



EXCLUSIVO DE INTERNET

## Beneficios de los aceites para la salud

Cuando siga una dieta saludable, recuerde que algunas grasas — en moderación — pueden ser buenas para usted. Las grasas y los aceites están compuestos de ácidos grasos. Hay cuatro tipos de ácidos grasos: ácidos grasos saturados, ácidos grasos en posición trans, ácidos grasos mono-insaturados y ácidos grasos poli-insaturados.

Usted debe disminuir las cantidades de ácidos grasos saturados y los en posición trans, ya que ellos pueden elevar su colesterol y ponerlo en un grupo de alto riesgo de enfermedades cardíacas. Por otra parte, la ingestión de alimentos altos en ácidos grasos mono-insaturados y poli-insaturados pueden realmente ayudar a disminuir el LDL o colesterol “malo”.

Los aceites son una buena fuente de grasa mono-insaturada, pero debe seleccionarlos inteligentemente. Sustituya los aceites en su dieta que son altos en grasas malas por aceites que son altos en mejores grasas.

Por ejemplo, usted puede sustituir el aceite de maíz, que es más alto en grasa saturada, por aceite de oliva, el que tiene un alto contenido de ácidos grasos mono-insaturados.

### Los beneficios del aceite de oliva

El alto contenido de ácidos grasos mono-insaturados en el aceite de oliva protege contra la enfermedad cardíaca al controlar los niveles de colesterol LDL mientras eleva los niveles del colesterol HDL o colesterol “bueno”. De hecho, el aceite de oliva contiene los niveles más altos de ácidos grasos mono-insaturados de todos los aceites producidos de forma natural.

La función protectora del aceite de oliva, que es bien tolerado por el estómago, puede tener efectos beneficiosos sobre las úlceras. Otras investigaciones sugieren que algunos compuestos en el aceite de oliva pueden ayudar a prevenir el cáncer de colon.

### La adición de aceite de oliva a su dieta

El aceite de oliva se extrae presionando o aplastando las aceitunas, y dependiendo de la forma en que se hace, puede tener muchas propiedades diferentes a otros tipos.

El aceite de oliva extra virgen se produce de la primera presión de las aceitunas y se considera el mejor y menos procesado.

El aceite de oliva virgen es el que se obtiene de la segunda presión de las aceitunas. Otras variedades de aceite de oliva incluyen las versiones pura y extra ligera, que son más procesadas.

Sustituya el aceite de oliva en aquellos platos que típicamente usan otro aceite, tales como las salsas, aderezos de ensaladas y platos fritos.

También almacene el aceite de oliva y cualquier otro aceite en un lugar fresco y oscuro. El aceite se puede echar a perder en presencia del calor y la luz. Recuerde usar su aceite dentro de los 6 meses después de haberlo comprado o por la fecha de vencimiento.

### Aceite de semillas de lino

Las semillas de lino son las fuentes más ricas en ácidos grasos omega-3, por eso el aceite de lino contiene bastante de estos ácidos. El aceite de lino es también una fuente de ácidos grasos omega-6. Ambas grasas son poli-insaturadas y son importantes para el crecimiento y desarrollo normales.

Un ácido graso omega-3 en el aceite de lino es un ácido alfa-linoleico, que está en estos momentos siendo investigado por sus potencialidades para reducir enfermedades tales como la apoplejía, ciertos tipos de cáncer y enfermedades de la piel. El aceite de semillas de lino es también una buena fuente de proteína, potasio y beta-caroteno.

Este aceite no soporta bien el calor, por eso se debe guardar en el refrigerador y usarse en aderezos de ensaladas, más que usarlo para cocinar.

### Aceite de nueces

Como las nueces de las que provienen, los aceites de nueces son muy bajos en grasas saturadas. Los aceites de nueces tienen otros beneficios:

- Los aceites de almendras, avellanas, macadamia, pacana y pistacho son altos en grasas mono-insaturadas.
- El aceite de nuez es alto en grasas poli-insaturadas y también aporta ácidos grasos omega-3.
- Los aceites de almendras y avellanas son una fuente significativa de vitamina E.

Los aceites de nueces se pueden añadir a su dieta de varias formas. Por ejemplo, rocíe aceite de almendras sobre los vegetales, use el aceite de avellanas en alimentos horneados, agregue aceite de pistacho a los aderezos de ensaladas, o use el aceite de maní para platos que se fríen moviendo el alimento rápidamente.



## Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.