

# Canola

Algunos consumidores piensan que todas las grasas son malas. En realidad, las grasas tienen muchas funciones vitales en el cuerpo humano. Las grasas nos ayudan a conservar el calor y proporciona energía. En los alimentos, las grasas son portadoras de los sabores, los aromas y las vitaminas solubles en grasa. Dos tipos de grasas que se encuentran en el aceite de canola son necesarios para la salud. Ya es hora de que los consumidores sepan cuáles son las buenas noticias sobre la grasa!

Durante casi dos décadas, se les ha dicho a los norteamericanos que coman menos grasas. Las dietas bajas en grasa se relacionan con menos riesgo de enfermedades crónicas, como las enfermedades del corazón, la diabetes y la obesidad. En el impulso por deshacernos de la grasa se ha perdido un mensaje importante — se necesita algo de grasa en la dieta para tener una buena salud. En los alimentos, las grasas son portadoras de los sabores y promueven la suavidad. En el cuerpo humano, las grasas protegen a los órganos delicados y proporcionan energía para conservar caliente al cuerpo y para el trabajo físico. Algunas grasas son esenciales en la dieta, lo que significa que se deben comer en los alimentos porque nuestros cuerpos no las pueden producir. A continuación presentamos seis buenas razones por las que todos necesitamos algo de grasa en la dieta diaria.

## Razones por las que la grasa es importante en la dieta

### 1. La grasa es un bloque componente

Al igual que las vigas de acero en un rascacielos o los marcos de dos por cuatro en una casa, la grasa es un bloque componente a todas las células del cuerpo humano. La grasa en forma de fosfolípidos es la estructura básica de las células. Los fosfolípidos controlan la entrada y la salida de vitaminas, minerales y otros nutrientes en las células del cuerpo y controlan la manera en que las proteínas, las células inmunes y las hormonas se unen a las células. Los fosfolípidos actúan como emulsionantes y ayudan a que las grasas se mezclen con los fluidos del cuerpo como la sangre.

### 2. La grasa es un material precursor para hormonas y colesterol

Los esteroides son un tipo de grasa que se encuentra en los alimentos que provienen de plantas y de animales. El aceite de canola contiene varios esteroides de plantas. Los esteroides de plantas ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre.

En el cuerpo, unos de los componentes importantes son esteroides, incluso la vitamina D que se necesita para el crecimiento de los huesos; la bilis, que actúa como emulsionante para ayudar a digerir grasas y aceites; las hormonas sexuales, como el estrógeno y la testosterona; y otras hormonas como el cortisol. El colesterol también es un esteroide. Aunque el colesterol se encuentra en los alimentos provenientes de animales, el cuerpo humano también produce colesterol. En el cuerpo, las células usan colesterol como material de construcción y para producir hormonas sexuales y vitamina D.

### 3. La grasa ayuda a absorber vitaminas esenciales

Las vitaminas solubles en grasas — las vitaminas A, D, E y K — y los carotenoides (β-caroteno, licopeno y luteína) se encuentran en las grasas y aceites de los alimentos. El cuerpo absorbe mejor estos nutrientes esenciales cuando la dieta contiene algo de grasa. Efectivamente, añadir algo de grasa a las verduras cocidas ayuda a la digestión y a la absorción de carotenoides. Los carotenoides se encuentran en las frutas y las verduras, que son naturalmente bajas en grasas. Una ración tan pequeña como 5 gramos de grasa en una comida — la cantidad de grasa que se encuentra en una cucharada pequeña (5 mL) de aceite de canola — garantiza que los carotenoides en la comida se digieran y se absorban bien.



## Seis razones para poner un poco de grasa en su comida

¿Cuánta grasa debo comer para alcanzar el consumo diario que se recomienda actualmente de 30% o menos de energía?

Si usted consume este número de calorías o de energía al día	No coma más de esta cantidad total de grasas al día para alcanzar una toma en la dieta de <30% de energía procedente de grasas
kcal	gramos
1500	50
1800	60
2000	67
2300	77
2500	83
2800	93
3200	107
3800	127



CANOLA  
CANADA  
CANOLA COUNCIL  
OF CANADA

#### 4. Algunas grasas son esenciales

Las grasas están hechas de unidades más pequeñas llamadas ácidos grasos. Hay dos ácidos grasos esenciales en nuestra dieta porque nuestro cuerpo no los puede producir. Estos ácidos grasos esenciales son el ácido alfa linoléico (ALA), un ácido graso omega-3 y el ácido linoleico (LA), un ácido graso omega-6. Estos ácidos grasos tienen un papel muy importante para las operaciones normales de las células del cuerpo. El aceite de canola es una fuente muy buena de ALA en la dieta norteamericana. Las mujeres que ingieren por lo menos una cucharada (15 mL) de aceite de canola diario obtienen la cantidad total recomendada de ALA. Los hombres que le agregan una cucharada (15 mL) de aceite de canola obtienen el 80% de la toma recomendada de ALA.

El aceite de canola también proporciona el LA en la dieta norteamericana. Una cucharada (15 mL) de aceite de canola al día representa una cuarta parte de la toma recomendada de LA para una mujer y aproximadamente una quinta parte de la toma recomendada de LA para un hombre.

#### 5. La grasa es portadora de sabor

Las grasas influyen en el sabor. Las grasas, como los aceites vegetales, las margarinas y las mantecas le agregan sabor directamente a la comida. Ayudan también a mezclar los sabores que son solubles en grasas como especias, hierbas y la vainilla. Como el sabor es la primera razón por la que los consumidores ingieren ciertos alimentos, un poco de grasa puede ayudar a que sepa mejor una verdura frita con poco aceite, una ensalada de espinacas o un pescado salteado. Los sabores de la comida cambian según envejecemos, porque nuestras papilas gustativas pierden parte de su capacidad de reconocer los sabores más delicados. Esta es la razón por la que en ocasiones los adultos mayores comen menos de lo que debieran — la comida ya no sabe tan buena como antes.

#### 6. Algunas grasas ayudan a controlar la glucosa en sangre

La gente que sufre de diabetes tipo 2 por lo general come dietas bajas en grasas y alta en carbohidratos para controlar su glucosa en sangre. Los carbohidratos se encuentran en las frutas, las verduras, los granos enteros y cereales. Una de las preocupaciones sobre las dietas altas

en carbohidratos es que pueden aumentar la insulina en sangre. La insulina es la hormona que regula la glucosa en sangre. La presencia de demasiada insulina en el torrente sanguíneo dificulta el control de la glucosa en sangre.

Las nuevas investigaciones muestran que cuando la gente que sufre de diabetes tipo 2 come dietas ricas en grasas monoinsaturadas — dietas en las que las grasas monoinsaturadas se sustituyeron por grasas saturadas — su glucosa en sangre y su insulina en sangre se mantuvieron estables. Así pues, las dietas ricas en grasas monoinsaturadas parecen ser una buena alternativa a las dietas bajas en grasas en el tratamiento de diabetes tipo 2. Las fuentes principales de grasas monoinsaturadas son los aceites vegetales como el aceite de canola y algunas nueces como los cacahuates.

#### ¿Cuánta grasa se necesita en la dieta?

Hay muchos norteamericanos que comen demasiada grasa. Como las dietas altas en contenido de grasas contribuyen al sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades crónicas, el Instituto de Medicina de los Estados Unidos recomienda una toma de grasa de entre el 20 y el 35% de energía para los adultos. Esto se traduce en una toma diaria de entre 33 y 136 gramos de grasa, según la toma de energía. (Consulte la tabla del principio sobre información de toma de grasas). Una mujer de 45 años que camina dos millas todos los días para perder peso puede tener un consumo de energía de unas 2000 Kcal y una posibilidad diaria de toma de grasa de 45-78 gramos (20-35% de una dieta de 2000 Kcal). Universitarios muy activos probablemente tengan consumos de energía de 3500 Kcal, lo que les permitiría una toma diaria de grasas de 78-136 gramos.

La clave para comer de manera sana, ya sea para perder peso, mantener el peso o reducir el riesgo de enfermedades crónicas, es elegir el tipo de grasa que se va a consumir y comer alimentos con menos grasa y en porciones menores. Leer las etiquetas de los alimentos ayuda a contar los gramos de grasa que se van a consumir durante el día.

#### La clave es la moderación

Son muchos los norteamericanos que se beneficiarían de comer menos grasas. La clave es la moderación, incluso para quienes están luchando por perder peso. Las dietas demasiado bajas en consumo de grasas no son sanas. Se aconseja a los atletas, por ejemplo, que eviten las dietas con menos de 15% de energía de las grasas porque no ofrecen ningún beneficio por sobre las dietas con más grasas. Para los adultos sanos con sobrepeso u obesidad, comer una dieta con cantidades moderadas de grasa (alrededor del 30% de la energía) da como resultado mejores perfiles de lípidos en sangre y una disminución del riesgo de enfermedades cardíacas en comparación con una dieta baja en grasas (alrededor de 18% de energía de grasas). Los niveles extremadamente bajos de grasa en la dieta (<15%) pueden no ser ni prácticos ni sanos. La mayoría de los consumidores deben tener por objeto una dieta que les dé cerca del 20-35% de la energía proveniente de las grasas.

#### Referencias

1. **Institute of Medicine.** *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Part II)*. Washington, DC: The National Academies Press, 2002, pp. 11-1-11-88.
2. **Krauss RM, et al.** *AHA dietary guidelines: Revision 2000: A statement for healthcare professionals from the Nutrition Committee of the American Heart Association.* *Circulation* 2000;102:2296-2311.
3. **Pelkman CL, et al.** *Effects of moderate-fat (from monounsaturated fat) and low-fat weight-loss diets on the serum lipid profile in overweight and obese men and women.* *Am J Clin Nutr* 2004;79:204-212.
4. *Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance.* *J Am Diet Assoc* 2000;100:1543-1556.
5. **Ros E.** *Dietary cis-monounsaturated fatty acids and metabolic control in type 2 diabetes.* *Am J Clin Nutr* 2003;78(suppl):617S-625S.
6. **van het Hof KH, et al.** *Dietary factors that affect the bioavailability of carotenoids.* *J Nutr* 2000;130:503-506.

Hoja de investigación hecha por: Diane H. Morris, Ph.D., R.D.

PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE ESTO, O CUALQUIER TEMA RELACIONADO CON LA CANOLA, POR FAVOR PÓNGASE EN CONTACTO CON:

#### En Manitoba

Tel (204) 982-2100

Fax (204) 942-1841

admin@canola-council.org

ellen@canolainfo.org

#### En Saskatchewan

Tel (306) 387-6610

Fax (306) 387-6637

dorothy@canolainfo.org

#### En Alberta

Tel (780) 454-0844

Fax (780) 451-6933

simone@canolainfo.org



**CANOLA**  
**CANADA**  
CANOLA COUNCIL  
OF CANADA

**400-167 Lombard Ave.**  
**Winnipeg, Manitoba**  
**Canada R3B 0T6**

[www.canola-council.org](http://www.canola-council.org)