

La ciencia lo confirma, las **grasas saturadas** deben formar parte de una **alimentación saludable**

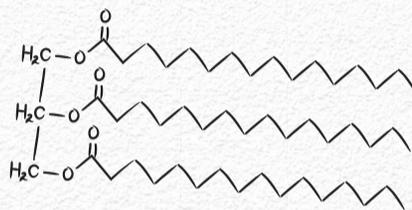
Las grasas son consideradas macronutrientes indispensables para la buena salud:

- Son la fuente de energía más concentrada.
- Son insolubles en agua y transportan vitaminas A, D, E, K.
- Proporcionan ácidos grasos esenciales¹.



Recomendación para su consumo:

Debe ser menor o igual al 10 % de las calorías totales que debemos consumir diariamente²



Las grasas saturadas se caracterizan porque en su estructura química presentan enlaces sencillos.

Los lácteos enteros, la carne sin procesar y el chocolate negro son ricos en grasas saturadas y no tienen asociación con un mayor riesgo en enfermedad coronaria⁴.

Alimentos fuente de grasas saturadas:

Se encuentran en mayor o menor proporción en los siguientes:



- ◆ En alimentos animales, como la carne roja³
- ◆ Grasas vegetales, como las de coco, palma, palmiste y cacao
- ◆ Lácteos y sus derivados



La evidencia científica reciente muestra que no existe relación entre el consumo de grasas saturadas y enfermedad cardiovascular; en cambio, se han encontrado efectos protectores con respecto a accidentes cerebrovasculares.

¹ Ministerio de Salud. (1997). *Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica*. https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guias%20alimentarias.pdf

² Organización Mundial de la Salud. (2018, 31 de agosto). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

³ Cabezas, C. C., Hernández, B. C. y Vargas, M. (2016). Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(4), 761-768. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-00112016000400761&script=sci_abstract&tlng=es

⁴ Astrup, A., Magkos, F., Bier, D. M., Brenna, J. T., Oliveira de, M. C., Hill, J. O., King, J. C., Mente, A., Ordovas, J. M., Volek, J. S., Suyuf, S., & Krauss, R. M. (2020, august 18). Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations JACC State-of-the-Art Review. *Journal of the American College of Cardiology*, 76(7), 844-857. <https://www.jacc.org/doi/pdf/10.1016/j.jacc.2020.05.077>