

terra  CANALES  SERVICIOS  Buscar: _____

Venezuela, lunes 29 de enero de 2007 Regístrate / Privacidad

Salir en Caracas

Salir en Caracas > Salir a Comer





✉ Correo  Chat  Foros  Clasificados

menu

- ▶ Salir en Caracas
- ▶ Salir de Noche

Entretenimiento

- Cine
- Música
- Chicas Terra

Comunidad

- Buscador
- Chat
- Foros
- Gente terra
- Mira mi foto
- Postales

Mundo Gastronómico



Las grasas no son tan perversas

Siempre resaltan los aspectos negativos de los lípidos alimentarios, pero después de muchos años de predicar en su contra, los médicos señalan que no sólo son necesarios sino que incluso pueden ser saludables, según su variedad y tomados en su justa medida

Pasar más de dos horas diarias ante el televisor en la infancia y la adolescencia condiciona un peor estado de salud al llegar a adulto: el hábito catódico es responsable del 17 por ciento de los casos de obesidad y un 15 por ciento del colesterol alto.

Las nuevas guías americanas recomiendan que el nivel en sangre de estas grasas debe reducirse en los pacientes con riesgo muy elevado o moderado-alto de sufrir un ataque al corazón o derrame cerebral.

Quienes consumen grasas saturadas, que se encuentran con mayor frecuencia en las comidas de origen animal o procesadas, tienen más riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer.

La grasa, una mala imagen 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 dos 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.

Grasas buenas Según explican 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.

"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 Según Mariscal Bueno "para adelgazar o quemar el exceso adiposo se puede mantener una alimentación baja en grasas, pero no exenta de estas sustancias, lo cual se consigue reduciendo el consumo los alimentos más ricos en grasas animales saturadas".

También conviene restringir el consumo de algunos alimentos vegetales o de origen vegetal ricos en grasa, como son los aceites de palma y coco, aceite de girasol y otras semillas, y los frutos secos, así como la fructosa ó azúcar extraída de las frutas.

Sugerencias

Envíe sus comentarios sobre la guía de Caracas



Gui

Esc
bus
crit

Po

Ca

Re

Eli

Es

Zo

Eli

El

Pu

Co
est
res
rui

Dieta saludable Después de años de predicar que el porcentaje de calorías que deben consumirse en forma de grasas diariamente no debe superar entre el 10 y el 30 por ciento, ahora los expertos en nutrición están cambiando su definición de dieta saludable.

Los últimos estudios indican que si la alimentación abunda en frutas, verduras, cereales y lácteos bajos en grasas, y el consumo de calorías se ajuste a las necesidades del cuerpo, no están claros los beneficios de cortar radicalmente la ingestión de grasas.

Día a día crece la evidencia de que si se comen las grasas correctas se puede mejorar la salud, debido a los distintos efectos que tienen en el cuerpo los ácidos grasos: una veintena de "ladrillos" que componen las grasas de las comidas y que le confieren su nombre cuando son mayoritarios; una grasa es saturada cuando contiene mayormente, ácidos grasos saturados.

SUBIR ↗

SUBIR ↗

» Conoce Terra en otros países



» Aviso Legal



» Privacidad



Resolución mínima de 800x600 © Copyright 2007, Ter