

8 FORMAS SENCILLAS DE SUBSTITUIR LAS GRASAS SATURADAS POR INSATURADAS



Por Wendy Bazilian, DrPH, RD

Las grasas son buenas, ya que son una parte importante de nuestra dieta diaria y juegan un papel esencial en la salud de los seres humanos, desde la cabeza (¡cerebro!) hasta los pies (¡articulaciones!), y cada célula que encontramos en el resto del cuerpo. Las grasas también nos ayudan a sentirnos saciados y aseguran una comunicación sana entre los impulsos nerviosos y el paso de nutrientes a través del torrente sanguíneo. Se trata de un acto de equilibrio que ocurre en nuestro organismo, teniendo en cuenta que algunos tipos de grasa trabajan más a favor de nuestra salud que otros.

La investigación también ha demostrado que el intercambio de grasas saturadas (grasas animales como mantequilla, nata y grasas en los productos cárnicos) por grasas insaturadas, especialmente grasas poliinsaturadas, tiene un impacto positivo en la salud del corazón^{1,2}. De hecho, las guías alimentarias^{3,4} recomiendan reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de calorías diarias y, en particular, substituir los alimentos que contienen este tipo de grasas por aquellos que contienen grasas poliinsaturadas.

Las grasas insaturadas se encuentran en alimentos tales como las nueces, las semillas, el aceite vegetal, el aguacate y el pescado azul como el salmón, la caballa, el arenque y las sardinas. **Con tan solo un puñado de 30 gramos, las nueces proporcionan 13 gramos de grasas poliinsaturadas**, siendo el único fruto seco con

una cantidad significativa de AAL, los ácidos grasos Omega-3 de origen vegetal (2,5g), que el cuerpo necesita, pero no puede producir. La ciencia continúa descubriendo beneficios de AAL.

Formas sencillas para ayudarte a substituir las grasas saturadas

- Substituye la carne de tus recetas favoritas por nueces picadas y champiñones, alubias o coliflor. Prueba la ***hamburguesa vegetal de calabacín, garbanzos y nueces***.*
- Para hornear, sustituye la mantequilla por aceite de oliva virgen o por otras opciones más nutritivas y bajas en calorías, como el yogur griego sin grasa, el puré de manzana, la calabaza, el puré de ciruelas o la compota de frutas. Se puede usar esta estrategia en recetas caseras y con la comida envasada.
- Para las recetas que requieran mantequilla, intenta usar aceite de oliva en su lugar o una mezcla de mantequilla y aceite de oliva que reducirá las grasas saturadas a la mitad.
- En tus panecillos integrales y tostadas, trata de untar aguacate, en lugar de queso crema. El puré de aguacate también es una buena opción para reemplazar salsas cremosas. Prueba los ***huevos benedict con aguacate y pan de nueces**** para probar una versión más ligera de este clásico plato de Brunch.

- A la hora de la merienda o para picotear entre horas, un snack casero será la mejor opción. Mezcla nueces, con frutas secas y algunos trozos de chocolate negro o, como opción salada, crudités con hummus, en lugar de productos envasados o galletas. Estos tentempiés reducirán las grasas saturadas y serán mucho más nutritivos (¡también estarás más satisfecho!) Puedes probar nuestras recetas de **nueces especiadas*** de romero, curry y cajún.
- Controla las porciones de carne roja en las recetas e intenta sustituirla al menos una vez a la semana por pescado azul o legumbres. Una opción apetecible para cualquiera de tus comidas es el **salmón con crujiente de nueces y habitas cristalizadas.***
- En lugar de añadir queso y picatostes a las ensaladas, agrega nueces. De esta forma, se puede obtener el mismo efecto saciante que ayudará a aumentar la energía, evitando así las grasas saturadas. Las grasas insaturadas, las proteínas y la fibra de las nueces te ayudarán a mantenerte satisfecho y lleno de energía todo el día. Prueba una **ensalada mixta de verduras con garbanzos, tomates, manzana rebanadas y nueces picadas**. ¡Adereza las ensaladas con aceite de oliva virgen extra y vinagre balsámico para añadir un toque delicioso!
- En lugar de comer la pechuga de pollo con piel o el pollo rebozado, intenta rebozar el pollo con nueces picadas. Así, reduces las grasas saturadas, pero mantienes el sabor y la jugosidad del pollo. Prueba los **rollitos de pollo y ciruelas con rebozado de nueces.***

*Receta disponible en nuecesdecalfornia.com

VEGGIE SMOOTHIE BOL

INGREDIENTES

Para la base:

1 taza de bebida de nueces, medio aguacate, un puñado de espinacas

Para el topping:

1 kiwi a rodajas, 3 fresas a rodajas, 2 cucharadas soperas de avena, medio aguacate y 30g de Nueces de California

ELABORACIÓN

1. Batir todos los ingredientes de la base
2. Añadir los *toppings*
3. Servir



1. Farvid MS, Ding M, Pan A, Hu FB, et al. Dietary Linoleic Acid and Risk of Coronary Heart Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Circulation*. 2014;130(18):1568-1578.
2. Li Y, Hruby A, Bernstein AM, Hu FB, et al. Saturated fat as compared to unsaturated fats and sources of carbohydrates in relation to risk of coronary heart disease: A prospective cohort study. *J Am Coll Cardiol*. 2015;66(14):1538-1548. doi: 10.1016/j.jacc.2015.07.055.
3. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 - 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>
4. Guías alimentarias para la población española. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Diciembre 2016.

