
La Grasa Invisible

31, diciembre

La grasa invisible es como todo lo invisible algo que nos debería dar miedo, o si no miedo al menos respeto, por el hecho de no saber donde está en cada momento. Las grasas o aceites son los nutrientes que más directamente se relacionan con la pérdida de la salud y principalmente las grasas saturadas que son las malas. Estas grasas nos disparan los valores del **colesterol** y son un factor de riesgo muy importante para las enfermedades cardiovasculares. No olvidemos que son la primera causa de muerte en el mundo moderno. La aterosclerosis con sus manifestaciones en forma de infartos, accidentes cerebrovasculares, etc, es la gran amenaza a la que nos enfrentamos por haber nacido en este tiempo y en este lugar. No creo que les preocupe mucho a los nacidos en Africa central, por poner un ejemplo, cuyos problemas son otros.

Para prevenirnos de estas enfermedades mediante la alimentación tenemos mucho que hacer. Y el punto más importante es reducir el consumo de **grasa saturada**. Si nos paramos a pensar en alimentos relacionados con estas grasas, encontramos rápidamente una lista que descartar: **tocino, bacon**, grasa adherida a las carnes de cerdo o cordero, **chorizos, morcilla, salchichón, mantecas**, etc. Muchas personas descartan estos alimentos de su dieta y creen solucionado el problema.

Pero que ocurre con la grasa invisible. No la vemos y creemos que no está. Consumimos los alimentos que la contienen en gran cantidad e ignoramos que la llevan. En los estudios nutricionales se refleja que cada vez la proporción de grasa en nuestra dieta es mayor respecto a hace años. La mayoría de nosotros no consumimos la grasa conscientemente pero la invisible nos acecha a diario en la mesa. Incluso a nuestros hijos les damos esos alimentos de forma habitual.



Y cuales son esos alimentos?. De entrada sospechemos de los alimentos precocinados y elaborados industrialmente. No hemos sido testigos de su elaboración y por tanto no sabemos a ciencia cierta lo que llevan. **Precocinados** congelados o en latas de conserva, **tartas** y dulces, **bollería, snacks, bolsas de chuches** y aperitivos. Alimentos de consumo habitual y con un contenido en grasa incierto, y habitualmente con grasa saturada. Unos canelones congelados, por ejemplo, o una lata de fabada. Unos productos rebozados para freír o un dulce industrial de postre (mantecados, por ejemplo). El bollo relleno de merienda o la bolsa de gusanitos. Cuidado con todos ellos.



Pero también hay más grasa oculta en productos cárnicos. Los fiambres y embutidos que no son de una sola pieza como el jamón sino de la mezcla de varias: **mortadela, salami, salchichas, hamburguesas**, etc ¿como sabemos cuanta grasa llevan? En la chuleta se puede más o menos adivinar pero en ese tipo de productos es imposible. Además cada fabricante le añade lo que quiera, no hay un criterio homogéneo, solo sus buenas prácticas de fabricación.

Por ultimo las salsas, no quiero dejarlas pasar. La cantidad de grasa es incierta. La más conocida, la mayonesa, tiene gran cantidad de grasa oculta. Si me tomo una pechuga de pollo casi libre de grasa pero la acompaño de una cantidad generosa de **mayonesa**, ¿no será parecido al bacon?. Una sepia a la plancha, que dieta tan sana, Ah!... pero que no le falte salsa **Ali-Oli**. Por tanto las salsas no las perdamos de vista, sobre todo si tambien queremos perder peso.



En definitiva no hay ningún alimento malo, pero si algunos que hay que consumir con moderación. Aquellos con grasa invisible debemos conocerlos y después actuar en consecuencia.

Comentarios

mS4bKSOj - 18/01/2023 00:18

16, Enero | 0 Comentarios

Platformy telewizji cyfrowej **Polsat Box** i **Canal+** udostępniły swoim klientom aplikacje serwisów streamingowych takich jak Viaplay czy Netflix bezpośrednio na nowoczesnych dekodernach cyfrowych. Wystarczy podłączyć zestaw satelitarny do internetu oraz zamontować antenę satelitarną aby uzyskać dostęp do pełnej oferty filmowej i sportowej.

[ANTENY](#)