



6

Alimentos grasos



**Aliments
grassos**

Aquests aliments se situen en la part més alta de la piràmide de l'alimentació saludable, per la qual cosa podem incloure'ls en la dieta ocasionalment o en petites porcions.

Són aliments amb moltes calories i un baix poder saciant i, pel seu contingut en grassa, aporten textura i fa apetibles i gustosos molts de plats tradicionals, que els inclouen com a ingredients. En aquest nivell de la piràmide podem trobar totes les carns grasses, independentment de l'espècie, la majoria dels derivats carnis curats o frescs, com embotits, cansalades i viandes, també comparteixen nivell els aperitius fregits, el menjar ràpid, alguns precuinats i les grasses sòlides com a saïm, mantega i margarines.

Aquest grup, compost per aliments molt diferents entre ells mateixos, comparteixen la seva riquesa energètica a partir de grassa saturada i solen aportar a la dieta quantitats considerables de colesterol i sodi.



Estos alimentos se sitúan en lo alto de la pirámide de la alimentación saludable, por lo que podemos incluirlos en la dieta ocasionalmente o en pequeñas porciones. Son alimentos con muchas calorías y bajo poder saciante y, por su contenido en grasa, aportan textura y hace apetecibles y gustosos a muchos platos tradicionales, que los incluyen como ingredientes.

En este nivel de la pirámide podemos encontrar todas las carnes grasas, independientemente de la especie, la mayoría de los derivados cárnicos curados o frescos como embutidos, tocinos y fiambres; también comparten nivel, los aperitivos fritos, la comida rápida, algunos precocinados y las grasas sólidas como manteca, mantequilla y margarinos.

Este grupo, compuesto por alimentos muy diferentes entre sí, comparten su riqueza energética a partir de grasa saturada, y suelen aportar a la dieta cantidades considerables de colesterol y sodio.



El consum freqüent d'aquests aliments i, per tant, l'augment de grasses poc saludables, colesterol i sodi en la nostra dieta, s'ha relacionat amb les malalties més freqüents de les societats desenvolupades, com l'obesitat, la malaltia cardiovascular, la hipertensió o el càncer.

1. Per què són importants?

Alguns aliments d'aquest grup s'han anat consumint des de fa cents anys, i seria difícil separar-los de la nostra alimentació tradicional. La sobrassada, les carns grasses de porc o anyell, el cuixot serrà, la cansalada o el botifarró, entre d'altres, tenen un valor gastronòmic i cultural inqüestionable, i seria un greu error eliminar-los de la nostra alimentació. Però aquests valors queden velats quan es consumeixen amb una freqüència major a la recomanada, de manera que desequilibren la nostra dieta en grassa, energia, colesterol i sodi.

El consumo frecuente de estos alimentos y por lo tanto, el aumento de grasas poco saludables, colesterol y sodio en nuestra dieta, se ha relacionado con las enfermedades más frecuentes de las sociedades desarrolladas, como la obesidad, la enfermedad cardiovascular, la hipertensión o el cáncer.

1. ¿Por qué son importantes?

Algunos alimentos de este grupo, se han venido consumiendo desde hace cientos de años y sería difícil separarlos de nuestra alimentación tradicional. La sobrasada, carnes grasas de cerdo o cordero, el jamón serrano, el tocino o el butifarrón, entre otros, tienen un valor gastronómico y cultural, incuestionable y sería un grave error eliminarlos de nuestra alimentación. Pero estos valores, quedan velados cuando se consumen con una frecuencia mayor a la recomendada, de manera que desequilibran nuestra dieta en grasa, energía, colesterol y sodio.

Des del punt de vista nutritiu, aquests aliments, a més de la seva important quantitat d'energia i grasses, poden aportar algunes vitamines com la A i D, i en el cas dels embotits, variables quantitats de proteïnes o hidrats de carboni complexos en els aperitius fregits.

Els precuinats, les carns grasses de vedella o anyell, margarines i aliments prefregits són, juntament amb la brioixeria industrial, les fonts dietètiques més importants de grasses trans, que tenen una provada relació amb la malaltia cardiovascular.

En les darreres dècades, el consum freqüent d'aliments grassos, com els precuinats, carns grasses, brioixeria o menjar ràpid, ha suposat un important increment de les grasses en la dieta, sobretot, en els més joves, la qual cosa unida als canvis en els estils de vida, ha suposat un augment important de l'obesitat infantil i juvenil.

Desde el punto de vista nutritivo, estos alimentos, además de su importante cantidad de energía y grasas, pueden aportar algunas vitaminas como la A y D, y en el caso de los embutidos, variables cantidades de proteínas, o hidratos de carbono complejos en los aperitivos fritos.

Los precocinados, las carnes grasas de ternera o cordero, margarinas y alimentos prefritos son, junto con la bollería industrial, las fuentes dietéticas más importantes de grasas trans, que tienen una probada relación con la enfermedad cardiovascular.

En las últimas décadas el consumo frecuente de alimentos grasos como precocinados, carnes grasas, bollería o comida rápida ha supuesto un importante incremento de las grasas en la dieta, sobre todo en los más jóvenes, lo que unido a cambios en los estilos de vida, ha supuesto un aumento importante de la obesidad infantil y juvenil.



1.1. Aliments rics en grasses saturades d'origen animal

La grassa dels animals és el component més variable, i la seva quantitat i qualitat depenen de l'espècie i de la seva alimentació, raça, sexe, edat i part anatòmica. Els aliments situats en aquest nivell de consum ocasional agrupen els derivats carnis, parts o seccions grasses dels canals i grasses sòlides com la mantega o el saïm.

1.1.1. Les carns grasses

El contingut de grassa en les carns pot variar àmpliament segons la part de l'animal del qual procedeixen. La falda i el coll de vedella o anyell, el llom alt o l'agulla de vedella o porc i els seus equivalents picats, la xulla de porc i la costella de vedella, porc o anyell, així com les aletes de pollastre i les costelles d'anyell, poden contenir fins al 20% i 25% del seu pes en forma de greix.

1.1.2. Derivats carnis

Els derivats carnis es poden presentar curats, com és el cas del cuixot serrà i la

1.1. Alimentos ricos en grasas saturadas de origen animal

La grasa de los animales es el componente más variable y, su cantidad y calidad, dependen de la especie y su alimentación, raza, sexo, edad y parte anatómica. Los alimentos situados en este nivel de consumo ocasional agrupan a los derivados cármicos, partes o cortes grasos de las canales y grasas sólidas como la mantequilla o la manteca.

1.1.1. Las carnes grasas.

El contenido de grasa en las carnes puede variar ampliamente según la parte del animal de la que procedan. La falda y el cuello de ternera o cordero, el lomo alto o la aguja de ternera o cerdo y sus equivalentes picados, la panceta de cerdo y la costilla de ternera, cerdo o cordero, así como, las alas de pollo y los chuletillas de cordero, pueden contener hasta el 20 y 25% de su peso en forma de grasa.

1.1.2. Derivados cármicos

Los derivados cármicos pueden presentarse curados, como el caso del jamón serrano y la

majoria d'embotits, cuits com a viandes o patés, o frescs com la cansalada o les diverses classes de salsitxes i hamburgueses.

A pesar de les diferents presentacions gastronòmiques i la seva variada composició, tenen en comú l'alt contingut en sal i en grasses totals i poden variar del 6% en el cuixot serrà al 10% d'alguns cuinats, del 40-45% de la sobrassada de Mallorca, carn-i-xulla de Menorca o fuet, al 37% del paté o al 30% en el camaïot, botifarró, salsitxes fresques, hamburgueses o la mortadella.

1.1.3. Grasses làcties

La mantega i la nata són emulsions de la grassa de la llet i estan compostes bàsicament per grassa i petites quantitats d'aigua i proteïnes. La nata pot contenir entre 18 i 50% de grassa, en la seva major part saturada, mentre que la mantega conté del 80 al 85%, més de la meitat saturades i petites quantitats de grassa trans. Ambdós aliments destaquen per la seva aportació de vitamines A i D.

majoria de embutidos, cocidas como fiambres o patés, o frescos como la panceta o las diversas clases de salchichas y hamburguesas.

A pesar de las diferentes presentaciones gastronómicas y su variada composición, tienen en común su alto contenido en sal y en grasas totales, pudiendo variar del 6% en el jamón serrano al 10% de algunas cocidas, del 40-45% de la sobrasada de Mallorca, carn-i-xulla de Menorca o fuet, al 37% del paté o al 30% en el camaïot, botifarró, salchichas frescas, hamburguesas o la mortadella.

1.1.3. Grasses Làctees

La mantequilla y la nata son emulsiones de la grasa de la leche y están compuestas básicamente por grasa y pequeñas cantidades de agua y proteínas; La nata puede contener entre 18 y 50% de grasa, en su mayor parte saturada, mientras que la mantequilla contiene del 80 al 85%, más de la mitad saturadas y pequeñas cantidades de grasa trans. Ambos alimentos destacan por su aporte de vitaminas A y D.



El saïm de porc és un ingredient bàsic de la rebosteria i receptari popular de la gastronomia mediterrània, i generalment lligat a esdeveniments culturals i festius, com l'ensaimada, les panades o les coques.

1.1.4. Saïm de porc

El saïm de porc és la grassa de dipòsit d'aquest animal, convenientment tractada. És composta quasi totalment de grassa, en especial de tipus saturada, encara que també conté àcid oleic en quantitats moderades.

1.2. Aliments rics en grassa saturada d'origen vegetal

Les grasses procedents del coco i de llavors de palma són molt utilitzades en la indústria per la seva estabilitat i baix cost. A més del seu contingut en grassa saturada, aporten àcids grassos trans i, encara que no tenen colesterol, estan relacionades amb l'augment del risc cardiovascular. **Són molt utilitzats en els productes de brioixeria i en les fritures industrials de patates, precuinats i aperitius fregits.** El consum d'aquests aliments, especialment en la població infantil i juvenil, està contribuint a l'augment d'energia i de les grasses poc saludables en les dietes, amb els conseqüents riscos per a la salut.



La manteca de cerdo es un ingrediente básico de la repostería y repertorio popular de la gastronomía mediterránea, generalmente ligado a acontecimientos culturales festivos como la ensaimada, empanados o cocas.

1.1.4. Manteca de cerdo

La manteca de cerdo es la grasa de depósito de este animal, convenientemente tratada. Se compone casi totalmente de grasa, en especial de tipo saturada, aunque también contiene ácido oleico en cantidades moderadas.

1.2. Alimentos ricos en grassa saturada de origen vegetal

Las grasas procedentes del coco y semillas de palma, son muy utilizadas en la industria por su estabilidad y bajo coste. Además de su contenido en grasa saturada, aportan ácidos grasos trans y, aunque carecen de colesterol, están relacionadas con el aumento del riesgo cardiovascular. **Son muy utilizados en los productos de bollería y en las frituras industriales de patatas, precocinados y aperitivos fritos.** El consumo de estos alimentos, especialmente en la población infantil y juvenil, está contribuyendo al aumento de energía y de las grasas poco saludables en sus dietas, con los consecuentes riesgos para su salud.

Les margarines són un altre exemple d'aquest tipus de grasses, que encara que procedeixen d'olis amb baix contingut en grasses saturades, el tractament que els fa solidificar canvia considerablement el seu perfil gras i augmenta el seu contingut en saturats i grassa trans. Encara que en els darrers anys s'ha millorat la tecnologia i s'ha reduït la grassa trans, no hem d'oblidar que és precisament el contingut en grassa saturada el que fa sòlid els olis i els converteix en grasses per untar, com les margarines.

2. A cada un el que li correspon

La freqüència de consum d'aquests aliments va molt lligada a les necessitats energètiques, de manera que les persones amb estils de vida actius, i en absència de risc cardiovascular, poden incloure'ls en la seva dieta en més ocasions que aquells en baixos nivells d'activitat. Alguns experts opinen que aquests aliments s'han de considerar "extras", i que una vegada cobertes les necessitats bàsiques a partir de l'equilibri en l'elecció de la resta d'aliments, poden

Las margarinas, son otro ejemplo de este tipo de grasas, que pese a proceder de aceites con bajo contenido en grasas saturadas, el tratamiento que las hace solidificar, cambia considerablemente su perfil graso, aumentando su contenido en saturados y grasa trans. Aunque en los últimos años se ha mejorado la tecnología reduciendo la grasa trans, no debemos olvidar que es precisamente el contenido en grasa saturada, lo que hace sólido a los aceites y los convierte en grasas untables como las margarinas.

2. A cada uno lo suyo

La frecuencia de consumo de estos alimentos va muy ligada a las necesidades energéticas, de modo que las personas con estilos de vida activos, y en ausencia de riesgo cardiovascular, pueden incluirlos en su dieta, en más ocasiones que aquellos con bajos niveles de actividad. Algunos expertos opinan que estos alimentos deben considerarse "extras", y que una vez cubiertas las necesidades básicas a partir del equilibrio en la elección del resto de alimentos, pueden seleccionarse pequeñas porciones de alimentos ricos en grasas, en relación a las necesidades energéticas diarias.



seleccionar-se petites porcions d'aliments riscs en grasses, en relació a les necessitats energètiques diàries.

D'aquesta manera, quant més actius siguem, major podrà ser l'energia procedent d'extras. Per exemple, un home actiu, amb una demanda energètica de 3.000 kcal en pot subministrar 500 a partir de l'augment de la ració d'altres aliments baixos en grassa, o incloent aliments riscs en grassa o sucres afegits. D'aquesta manera podria incloure en la seva dieta, a més de les racions de la resta d'aliments, una llesca de pa amb sobrasada, quatre cullerades de cacau soluble i quatre galetes d'inca. Per una altra part, no hem de perdre de vista que són aliments molt energètics, amb alt contingut en grasses poc saludables, i que per tant, han de consumir-se ocasionalment, amb moderació i sentit comú, tal i com feien els nostres majors.

Si estam en un pes saludable, el consum ocasional d'embotits tradicionals en l'entrepà o amb pa amb oli pot contribuir a variar la nostra dieta, i pel seu contingut calòric poden ser una opció adequada en etapes infantils i juvenils, i en persones amb grans demandes energètiques.

De esta forma, cuanto más activo seamos, mayor podrá ser la energía procedente de "extras". Por ejemplo, un hombre joven activo, con una demanda energética de 3.000 Kcal, puede suministrar 500 a partir del aumento en la ración de otros alimentos bajos en grasa, o incluyendo alimentos ricos en grasa o azúcares añadidos; de este modo podría incluir en su dieta, además de las raciones del resto de alimentos, una rebanada de pan con sobrasada, cuatro cucharadillas de cacao soluble y cuatro galletas de Inca. Por otra parte, no debemos perder de vista que son alimentos muy energéticos, con alto contenido en grasas poco saludables, y que por lo tanto deben consumirse ocasionalmente, con moderación y sentido común, tal y como hacían nuestros mayores.

Si estamos en un peso saludable, el consumo ocasional de embutidos tradicionales en forma de bocadillo o pa amb oli, puede contribuir a variar nuestra dieta, y por su contenido calórico pueden ser una opción adecuada en etapas infantiles y juveniles, y en personas con grandes demandas energéticas.

2.1. Què és una ració?

Per les seves característiques nutricionals i per l'ús que se'n fa en alimentació, les racions solen ser petites quan es tracta de grasses que s'unten com a mantega i margarina, que equivalen a 1 cullerada sopera d'uns 10 g, en embotits les racions oscil·len entre les 2 llenques de cuixot serrà, sobrassada o pernil dolç, o els seus equivalents magres, quan es tracta de carn, com un filet de llom alt o un de cansalada, 100 g de carn grassa picada, 3 salsitxes fresques, 2 pals/barilles de costellada de porc, 4 costelletes de xot, etc.

3. El que has de saber

3.1. Consum tradicional i actual

Els aliments grassos que formen part de la nostra gastronomia, com a talls grassos de carns, embotits i alguns dolços, fins fa uns anys s'han consumit en el marc d'una dieta equilibrada, és a dir, ajustant el contingut energètic dels aliments han anat molt lligats a celebracions festives i culturals, la qual cosa justificava un consum molt ocasional, de manera que

2.1. ¿Qué es una ración?

Por sus características nutricionales y por el uso que se hace de ellos en alimentación, las raciones suelen ser pequeñas cuando se trata de grasas untables como mantequilla y margarina, que equivalen a 1 cucharada sopera de unos 10 g; en embutidos las raciones oscilan entre las 2 lonchas de jamón serrano, sobrassada o jamón cocido; o sus equivalentes magros cuando se trata de carnes, como un filete de lomo alto o uno de panceta, 100 g de carne grasa picada, 3 salchichas frescas, dos palos de costilleja, 4 chuletillas de cordero, etc.

3. Lo que debes saber

3.1. Consumo tradicional y actual

Los alimentos grasos que forman parte de nuestra gastronomía, como cortes grasos de carnes, embutidos y algunos dulces, hasta hace unos años se han consumido en el marco de una dieta equilibrada, es decir ajustando el contenido energético de los alimentos al gasto calórico. Por otra parte estos alimentos han ido muy ligados a celebraciones festivo-culturales, lo que justificaba un consumo muy ocasional, de modo que las parrilladas a base de



les torrades a base de xulla, botifarrons i llonganissa, es limitaven a festes populars, temps de matances o celebracions familiars, com les panades en Pasqua, ensaïmades de tallades en la Quarema, o els bunyols en el dia de les Verges; receptes de formen part de la nostra gastronomia tradicional i de la nostra cultura, i que fora d'aquestes circumstàncies, eren difícils de trobar.

Però, aquests darrers anys hem incorporat en els nostres hàbits alimentaris altres aliments, també d'alt poder calòric i riscs en grasses, molt lligats als moments d'oci i que amb el suport d'agressives campanyes publicitàries han contribuït a desequilibrar la nostra dieta i a desplaçar altres aliments tradicionals. **El menjar ràpid, els precuinats i els aperitius fregits han passat a formar part de la dieta habitual de moltes llars, sobretot en aquells on hi ha nins i joves.**

3.2. La compra i conservació

Si tenim en compte que la majoria dels aliments d'aquest grup els podem adquirir envasats, com els precuinats congelats o refrigerats, aperitius fregits, embotits,

panceta, botifarrons y llonganissa, se limitaban a fiestas populares, tiempo de matanzas o celebraciones familiares, como las empanadas en pascua, ensaimades de tallades en la cuaresma o los buñuelos en las vírgenes; recetas que forman parte de nuestra gastronomía tradicional y de nuestra cultura, y que fuera de esas circunstancias, eran difíciles de encontrar.

Pero estos últimos años hemos incorporado a nuestros hábitos alimentarios, otros alimentos, también de alto poder calórico y ricos en grasas, muy ligados a los momentos de ocio y que, apoyados con agresivas campañas publicitarias, han contribuido a desequilibrar nuestra dieta y a desplazar de ella a otros alimentos tradicionales. La comida rápida, los precocinados y los aperitivos fritos han pasado a formar parte de la dieta habitual de muchos hogares, sobre todo en aquellos donde hay niños o jóvenes.

3.2. La compra y conservación

Teniendo en cuenta que la mayoría de los alimentos de este grupo, podemos adquirirlos envasados, como precocinados congelados o refrigerados, aperitivos fritos, embutidos,

mantega, etc., hem de llegir les etiquetes per conèixer les dates de consum i les indicacions d'ús i conservació.

Les carns picades han d'estar envasades en el dia, i en la seva llista d'ingredients s'indica el tipus de carns utilitzades, que solen ser de baixes qualitats comercials pel seu alt contingut gras. És freqüent que contenguin fècules, cereals i additius conservadors.

L'elecció d'una bona sobrasada de Mallorca, independentment de la seva forma prima o arrissada, passa per comprovar en l'etiqueta la presència d'Indicació Geogràfica Protegida, que ens assegurarà una fabricació controlada i una qualitat superior.

Els embotits, en general, han d'emmagatzemar-se en llocs frescs, secs, ben ventilats i allunyats de la llum, a més de tenir protegit el tall. Per a aquest menester pot usar-se una resta de la mateixa tripa, unes llenques de xulla en el cas del cuixot serrà o paper d'ús alimentari. Si els mantenim en el refrigerador, convé treure'ls un poc abans de consumir-los, per poder gaudir-ne de les característiques sensorials.

mantequilla etc, debemos leer las etiquetas para conocer las fechas de consumo y las indicaciones de uso y conservación.

Las carnes picadas deben estar envasadas en el día, y en su lista de ingredientes se indica el tipo de carnes utilizadas, que suelen ser de bajas calidades comerciales por su alto contenido graso; es frecuente que contengan féculas, cereales y aditivos conservadores.

La elección de una buena sobrasada de Mallorca, independientemente de su forma delgada o gruesa, pasa por comprobar en la etiqueta la presencia de: Indicación Geográfica Protegida, que nos asegurará una fabricación controlada y una calidad superior.

Los embutidos, en general, deben almacenarse en lugares frescos, secos, bien ventilados y alejados de la luz, además de tener protegido el corte; para este menester puede usarse un resto de la misma tripa, unos lonchas de tocino en el caso del jamón serrano o papel de uso alimentario. Si los mantenemos en el refrigerador, conviene sacarlos un poco antes de consumirlos, para poder disfrutar de sus características sensoriales.



3.3. Ús culinari i consum

La sobrasada es pot consumir de diverses maneres: amb mel o sucre, torrada o en panades, coques i ensaimades, encara que el més popular és untar-la sobre pa fresc o torrat. La millor època per menjar llonganissa és durant els mesos d'hivern, mentre que les més gruixudes les començarem a l'estiu.

En general, els talls grassos de les carns de diferents espècies solen consumir-se a la planxa, al forn o torrats a la graella, mètodes que contribueixen a fondre part de les grasses sòlides i els fan més sucosos i tendres.

Quan elegim la planxa, graella o brasa per cuinar les carns, ja siguin grasses o magres, hem d'evitar els focs vius i directes, per reduir la formació de composts químics perjudicials per a la nostra salut.



3.3. Uso culinario y consumo

La sobrasada se puede consumir de formas diversas: con miel o azúcar, frita o en panades, cocas y ensaimadas, aunque la más popular es untarla en sobre pan fresco o tostado. La mejor época para comer llonganissa es durante los meses de invierno, mientras que las más gruesas las empezaremos en verano.

En general, los cortes grasos de las carnes de diferentes especies, suelen consumirse a la plancha, asados o a la parrilla, métodos que contribuyen a fundir parte de las grasas sólidas y mejoran la jugosidad y la ternura.

Cuando elegimos la plancha, parrilla o la brasa para cocinar las carnes ya sean grasas o magras, debemos evitar los fuegos vivos y directos, para reducir la formación de compuestos químicos perjudiciales para nuestra salud.

Algunes carns de consum freqüent, que formen part de l'anomenada **culina ràpida**, com les hamburgueses a la planxa o fregides i les frankfurt, a més de destacar pel seu contingut en grasses poc saludables, tenen l'inconvenient d'acompanyar-se amb patates fregides, salses molt calòriques, refrescs rics en sucres i postres a base de brioixeria industrial o gelats cremosos. Aquest tipus de menús s'ofereixen publicitàriament amb molta freqüència i es presenten com a opcions econòmiques, de moda i amb regals atractius i de col·lecció, que calen ràpidament en la població infantil i juvenil.

4. Crida l'atenció

4.1. Mantega o margarina?

Sense perdre de vista que les dues són de consum ocasional per la seva aportació de grasses, la primera és una font important de colesterol, a més de vitamines liposolubles A i D. No obstant, encara que la margarina està feta a base d'olis de blat de moro, soja, oliva, girasol, etc., el propi procés de fabricació augmenta la grassa saturada i, sobretot, la grassa trans, i es desvirtuen per complet les bonances nutricionals de l'oli original.

Algunas carnes de consumo frecuente, que forman parte de la llamada comida rápida, como hamburguesas a la plancha o fritas y perritos calientes, además de destacar por su contenido en grasas poco saludables, tienen el inconveniente de acompañarse con patatas fritas, salsas muy calóricas, refrescos ricos en azúcares y postres a base de bollería industrial o helados cremosos. Este tipo de menús se publicitan con mucha frecuencia y se presentan como opciones económicas, de moda y con regalos atractivos y coleccionables, que calan rápidamente en la población infantil y juvenil.

4. Llama la atención

4.1. ¿Mantequilla o margarina?

Sin perder de vista que las dos son de consumo ocasional por su aporte de grasas, la primera es una fuente importante de colesterol, además de vitaminas liposolubles A y D. Sin embargo pese a que la margarina está hecha a base de aceites de maíz, soja, oliva, girasol etc., el propio proceso de fabricación aumenta la grasa saturada y sobre todo la grasa trans, desvirtuando por completo las bondades nutricionales del



Avui en dia podem trobar margarines enriquides amb fibres, vitamines i minerals, o baixes en grasses, que no s'han d'entendre com una opció per augmentar la freqüència de consum o la mesura de les racions.

4.2. Els precuinats congelats els fregesc a casa en oli d'oliva.

Els aliments precuinats, saltejats o prefregits, com les patates congelades, tenen entre els seus ingredients olis vegetals hidrogenats o grasses saturades, utilitzades per la indústria alimentària amb la finalitat d'allargar la vida comercial dels seus productes: el fet de fregir-los a casa amb oli d'oliva no redueix el contingut de grasses poc saludables. No obstant, com a opció ràpida i en casos de falta de temps, podem recórrer-hi, i elegir els de menor contingut en grassa total i saturada.

4.3. Substituts de la grassa alimentària

La relació de consum de grasses amb algunes malalties ha provocat que la indústria cerqui productes alternatius,

aceite original. Hoy en día podemos encontrar margarinas enriquecidas con fibras, vitaminas y minerales, o bajas en grasas, que no deben entenderse como una opción para aumentar la frecuencia de consumo o el tamaño de las raciones.

4.2. Los precocinados congelados los frío en casa en aceite de oliva.

Los alimentos precocinados, salteados o prefritos como las patatas congeladas, tienen entre sus ingredientes aceites vegetales hidrogenados o grasas saturadas, empleadas por la industria alimentaria con el fin alargar la vida comercial de sus productos: el hecho de freírlos en casa con aceite de oliva no reduce el contenido de grasas poco saludables. No obstante, como opción rápida y en casos de falta de tiempo, podemos recurrir a ellos, eligiendo los de menor contenido en grasa total y saturada.

4.3. Sustitutos de la grasa alimentaria

La relación de consumo de grasas con algunas enfermedades, ha provocado que la industria busque productos alternativos pero conservando las características

però que aporten les grasses. És el cas d'alguns aliments fregits en olis sintètics o algunes viandes o formatges baixos en grassa.

4.4. A fora o a casa?

Les hamburgueses o salsitxes són aliments que, comprats frescs, congelats, cuinats a casa o consumits en el local més pròxim, es caracteritzen pel seu alt contingut en grassa.

- En tot cas si consumim aquests aliments fora de casa, convé seguir alguns consells:
- no demani les racions grosses o ultragrosses de carn o patates fregides
 - demani les opcions sense formatge o bacó
 - si s'ofereix demani el pa integral
 - triu més freqüentment les guarnicions d'ensalades i les trampi amb oli i vinagre
 - condiment les patates i les carns preferentment amb ketchup i mostassa abans que amb maionesa
 - Demani begudes baixes en sucre o elegixi aigua
 - i de postres un gelat o batut petit, o si ho ofereixen macedonia o iogurts de fruites fresques.



sensoriales que aportan las grasas. Es el caso de algunos alimentos fritos en aceites sintéticos o algunos fiambres o quesos bajas en grasa.

4.4. ¿Fuera o en casa?

Las hamburguesas o salchichas son alimentos que, comprados frescos, congelados, cocinados en casa o consumidos en el local más próximo, se caracterizan por su alto contenido en grasa.

- En todo caso si consumimos estos alimentos fuera de casa conviene seguir algunos consejos:
- no pida las raciones grandes o mega grandes de carne o patatas fritas
 - pida las opciones sin queso o bacon
 - si se oferta, pida el pan integral
 - elija más frecuentemente las guarniciones de ensaladas y aliñadas con aceite y vinagre
 - condimente las patatas y carnes preferentemente con ketchup y mostaza antes que con mayonesas
 - pida bebidas bajas en azúcar o prefiera agua
 - y de postre un helado o bebida pequeños o si lo ofrecen, macedonia o yogures de frutas o frutas frescas



No obstant, si les pilotes, røoles o hamburgueses estan elaborades a casa a partir de carns amb poca grassa, són equivalents a les carns magres.

4.5. Casolans o elaborats?

Els pastissos i les galetes fets a casa, a l'igual que els comprats, són aliments de consum ocasional. Però, és cert que els elaborats a casa amb olis d'oliva o petites quantitats de saïm de porc tenen un perfil nutricional més saludable. De la mateixa manera, les patates xips, croquetes, calamars arrebossats o bastonets de peix, que solem comprar congelats, tenen importants quantitats de grasses saturades.

4.6. Patates xips amb oli d'oliva

No és el mateix patates xips amb oli d'oliva que patates fregides en oli d'oliva. L'envàs de les primeres indica que en l'oli de friture hi havia una part d'oliva o bé que, una vegada fregides en altres olis, se'ls ha afegit oli d'oliva, no obstant, les fregides en oli d'oliva indiquen que aquest ha estat l'únic utilitzat. De totes maneres, hi ha altres formes més saludables d'incloure aquest oli en la nostra dieta.

No obstante, si las albóndigas, røoles o hamburguesas están elaboradas en casa a partir de carnes con poca grasa, son equivalentes a las carnes magras.

4.5. ¿Caseros o elaborados?

Los bollos y galletas hechos en casa, al igual que los comprados, son alimentos de consumo ocasional. Pero es cierto que los elaborados en casa con aceites de oliva o pequeñas cantidades de manteca de cerdo, tiene un perfil nutricional más saludable. Del mismo modo, las patatillas, croquetas, calamares rebozados o palitos de pescado que solemos comprar congelados tienen importantes cantidades de grasas saturadas.

4.6. Patatillas con aceite de oliva

No es lo mismo patatillas con aceite de oliva, que patatillas fritas en aceite de oliva; el envase de las primeras indica que en el aceite de friture había una parte de oliva, o bien que una vez fritas en otros aceites se les ha añadido aceite de oliva, sin embargo las fritas en aceite de oliva indican que éste ha sido el único utilizado. De todos modos, hay otras maneras mucho más saludables de incluir este aceite en nuestra dieta.

4.7. Hem de desgreixar les carns grasses?

Les carns grasses s'han de consumir molt ocasionalment i, quan així sigui, gaudirem de la festa que celebrem i dels sabors, olors i textures únics que aquests aliments ens aporten. Per una altra part, seria una eina laboriosa desgreixar un filet de cansalada, unes costelletes de xot, uns peus de porc, o la cuixa d'una porcella rostida, no els pareix?

4.7. ¿Debemos desgrasar las carnes grasas?

Las carnes grasas deben consumirse muy ocasionalmente y cuando así sea, disfrutaremos de la fiesta que celebremos y de los sabores, olores y texturas únicas que estos alimentos nos aportan. Por otra parte, sería una faena laboriosa desgrasar un filete de panceta, unas chuletilas de cordero lechal, unas manitas de cerdo, o la pierna de una lechón asado, ¿no les parece?



Recorda...

- Són aliments molt energètics, amb alt contingut en grasses poc saludables i que, per tant, han de consumir-se ocasionalment amb moderació i sentit comú.
- La seva freqüència de consum va molt lligada a les necessitats energètiques, de manera que les persones amb estils de vida actius i en absència de risc cardiovascular poden incloure'ls en la seva dieta, en més ocasions que aquells amb baixos nivells d'activitat.
- El consum freqüent d'aliments grassos com a precuinats, carns grasses, embotits o menjar ràpid, unit a canvis en els estils de vida, ha suposat un augment important de l'obesitat.
- Son alimentos muy energéticos, con alto contenido en grasas poco saludables, y que por lo tanto, deben consumirse ocasionalmente, con moderación y sentido común.
- Su frecuencia de consumo va muy ligada a las necesidades energéticas, de modo que las personas con estilos de vida activos, y en ausencia de riesgo cardiovascular, pueden incluirlos en su dieta, en más ocasiones que aquellos con bajos niveles de actividad.
- El consumo frecuente de alimentos grasos como precocinados, carnes grasas, embutidos o comida rápida, unido a cambios en los estilos de vida, ha supuesto un aumento importante de la obesidad.

