

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS DE GRASAS: SATURADAS, MONO Y POLIINSATURADAS

LA RECOMENDACIÓN DE DRIS (DIETARY REFERENCE INTAKES) PARA PERSONAS SALUDABLES ES DE 20 A 35% DEL TOTAL DE CALORÍAS DE LA DIETA.



La recomendación de DRIs (Dietary Reference Intakes) para personas saludables es que la dieta contenga entre 20 a 35% de grasas del total de calorías<sup>1</sup>. Sin embargo, a pesar de que este porcentaje corresponde a grasas totales, sabemos que existen tipos de grasa, y que debemos priorizar el consumo de las llamadas “grasas buenas” (monoinsaturadas y poliinsaturadas), y reducir las “grasas malas” (saturadas y trans) de nuestra alimentación.

La ingesta de una proporción adecuada de cada tipo de grasa, especialmente de los ácidos grasos esenciales, es importante para garantizar el adecuado desarrollo neuronal y la salud cardiovascular, además de reducir el riesgo de enfermedades crónicas no

transmisibles (ECNT)<sup>4</sup>.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en el año 2003 un Informe Técnico con recomendaciones de ingesta de nutrientes, con el propósito de prevenir las ECNT. Las recomendaciones para el consumo de grasas (en % de valor calórico total) de este documento son las siguientes<sup>5</sup>:

Grasa total: 15 a 30%

- Ácidos grasos saturados: < 10%
- Ácidos grasos poliinsaturados: 6 a 10%
- Ácidos grasos poliinsaturados omega-6: 5 a 8%
- Ácidos grasos poliinsaturados omega-3: 1 a 2%
- Ácidos grasos monoinsaturados: Por diferencia\*
- Ácidos grasos trans: < 1%

\*El cálculo de la cantidad de grasa monoinsaturada se realiza de la siguiente manera: grasa total - (ácidos grasos saturados + poliinsaturados + trans).

De acuerdo con la IV Directriz Brasileña Sobre Dislipidemias y Prevención de Arterioesclerosis de la Sociedad Brasileña de Cardiología<sup>3</sup>, las recomendaciones para el tratamiento de hipercolesterolemia y prevención de la aterogénesis incluyen el consumo (en % del valor calórico total) de:

Grasa total: 25 a 35%

- Ácidos grasos saturados: = 7%
- Ácidos grasos poliinsaturados: = 10%
- Ácidos grasos monoinsaturados: = 20%

En relación a los ácidos grasos trans, esta directriz señala que todavía no hay consenso en relación a la cantidad máxima permitida en la dieta; sin embargo, también se recomienda que su consumo no exceda el 1% de las calorías totales<sup>3</sup>.

Los ácidos grasos trans se encuentran naturalmente presentes en la carne y productos lácteos, siendo

producidos por fermentación bacteriana en el intestino de los rumiantes, absorbido por el tracto gastrointestinal de estos animales e incorporados al músculo y a la leche. También se encuentran presentes, en mayor cantidad, en grasas y aceites que pasaron por un proceso de hidrogenación parcial, y en los productos elaborados a partir de la grasa vegetal hidrogenada<sup>2</sup>.

El uso de grasas trans se ha reducido en varios países a lo largo de los últimos diez años. Esto se debe principalmente a la sustitución del uso de la grasa hidrogenada, con la incorporación de nuevas tecnologías, en productos como margarinas y cremas vegetales, y en las grasas utilizadas comercialmente para freír<sup>2</sup>.

La estrategia para alcanzar el consumo adecuado de grasas incluye la sustitución de ácidos grasos saturados y trans por grasas de origen vegetal, ricas en ácidos grasos insaturados. Para aumentar el consumo de grasa monoinsaturada (ácido oleico, principalmente), la dieta debe incluir aceite de canola, aceite de oliva y castañas.

La ingesta adecuada de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 se puede lograr a través del uso de linaza y aceite de canola (fuentes de ácido alfa-linoleico) y por la inclusión en la dieta de por lo menos dos porciones de pescado por semana (preferentemente pescados como la sardina o el salmón, fuentes de EPA y DHA). En cuanto al consumo adecuado de ácidos grasos omega-6, se puede lograr a través del consumo de aceites vegetales, especialmente de soja, y productos industrializados elaborados en base a estos aceites, como la mayonesa y las cremas de verdura sin grasa trans.

La orientación por parte de un nutricionista es fundamental para adecuar la dieta a las recomendaciones, integrando los principios para una alimentación saludable con las directrices para la prevención de enfermedades crónicas. El nutricionista puede orientar no sólo en relación a las cantidades adecuadas de grasa en la dieta, sino también sobre el tipo de grasa, más allá de proporcionar su combinación adecuada con carbohidratos, proteínas, micronutrientes, colesterol y fibras, apuntando a una dieta saludable y equilibrada.

#### Referencias:

1. Institute of medicine U.S. (IOM). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). Washington; National Academic; 2002. 400 p.
2. Lichtenstein AH. Trans fatty acids: where are the dietary recommendations? *Curr Opin Lipidol.* 2003;14(1):1-2.
3. Sociedade Brasileira de Cardiologia. IV Diretriz Brasileira Sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* 2007; 88(S1): 2S-19S.
4. Uauy R. Dietary fat quality for optimal health and well-being: overview of recommendations. *Ann Nutr Metab* 2009; 54(suppl 1): 2-7.
5. World Health Organization. Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat & Fatty Acids. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva ; 2008.