

## 10 alimentos con grasas vegetales saludables

05 may 2022

*Las grasas vegetales, aunque parezca mentira poder decir que son saludables, son de vital importancia para nuestro organismo y salud. ¡Descubramos 10 alimentos ricos en grasas saludables!*

### Definición de grasas vegetales: las grasas vegetales buenas y malas

A pesar de que las grasas tengan mala reputación, en general, son necesarias, solo necesitaríamos saber cuáles son consideradas como grasas buenas o grasas malas para consumir ese producto con moderación o limitar de forma considerable su ingesta.

Las grasas reconocidas como “buenas” son las grasas mono y poliinsaturadas, más saludables para el corazón y las dietas. Este tipo de grasas se encuentran en los aceites vegetales, frutos secos como nueces y almendras, aguacates, semillas de lino, chía, calabaza y girasol.



### ¿Qué son las grasas trans y por qué no son saludables?

Hay dos tipos de grasas “malas”: las grasas saturadas y las grasas trans, ambas son perjudiciales para la salud, pero a las grasas trans, en concreto, se las consideran doblemente dañinas para la salud cardíaca porque aumentan el nivel de colesterol. Por ese mismo motivo, la OMS lleva recomendando desde 2009 un consumo menor al 1% en el aporte energético alimentario diario.

En realidad, la grasa trans es el nombre más común para nombrar a los ácidos grasos insaturados, principalmente presentes en los alimentos ultraprocesados, tales como bollería industrial o la comida rápida, manteca, margarina en barra, frituras o pasteles, entre otros.

Este tipo de grasa resulta de la hidrogenación del aceite vegetal, este proceso industrial hace que el aceite se solidifique y alarguen la vida útil de los alimentos.

# Alimentos ricos en omega 3 y omega 6

Dos de los componentes importantes de las grasas de nuestra dieta son los ácidos grasos poliinsaturados: omega 3 y omega 6. Ambos fundamentales en la dieta infantil, para garantizar el desarrollo físico, funcional y para prevenir a cualquier edad el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Los distintos tipos de omega 3 los encontramos en alimentos tanto de origen vegetal, como nueces, semillas de chía o lino, como en alimentos de origen animal, sobre todo en pescados azules, como atún, trucha, salmón, sardinas, anchoas, etc. Por otro lado, los alimentos ricos en omega 6 son los aceites vegetales, como el de soja, girasol o maíz y en algunas carnes y embutidos.

## 1. Aguacates

El [aguacate](#) [ /shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00004.xml ] es el alimento que está más de moda dentro de todas las dietas, su fama se la debe a sus grasas saludables.

Además de su versatilidad en la cocina y su fuente de nutrientes y vitaminas, el aguacate destaca por su elevado contenido en ácido oleico, un ácido graso monoinsaturado perfecto para disminuir el colesterol malo.

## 2. Aceitunas

Las aceitunas son las perfectas compañeras del [vermú](#) [ /shared/.content/noticias/mundo-cocina/tendencias/317-Vermut-el-aperitivo-por-excelencia.html ] y de las terrazas ahora que llega el buen tiempo. A pesar de no gozar de muy buena fama en las dietas porque su contenido en grasa es elevado, lo cierto es que las aceitunas también son una fuente de ácidos grasos omega 3 y omega 6.

El consumo de aceitunas no solo ayuda a regular el colesterol, sino que actúan contra el estreñimiento, regulan el intestino, mejoran las defensas y son perfectas para las personas con anemia.

## 3. Nuez

Las nueces podríamos elevarlas al fruto seco con más omega 3 de todos y, a su vez, el aceite de nuez. Por ese motivo siempre se ha dicho que las nueces son unas buenas aliadas para la salud del corazón. Aunque no solo las define esa propiedad, las nueces también aportan proteínas, fibra, antioxidantes, vitamina B y minerales como cobre, manganeso, magnesio, fósforo y zinc en mayor proporción.

## 4. Avellana

Los tres frutos secos por excelencia en cuanto al nivel de ácidos grasos poliinsaturados son las nueces, las almendras y las avellanas, correlativamente. En este caso, las avellanas destacan en cuanto a carbohidratos, por lo que son perfectas para obtener energía de forma inmediata.

## 5. Almendra

Las almendras puede que sea el mejor fruto seco a nivel nutricional. En su composición destacan los esteroides vegetales, perfectos para reducir el colesterol de los alimentos que consumimos, el magnesio, las proteínas de alta calidad, zinc, selenio, yodo, potasio, fibra, omega 3, vitamina B y los carotenoides, que son unos componentes antioxidantes.

## 6. Chía

La chía es la reina de la alimentación vegana, porque es un alimento muy potente que aporta proteínas, carbohidratos, fibra, omega 3, hierro, calcio y vitamina B. Además, es de fácil digestión y se puede utilizar como sustituto del huevo.

Para introducir este superalimento en la dieta puedes probar con la chía mezclada con yogur, estilo [pudin de chía con yogur y fruta](#) [ /shared/.content/recetas/345-Pudin-de-chia-con-yogur-y-fruta ], para elaborar bizcochos, pan o acompañar una crema de verduras.

## 7. Semillas de lino

Las semillas de lino contienen una cantidad más elevada de omega 3 que la chía, además ambas cantidades superan al omega 6, lo que les otorga esta capacidad antiinflamatoria que las diferencia de las nueces.

A simple vista parece un producto difícil de introducir en nuestros platos, aunque su utilización en la cocina se remonta a miles de años atrás. Con ellas podemos preparar huevo vegano, como harina para elaborar creps, risottos o simplemente añadiéndolas crudas a los platos.

## 8. Aceite de soja

El aceite de soja tiene una composición nutricional muy equilibrada, pero contiene más omega 6 que omega 3, por esta razón deberíamos acompañarlo de alimentos ricos en omega 3, logrando una perfecta proporción entre un componente que activa la inflamación (omega 6) y otro que aporta una respuesta antiinflamatoria (omega 3).

## 9. Aceite de girasol

El aceite de girasol tiene más de un 50% de ácido linoleico omega 6. A pesar de su mala prensa y ser el hermano pobre del aceite de oliva, este aceite es perfecto para disminuir el colesterol, reforzar el sistema inmunitario e introducirlo en nuestra dieta, puesto que el cuerpo humano no es capaz de producirlo por si mismo.

## 10. Aceite de sésamo

El aceite de sésamo es más conocido en la medicina tradicional o en el terreno de la cosmética como limpiador facial, exfoliante e hidratante.

Más allá de todos esos usos, este aceite vegetal es altamente beneficioso para la salud, tanto para reducir el colesterol, inflamaciones, artrosis, dolores menstruales, mejorar la memoria, como para combatir el envejecimiento.

¡Consigue todos estos alimentos en [capraboacasa](https://capraboacasa.com) [ <https://capraboacasa.com> ] y atrévete a cambiar de dieta!