

FATS: The calorie-dense macronutrient.

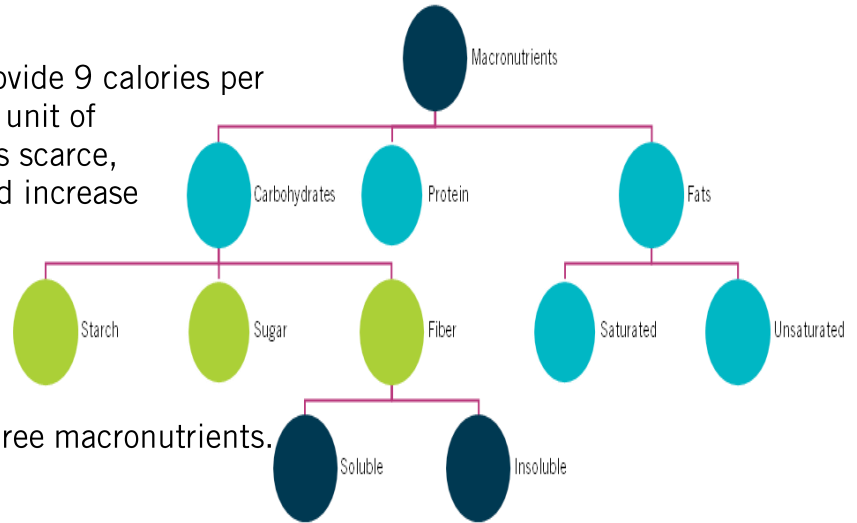
By Marycela Barron, RDN, LD



What are fats?

Fats are a class of macronutrients that provide 9 calories per gram. Fats are the primary energy storage unit of the body and provides energy when food is scarce, keep us full for longer periods of time, and increase the taste of the food we eat.

As a reminder, a macronutrient is a component of food that gives you energy. There are three types of macronutrients: carbs, protein, and fat. A healthy diet consists of a good balance between the three macronutrients.

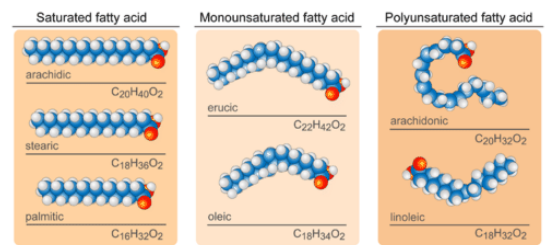


How much fat should I eat?

A great goal would be to eat between 20-35% of your calories from fat. For example, a person eating 1800 calories a day would aim to eat 40-70 grams of fat.

What is the difference between saturated and unsaturated fat?

Fats are composed of a glycerol with three fatty acids (FA) attached to it.



FA are long chained molecules made from a carbon backbone and hydrogens.

Saturated fats have no double-bonds between the carbons, are linear in shape, and are able to pack closely together making these fats solid at room temperature. Saturated fats should be limited to 10% of total caloric intake because saturated fat can raise your low-density lipoprotein (LDL), or bad cholesterol, levels and reduced insulin sensitivity.

Unsaturated fats have less hydrogens attached the carbon backbone of the FA because two or more of the carbons have a double bond. The double bond creates a kink, or a bend, in the chain creating greater space between neighboring molecules making these fats liquid at room temperature. Included in this group are the essential FA (omega-3 and omega-6) which your body cannot make and are needed for cell membranes, and are converted to chemicals which control inflammation, blood clotting, and more. Aim to eat more omega 3's to help control your blood pressure and triglyceride levels.

Trans fats can occur naturally in the gut of some animals or can be part of the manufacturing process. This process adds hydrogen to the double bonds of oils making them solid at room temperature. Artificial trans fats will be labeled as “partially hydrogenated oils” and raise your risk of heart disease and diabetes.

What changes should I make?



Avoid trans fats as much as possible. Replace saturated fats with unsaturated fats. For example: mayonnaise with avocados in sandwiches, lard and shortening with vegetable oil in recipes.

GRASAS: La fuente de calorías.

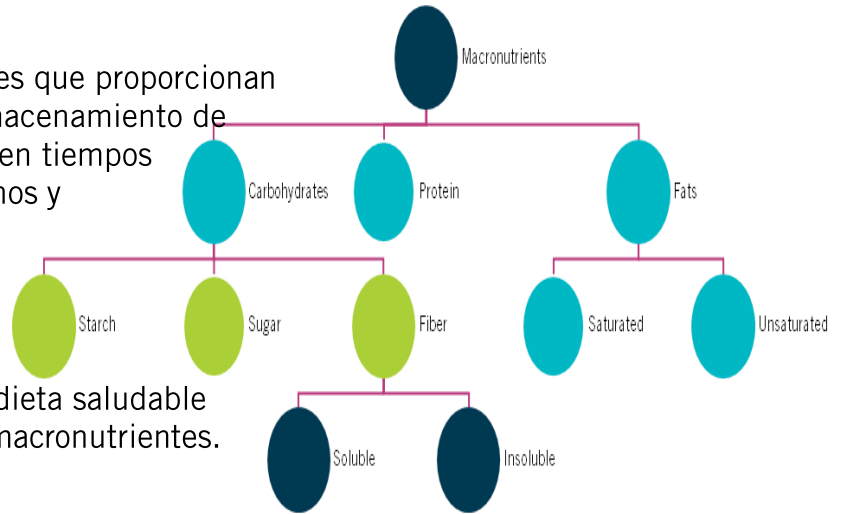
By Marycela Barron, RDN, LD



¿Que son las grasas?

Las grasas son una clase de macronutrientes que proporcionan 9 calorías por gramo. Las grasas son el almacenamiento de energía primaria de el cuerpo y da energía en tiempos de inanición, nos ayuda a mantenernos llenos y aumentar el sabor de la comida.

Un macronutriente es un componente de los alimentos que te dan energía. Hay tres tipos de macronutrientes: los carbohidratos, la proteína, y la grasa. Una dieta saludable mantiene el buen equilibrio entre los tres macronutrientes.



¿Cuánta grasa debo comer?

Trata de comer entre el 20% al 35% de su calorías de grasas. Por ejemplo, una persona que come 1800 calorías al día apuntaría a comer 40-70 gramos de grasa.

¿Cuál es la diferencia entre grasas saturadas y insaturadas?

Las grasas están compuestas de un glicerol con tres ácidos grasos (AG) unidos. Los AG son moléculas de cadena larga hechas de un esqueleto de carbono e hidrógenos.

Las **grasas saturadas** no tienen dobles enlaces entre los carbonos, son de forma lineal y son capaces de empaquetarse juntas haciéndose sólidas en temperaturas ambiente. Las grasas saturadas deben limitarse al 10% de las calorías total porque las grasas saturadas pueden elevar los niveles de lipoproteína de baja densidad (LDL), o colesterol malo, y reducir la sensibilidad a la insulina.

Las **grasas insaturadas** tienen menos hidrógenos unidos a la cadena principal de carbono de los AG porque dos o más de los carbonos tienen un doble enlace. El doble enlace crea una torcedura en la cadena creando mas espacio entre las cadenas vecinas y hace que estas grasas sean líquidas a temperatura ambiente. En este grupo se incluyen los AG esenciales (omega-3 y omega-6) que su cuerpo no puede producir y son necesarios para las membranas celulares y se convierten en químicas que controlan la inflamación, la coagulación de la sangre y más. Trate de comer más omega 3 para controlar tu presión arterial y tus niveles de triglicéridos.

Las **grasas trans** pueden ocurrir naturalmente en el intestino de algunos animales o pueden ser parte de la fabricación cuando agregan hidrógeno a los dobles enlaces y haciéndolos sólidos a temperatura ambiente. Las grasas trans artificiales se etiquetarán como "aceites parcialmente hidrogenados" y aumentarán el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes.

¿Qué cambios debo hacer?

Evite las grasas trans tanto como sea posible. Reemplace las grasas saturadas con grasas no saturadas. Por ejemplo: mayonesa con aguacate en sándwiches, manteca y manteca con aceite.

