


[CANALES Y SERVICIOS](#)
[Regístrate](#) | [Login](#)

Portada Terra USA &gt; Salud


[Portada Terra](#)
[Portada Salud](#)
[Celebra la Vida](#)
[Biblioteca Médica](#)
[Belleza](#)
[Embarazo y Niños](#)
[Enfermedades](#)
[Dietas y Ejercicios](#)
[Vida Saludable](#)
[Sexo y Sexualidad](#)
[Comunidad Sana](#)
[Teléfonos Útiles](#)

VIDA SALUDABLE

## Grasas: no son tan perversas



imprimir



enviar a un amigo



newsletters



RSS RSS

Estas y multitud de informaciones que van apareciendo día a día, contribuyen a aumentar la mala imagen de las grasas que se ingieren, pero ésta es sólo una de las caras de la moneda: estos compuestos también aportan la energía para mantener nuestra temperatura y efectuar nuestras actividades diarias, aunque no todos son iguales ni los necesitamos en la misma medida.

↓ Este artículo continúa abajo ↓



ARTICULO

[Las papas microondas: cantidad](#)
[KFC elimina en sus platos](#)
[El vino tinto: riesgo de](#)
[El consumo de alcohol: mantener](#)
[Más Artículos](#)

### Grasas buenas

Según explican ahora los nutricionistas, para mantenerse en línea, en forma y saludable, no hay que erradicar las grasas, sino ingerir las que benefician al organismo, dentro de una dieta saludable.

"Las calorías que se ingieren en forma de grasas, se acumulan en el cuerpo más que las ingeridas en forma de azúcares, proteínas o carbohidratos, las cuales sufren más transformaciones y se van eliminando; en cambio las grasas alimentarias apenas se transforman en el tracto digestivo", señala a EFE-Reportajes el doctor Gregorio Mariscal Bueno, médico nutricionista, director del centro médico que lleva su nombre, en Madrid.

"De todos modos, no se puede elaborar una lista negra con los alimentos que incorporen grasas, porque éstas son necesarias para muchos procesos fisiológicos, como la absorción de las vitaminas liposolubles, y no pueden excluirse de la dieta", señala el experto.

### Alimentación baja en grasa pero no exenta

Terra/EfeReportajes

[< Anterior](#) | [1](#) | [2](#) | [3](#) | [Siguiente >](#)



imprimir



enviar a un amigo



newsletters



RSS RSS

## MÁS EN SALUD

[Terapia genética parece prometedora contra el VIH](#)[Trauma infantil aumenta el riesgo de síndrome de fatiga crónica](#)[Estudio halla una alta incidencia de un tipo de insuficiencia cardiaca que se detecta con menos frecuencia](#)[Científicos investigan cambios cerebrales asociados al uso de la radioterapia](#)[Células madre insulares dan esperanzas para el tratamiento de la diabetes](#)[La diabetes no debería impedir el trasplante de corazón](#)

## ARTÍCULOS MÁS LEÍDOS

[Posible remedio para insomnes](#)[La española de 67 años que dio a dar a luz tuvo que mentir para ser tratada](#)[Calcio ayuda a reducir colesterol en programas de adelgazamiento](#)[15 consejos de como seguir una dieta](#)[La exposición al agua con cloro aumentaría el riesgo de cáncer](#)[Cirugía vaginal, la última y preocupante moda en EEUU](#)[Asesoramiento específico para el tratamiento de la diabetes](#)

## MÁS GALERÍAS DE FOTOS »

**Celebra la Vida****Myrka Dellanos fomenta mejores hábitos**

## TERRA TV »

**Donación de órganos**  
Una charla abierta sobre donar órganos y dar**Alcoholismo en la**  
Las mujeres son más adictas del alcohol y**Myrka Dellanos le**  
Myrka es portavoz his se unió a la...

## Ads by Google

**Coordinador de Seguridad**Curso de Coordinador de Seguridad y Salud en Obras de Construcción  
[www.EsTuCurso.com](http://www.EsTuCurso.com)**Salud AXA winterthur**Gran calidad en seguro médico Amplias coberturas y descuentos  
[www.axawinterthur.es](http://www.axawinterthur.es)**Resuelve tus dudas**Sitio Web del Instituto de Seguridad y Salud  
[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Diseño: Junia Parodi y Lúcia Bischoff. Producción: Luciana Lamberto.

[» Conoce Terra en otros países](#)[Haz de Terra tu Homepage](#)[Mapa del Sitio](#)[Privacidad](#)[Aviso Legal](#)

© Copyr