

Grasas muy saturadas en 68% de los productos

Las encontramos, sobre todo, en platos preparados y bollería. Sin embargo, fabricantes como Santa Ana, Pringles o Cuétara demuestran que es posible reducir la cantidad empleada y también cambiarlas por otras más saludables.

Palma, shea, illipe, mango, kokum... la mayoría de los consumidores no están familiarizados con estos nombres, pero desde que es obligatorio indicar en las etiquetas el origen botánico de las grasas empleadas, pueden empezar a toparse con ellos en los alimentos que compren. Y es que desde 2014, los fabricantes ya no pueden despachar esta información con una mención genérica sobre "grasas vegetales".

Saturadas, las menos sanas

Sin embargo, lo que más nos interesa de

una grasa no es el nombre de la planta de la que proviene, sino su perfil de ácidos grasos, los que determinan el efecto que va a producir sobre nuestras arterias. Para la salud cardiovascular, las saturadas son las menos indicadas por su capacidad para aumentar el colesterol.

De todas formas, tampoco es posible (ni deseable) desterrar las grasas de nuestra dieta. El cuerpo humano las necesita: forman parte de las membranas celulares y del cerebro, que está compuesto en su mayor parte de ellas. Las vitaminas A, D, E y K solo se absorben disueltas en la grasa. Y no hay

que olvidar tampoco que tienen su función en los alimentos: retienen el agua, dan brillo, forman la corteza en bollos y galletas o aportan el volumen en las espumas.

Se trata entonces de consumirlas en su justa medida, cuidando de que no superen un tercio de las calorías que tomamos cada día y limitando el consumo de las saturadas.

Dos de tres, cargados de saturadas

En los 69 productos analizados en laboratorio hemos determinado la cantidad total de grasas y el perfil de ácidos grasos, que próximamente será obligatorio indicar en ▶

Saturadas, mono y poliinsaturadas ¿quién es quién?

Las saturadas son sólidas, las insaturadas líquidas

Los ácidos grasos están formados por cadenas de carbono e hidrógeno. Cuando en esa cadena no hay enlaces dobles, las grasas son saturadas; en caso contrario, son insaturadas, que a su vez pueden ser mono y poli insaturadas. Cuando los aceites se modifican industrialmente para solidificarlos, aparecen las grasas trans.



SATURADAS

Grasas animales
Aceites de coco, palma y palmiste
Manteca de cacao
Grasas hidrogenadas

EFFECTO CARDIOVASCULAR

↑ **LDL** Colesterol malo

Contribución recomendada al aporte de energía diario

<10%



MONOINSATURADAS

Aceite de oliva
Girasol alto oleico

EFFECTO CARDIOVASCULAR

↑ **HDL** Colesterol Bueno

Contribución recomendada al aporte de energía diario

10%



POLIINSATURADAS

Aceites de semilla
Frutos secos
Pescados azules

EFFECTO CARDIOVASCULAR

↓ **COLESTEROL** Total

↓ **LDL** Colesterol malo

Contribución recomendada al aporte de energía diario

6-10%



GRASAS TRANS

Grasas parcialmente hidrogenadas
Carne de rumiantes
Productos lácteos enteros

EFFECTO CARDIOVASCULAR

↑ **COLESTEROL**

Contribución recomendada al aporte de energía diario

<1%

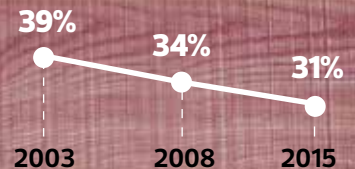
EN ESTE ARTÍCULO

- Información sobre los tipos de grasa y sus efectos sobre la salud.
- Un análisis de laboratorio de 69 productos de alimentación comprados en octubre de 2015 para analizar la cantidad y calidad de las grasas empleadas.
- Estudio de la evolución respecto a los anteriores análisis en 2003 y 2008.

Reducen la grasa

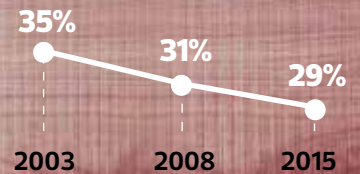
PRINGLES ORIGINAL

Ha bajado sensiblemente la cantidad de grasa, aunque sigue siendo muy alta y para consumo ocasional.



SANTA ANA PATATAS

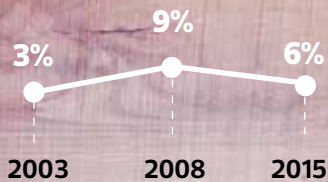
Ahora incorpora aceite de maíz y girasol alto oleico, además del de oliva, mejorando el equilibrio nutricional.



Mantienen la grasa

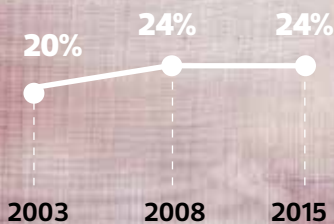
ORTIZ PAN TRADICIONAL

El doble de grasa total que en 2003, aunque ha mejorado respecto a 2008, cuando las triplicaba.



LA BELLA EASO

Un 20% de aumento respecto a 2003, aunque estable desde 2008.



Los sellos de sociedades científicas no garantizan una composición correcta: Dinosaurios y Bollycao llevan un 50% de grasa de palma, Weikis un 27% de azúcar

ESTUDIO

Qué grasa comemos

La palma se emplea mucho por ser barata y semisólida, una consistencia deseable

el etiquetado. Según los resultados, dos tercios de los productos contienen grasas saturadas en exceso. Las galletas rellenas o recubiertas y los platos preparados son los más cargados. Pero incluso entre productos aparentemente similares encontramos sensibles diferencias: por ejemplo, mientras

que las galletas Tosta Rica (Cuétara) apenas llevan un 9% de grasas saturadas, las Chiquilín (Artiach) incorporan un 28%; es decir, tres veces más. Además, si comparamos los resultados con los de 2003 y 2008, también observamos que es posible cambiar la formulación hacia un perfil más saludable.

Productos	Cantidad de grasa (%)	PERFIL DE GRASAS (%)			Trans	Grasas empleadas (etiquetado)	CALIDAD DE LAS GRASAS	
		Saturadas	Monoin-saturadas	Poliinsa-turadas				
APERITIVOS								
LAY'S Patatas fritas Gourmet	30	8	85	7	0	girasol	★★★★★	
FACUNDO Chaskis Barbacoa	18	9	56	35	0	girasol	★★★★★	
PRINGLES Original	31	9	66	25	0	girasol, maíz	★★★★★	
RISI Palomitas	21	11	32	57	0	girasol	★★★★	
VICENTE VIDAL Patatas fritas sin sal añadida	33	11	32	57	0	girasol	★★★★	
MISTER CORN Super palomitas de maíz	23	12	30	58	0	girasol	★★★★	
CHURRERÍA SANTA ANA Patatas fritas	29	14	32	55	0	maíz, girasol alto oleico	★★★★	
LAY'S Patatas fritas al punto de sal	33	14	31	55	0	maíz	★★★★	
CHEETOS Pelotazos	26	15	30	55	0	maíz	★★★	
DORITOS Tex-mex	27		43	43	14	0	palma	★
RISI Risketos	42		46	44	10	0	palma	★
LU Tuc Bacon	22		47	41	12	0	palma	★
POPITAS Palomitas al punto de sal	25		47	36	17	0	palma	★
BOLLERÍA								
INÉS ROSALES Tortas de aceite	29	14	76	10	0	oliva virgen extra	★★★★	
BIMBO Circulo rojo	14	15	38	47	0	palma totalmente hidrogenada, girasol	★★★	
LA BELLA EASO Magdalenas	24	18	25	57	0	soja	★★★	
LA BELLA EASO Weikis	5	19	33	48	0	girasol	★★★	
PANRICO Bollycao minis	14	31	34	35	0	palma, girasol	★	
DULCESOL Bizcocho al cacao	30	39	22	39	0	palmiste, palma, girasol, soja	★	
BIMBO Pan de leche	15	49	36	15	0	palma, girasol	★	
LA BELLA EASO Croisant	26	52	32	16	0	palma, girasol, coco	★	
DULCESOL Ensamadas	28	54	36	10	0	palma, girasol, soja	★	
PANRICO Donuts classic	25	55	36	9	0	palma	★	
PANRICO Qué caña	23	67	25	8	0	palma, girasol	★	
GALLETAS								
CUÉTARA Tosta Rica	17	9	82	9	0	girasol alto oleico	★★★★★	
FLORA María dorada al horno	11	15	59	26	0	soja, maíz, girasol alto oleico, palma	★★★	
CUÉTARA María oro	20	19	71	10	0	girasol alto oleico, palma	★★★	
GULLÓN Creme tropical	18	22	67	11	0	girasol alto oleico, oleina de palma	★★	
FONTANEDA Digestive	21	22	67	11	0	girasol alto oleico, palma	★★	
ARTIACH Dinosaurios	18	27	64	9	0	girasol alto oleico, palma	★	
FONTANEDA Bizcocho	4	28	47	25	0,08	huevo	★	
ARTIACH Chiquilín	16	28	60	12	0	girasol alto oleico, palma	★	
REGLERO Nevaditos	27	40	50	10	0	manteca de cacao, sebo	★	
MONDELEZ Oreo original	20	49	40	11	0	palma, palmiste	★	
CHIPS AHOY Original	24	54	37	9	0	palma	★	

Sobre el origen botánico, la mayoría de los productos con bajo nivel de grasas saturadas contienen girasol, mientras entre los productos demasiado “saturados” predominan la palma y el coco. Ahora, esta información figura en las etiquetas. No deje de leerlas si quiere evitar las grasas más perjudiciales.

No hay problema con las trans

Una buena noticia es que los ácidos grasos “trans” solo están en 8 productos de 69 y en cantidades muy pequeñas, sin efectos apreciables para la salud. Las margarinas están totalmente libres de ellos. Una hidrogenación cuidadosa evita que aparezcan.

21%

de grasas llevan de media los bollos y galletas analizados (40% saturadas); su consumo debería ser ocasional

Productos	Cantidad de grasa (%)	PERFIL DE GRASAS (%)			Trans	Grasas empleadas (etiquetado)	CALIDAD DE LAS GRASAS
		Saturadas	Monoin-saturadas	Poliinsa-turadas			
LU Yayitas hechas con miel	18	57	33	10	0	palma	★
ARTIACH Filipinos	26	57	36	7	0	manteca de cacao, palma	★
ANTIUXIXONA Barquillo al chocolate	19	63	33	4	0	manteca de cacao, palma	★
LU Príncipe Barqui-choco	17	63	30	7	0,11	palma, palmiste hidrogenado, nabina	★
LOACKER Vainilla	27	79	14	7	0	coco	★
ARTIACH Artinata	28	94	5	0,07	0,07	coco, coco hidrogenado, nata	★
MARGARINAS							
FLORA Original	62	20	26	54	0	girasol, linaza, palma	★★
UNILEVER Tulipán	62	30	26	44	0	girasol, soja, linaza, palma	★
ARTÚA Maíz	55	36	27	37	0	germen de maíz, palma, girasol	★
PANES							
SNATT'S Palitos de trigo integrales con pipas	25	10	72	18	0	girasol, oliva	★★★★
BIMBO Hot dogs	5	15	28	57	0	girasol	★★★
BIMBO Burger	5	34	65	0	0	girasol	★
RECONDO Pan tostado tradicional	6	36	47	17	0	palma	★
BIMBO Pan tostado Silueta integral	4	38	34	28	0	palma	★
ORTIZ Pan tostado tradicional	6	43	39	18	0	palma	★
PLATOS PREPARADOS							
FRESH GOURMET Cebollas crujientes	38	8	83	10	0	girasol	★★★★★
BUITONI Masa para pizza tradizionale	7	36	47	17	0	palma, nabina	★
BUITONI Masa para pizza finissima	7	37	46	17	0	palma, nabina	★
CASA TARRADELLAS Pizza fresca barbacoa	10	39	34	27	0,11	girasol	★
PALACIOS Pizza barbacoa	10	39	37	24	0	coco, palma, palmiste, girasol	★
LA COCINERA Masa brisa	21	41	46	14	0	palma, nabina	★
CAMPOFRÍO Pizza & Salsa Barbacoa	10	43	37	20	0,14	girasol, palma	★
LA COCINERA Masa de hojaldre	25	46	42	12	0	palma, nabina	★
FLORETTE Cebolla crujiente	44	49	42	9	0,23	aceite vegetal	★
RANA Masa de hojaldre	24	50	31	19	0	palma, girasol	★
GALLINA BLANCA Yatekomo Curry	20	52	39	9	0	palma	★
GALLO Soba Curry	20	53	37	10	0,06	palma, colza	★
RANA Masa de brisa	22	54	34	13	0	palma, girasol	★
MAGGI Pasta Oriental Express Curry	23	59	33	7	0	palma	★
SALSAS							
SOLIS Tomate frito	3	11	30	59	0	girasol	★★★★
ORLANDO Tomate frito	4	11	30	59	0	girasol	★★★★
APIS Tomate frito	3	12	24	64	0	girasol	★★★★
YBARRA Salsa roquefort	34	13	30	58	0	girasol	★★★★
KNORR Salsa a la pimienta	4	26	24	50	0,05	soja, palma	★