Qué son y para qué sirven las grasas saturadas?

Las grasas saturadas, en realidad ácidos grasos saturados, son cadenas de átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno. Tienen la peculiaridad de que todos esos átomos de carbono están unidos por enlaces químicos sencillos. Como resultado, las moléculas son lineales, rectas, sin ángulos, lo que hace que se puedan empaquetar con mucha facilidad y tengan una temperatura de fusión alta. Por esta razón, las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente.

La función principal de estas grasas es proporcionar [energía](#) y, de hecho, son más fáciles de metabolizar por nuestras células que cualquier grasa insaturada. Además, cuando hay exceso de energía, nuestras células fabrican grasas saturadas y las almacenan en el tejido adiposo, de ahí el color blanco de los adipocitos.

¿Dónde se encuentran?

Las grasas saturadas se presentan en los alimentos junto con las insaturadas, pero en proporciones variables. Algunos aceites y grasas (manteca de coco, aceite de palma, sebo vacuno y de cerdo), la [bollería](#), el chocolate (manteca de cacao), la mantequilla, las carnes grasas y los quesos son los alimentos donde se encuentran en mayor cantidad. Una forma fácil de saber si un alimento tiene muchos o pocos ácidos grasos saturados es por el aspecto de su [grasa](#). Si es visible y blanca, como la de la carne o la mantequilla, el porcentaje de grasas saturadas es al menos del 30% (del total de grasas).



En los alimentos procesados existe la tendencia en los últimos años a utilizar aceites y grasas menos saturadas. Esto sucede principalmente en las [galletas](#), que permiten una gran variedad de materia prima para su elaboración, aunque ello no cambia su alta densidad calórica.



Las grasas saturadas presentan una serie de ventajas en la industria alimentaria. Son más estables y resistentes a procesos de oxidación, lo que evita que aparezcan los olores y sabores rancios característicos. Además, como indica el Libro Blanco de la Nutrición en España, *“los alimentos ricos en grasas saturadas son más palatables y suelen ser más baratos que aquellos con perfiles grasos más correctos, lo que explica que el consumo de tales alimentos (p.e. bollería industrial) y el aporte de ácidos grasos saturados al total de la energía consumida en España se haya incrementado de forma espectacular”*.

Tabla 1.- Contenido de grasas saturadas de algunos alimentos. También se muestra el porcentaje que estas representan frente al total de grasas (Fuente: BEDCA)

Alimento	Grasas saturadas totales (por 100g)	Grasas saturadas (% de las grasas totales)
Manteca de coco	84.3 g	84.3 %
Mantequilla	55.1 g	67.2 %
Aceite de palma	49.4 g	49.4 %
Tocino	29.4 g	41.4 %
Queso manchego	18.9 g	62.2 %
Aceite de oliva	17.1 g	17.1 %
Chocolate negro	16.9 g	56.3 %
Ensamada	13.3 g	42.5 %
Costilla de cordero	9.96 g	49.5 %
Nuez	7.4 g	11.7 %
Sardinas	2.6 g	34.7 %
Leche de vaca entera	2.3 g	60.5 %
Garbanzos	0.4 g	6.3 %
Pan blanco de barra	0.4 g	25 %
Melocotón	0.02 g	(contiene trazas de grasa)

Grasas saturadas, colesterol y enfermedades cardiovasculares

Las evidencias que relacionan el consumo de grasas saturadas y los niveles de [colesterol](#) en sangre o los problemas cardiovasculares son sólidas y abundantes. Para simplificar la exposición de estas, se resumen aquí las conclusiones de la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, [FAO](#), y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, [EFSA](#), en sus documentos de 2010. Se pueden encontrar más detalles de estos estudios en los correspondientes textos que se incluyen en las referencias.



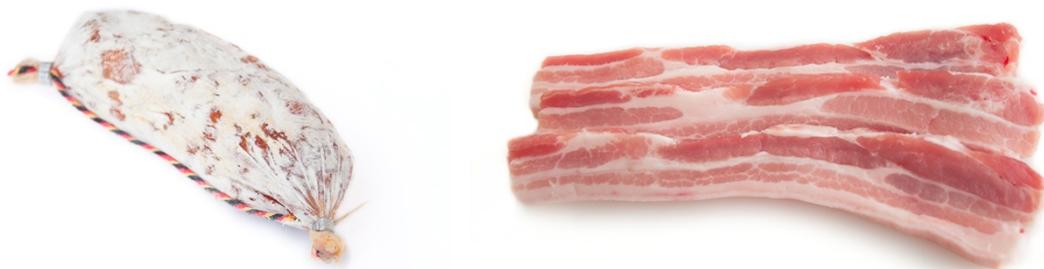
- ◆ Existe una relación positiva entre la ingesta de una mezcla de ácidos grasos saturados y la concentración de colesterol-LDL (“colesterol-malo”) en sangre cuando se compara con los hidratos de carbono.
- ◆ La sustitución de ácidos grasos saturados por poliinsaturados disminuye la concentración de colesterol-LDL y el cociente colesterol total / colesterol-HDL (“colesterol bueno”). Efectos similares, aunque algo menores se consiguen cuando la sustitución se hace por ácidos grasos monoinsaturados.
- ◆ Se ha demostrado, con estudios de intervención, que la disminución de la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas y su sustitución por productos ricos en ácidos grasos poliinsaturados de la familia de los omega-6, sin cambiar la ingesta total de grasa, disminuye el número de episodios cardiovasculares.
- ◆ La sustitución de ácidos grasos saturados por poliinsaturados disminuye el riesgo de enfermedad coronaria. En la misma línea, aunque con evidencias indirectas, la sustitución de ácidos grasos saturados por monoinsaturados o hidratos de carbono procedentes de cereales integrales también podría reducir el riesgo de enfermedad coronaria.
- ◆ Existe una posible relación entre la ingesta de ácidos grasos saturados y un aumento del riesgo de diabetes, aunque aún se requieren más estudios.
- ◆ No hay evidencias suficientes para establecer una relación entre el consumo de ácidos grasos saturados y cáncer.

Por esta estrecha relación con la salud, la Unión Europea en 2011 determinó que era obligatorio indicar en el etiquetado de los alimentos la cantidad de grasas saturadas, como parte de la información nutricional. Además, en 2006, aceptó que en el etiquetado, publicidad o marketing de los alimentos se pudiera resaltar su contenido de grasas saturadas en las denominadas [“declaraciones](#)

nutricionales” que se pueden hacer de estos. De esta forma, se puede destacar de un alimento su “bajo contenido de grasas saturadas” o incluso que es “sin grasas saturadas”. La dificultad radica en que las grasas trans están incluidas en las condiciones de uso de estas declaraciones nutricionales y existen pocos datos de la cantidad de estas grasas en los alimentos.

Recomendaciones de ingesta

A diferencia de lo que sucede con la mayoría de los nutrientes, no es necesaria la ingesta de grasas saturadas en la dieta, puesto que pueden sintetizarse en las células del cuerpo. Sin embargo, por su estrecha relación con la salud, tanto la FAO como la EFSA establecen una recomendación de consumo máximo. Ambas coinciden en reducir la ingesta de grasas saturadas tanto como sea posible; sin embargo, no se pueden eliminar completamente de la dieta sin comprometer la ingesta de otros nutrientes, como es el caso del calcio y los lácteos, aunque sí pueden elegirse aquellos alimentos con menor cantidad de estas. Por establecer un nivel máximo, la FAO recomienda no exceder el 10 % de la energía total diaria en forma de grasas saturadas y sustituirlas por grasas poliinsaturadas de la familia de los omega-3 y omega-6. Por poner un ejemplo que ilustre estos números, una mujer de mediana edad, de unos 60 kg de peso y con un estilo de vida más bien sedentario, alcanza el máximo de grasas saturadas con un vaso de leche entera (250 ml), 40 g de aceite de oliva (4 cucharadas soperas), 150 g de cinta de lomo (3 filetes) y una pequeña cuña de queso manchego (25 g), sin contabilizar las provenientes del resto de alimentos que debe ingerir para cubrir sus necesidades energéticas.



Según el estudio [ENIDE](#) de 2011 la dieta de los españoles presenta un exceso de grasas saturadas. De hecho, entre el 96 y el 99% de la población supera el 10% de la energía diaria, lo que significa que menos del 5% de la población cumple con la recomendación de la FAO. Estas grasas saturadas provienen de los productos cárnicos (29%), seguidos de los lácteos (20%), grasas y aceites (12%) y huevos (11%) como grupos de alimentos principales.

Conclusiones

Es fundamental para nuestra salud hacer un esfuerzo por reducir el consumo de grasas saturadas de nuestra dieta. Este debe ser el objetivo de todos:

consumidores, instituciones y empresas. La implicación de todos los estamentos de nuestra sociedad es la única garantía de éxito, la ausencia de uno de estos pilares condena al resto al fracaso.

Autora

- Dra. Ana Belén Roperó. Profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Directora del proyecto [BADALI](#).

Referencias

- [“Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation”](#). FAO Food and Nutrition paper, 2010, 91
- [“Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, *trans* fatty acids, and cholesterol”](#). EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). EFSA Journal 2010; 8(3):1461.
- [“Libro Blanco de la Nutrición en España”](#). Fundación Española de la Nutrición (FEN), 2013
- [BEDCA](#) - Base de datos española de composición de alimentos.
- “Tabla de composición de los alimentos”. F.J. MataixVerdú. (2003/2009) Universidad de Granada.
- [“Evaluación Nutricional de la Dieta Española. I Energía y Macronutrientes. Sobre datos de la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética \(ENIDE\)”](#). 2011. Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- [Reglamento \(UE\) nº1169/2011](#) del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011
- [Reglamento \(CE\) nº 1924/2006](#) del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006
- [Reglamento \(UE\) nº 432/2012](#) de la Comisión de 16 de mayo de 2012

Imágenes

- Copyright Eva Marquina Berenguer.

