

Fondos ganaderos no actuarían como bancos

En primer debate, las comisiones terceras de Senado y Cámara aprobaron el proyecto de ley que prohíbe a los fondos ganaderos del país actuar como bancos de primer piso y redescantar recursos para operaciones de crédito del Fondo para el Financiamiento del Sector Agropecuario (Finagro).

Demandan a KFC por grasas con colesterol

Un grupo estadounidense de defensa de los derechos de los consumidores demandó al gigante de pollo frito KFC por su uso de grasas parcialmente hidrogenadas precursoras del colesterol y por no notificar al consumidor.



Colombiana del Ciat en el IOPC

El Indonesian Oil Palm Research Institute (IOPRI), organizador de la Conferencia Internacional sobre Palma de Aceite 2006 que se realizará del 20 al 24 de junio en Indonesia, invitó a la científica del Ciat Elizabeth Álvarez, a participar como conferencista para presentar la investigación: «DNA sequence analysis of the 16S rRNA region of phytoplasma Associated with Lethal Wilt in Oil Palm». Álvarez ha colaborado durante varios años en investigaciones en palma de aceite con el apoyo de Cenipalma y plantaciones, entre otras en: evaluación de inductores de resistencia para el control de pudrición del cogollo en palma de aceite *Elaeis guineensis* en los Llanos Orientales de Colombia; y Caracterización molecular de especies de *Fusarium* y *Ceratocystis paradoxa* asociados con la pudrición de cogollo.

Ácidos grasos perjudiciales

Trans

Si de colesterol se trata

Tomado de la revista Bienestar, Organización Sanitas Internacional, junio 2006

Dentro de los lípidos importantes en la alimentación (llamados grasas) hay que diferenciar dos grandes grupos: el colesterol y las grasas (ácidos grasos). La importancia radica en que la clase de grasas que se consuman en la dieta puede favorecer o prevenir enfermedades, sobre todo las cardiovasculares, cerebro-vasculares y los trastornos que comprometen los vasos sanguíneos.

Se encuentra en la grasa de los animales y sus derivados. Este tipo de grasa entra al organismo cuando se ingieren carnes, así se prepare asada y no se pueda apreciar a simple vista. De ahí la importancia de seleccionar carnes magras (bajas en grasa) y de animales que tengan menor contenido de colesterol, como el pollo (sin piel) y restringir el consumo de la yema del huevo. Los únicos animales que no producen colesterol son los peces (no se incluyen mariscos), y por eso se recomienda comer pescado dos a tres veces por semana. Por fortuna, en ningún alimento natural de origen vegetal hay colesterol, dado que los vegetales no lo producen.

Desde hace varias décadas se conocen los efectos negativos para la salud del consumo excesivo del colesterol. Ya es bien sabido que el colesterol total está formado por varias fracciones, unas protectoras y otras perjudiciales para nuestra salud: el colesterol LDL o de baja densidad (cLDL), conocido como colesterol "malo", y el colesterol HDL o de alta densidad (cHDL), llamado "bueno" porque protege las arterias.

Por lo general, el médico solicita exámenes en sangre para medir esas fracciones de colesterol con la finalidad de determinar si es necesario adoptar medidas que contribuyan a bajar los índices del colesterol malo y subir los niveles del bueno.

Más grasas

Las grasas están formadas por los ácidos grasos que son transportados de tres en tres por los triglicéridos. Estos últimos se pueden medir en la sangre y se almacenan principalmente en la grasa corporal (forma el tejido adiposo o lo que denomina comúnmente gorditos). Los ácidos grasos que conforman cada triglicérido pueden ser:

Saturados: deben consumirse en bajas concentraciones y se obtienen de las carnes de animales y sus derivados, como los alimentos que la industria presenta en forma sólida (mantequillas y margarinas). Incluso, algunos

aceites vegetales tienen alto contenido de saturados, por lo que no son aconsejables.

Monoinsaturados: son los más recomendados para la salud, por lo que se promueve su consumo. Están presentes en semillas como el maní, las nueces y en el aceite de oliva. Este aceite se debe consumir crudo en ensaladas o como se prefiera, pero sin calentar y nunca para freír.

Poliinsaturados: son los renombrados omega 3 y omega 6. Por los beneficios que se les atribuyen a estos ácidos, se aconseja su consumo de forma regular. Se encuentran en pescados y aceites vegetales. En la actualidad, la industria alimenticia se ha preocupado por adicionarlos a los aceites que se usan para freír y preparar los alimentos.

Las últimas en aparecer

Las grasas trans son producidas de forma natural por los animales rumiantes (vacas, cabras, corderos) dentro de los procesos biológicos. En consecuencia, están presentes en ese tipo de carnes y en los alimentos derivados.

Sin embargo, con los procesos industriales las grasas buenas (poliinsaturadas, omega 3 y 6, y monoinsaturadas, aceite de oliva) sufren un cambio en su estructura y pueden ser transformadas en grasas trans. Al convertirse en este tipo de grasa, no sólo pierden todos los beneficios sino que resultan más perjudiciales para el organismo que incluso las grasas saturadas, ya que aumentan los índices de colesterol LDL o nocivo, lo que favorece la aterosclerosis (depósito de grasa en las arterias). Si se consumen alimentos con grasas buenas (omegas 3 y 6 y aceite de oliva) hay que asegurarse de que las grasas trans estén en concentraciones mínimas. De lo contrario, neutralizan los beneficios de las grasas buenas. Por esto es muy importante tener en cuenta la composición de los alimentos que se compran y leer las tablas de contenido nutricional. De esta forma, cada persona puede conocer la cantidad de compuestos que resultan beneficiosos y está en capacidad de regular la cantidad de aquellas sustancias que se deben evitar para que no resulten nocivas para la salud.

Las grasas transportadas en los triglicéridos pueden ser ácidos grasos (saturados, monoinsaturados o poliinsaturados) iguales o diferentes. De acuerdo con la dieta y el estado de salud, cada persona debe aprender a seleccionar los más saludables para que sean guardados como triglicéridos en el tejido adiposo y puedan ser usados por el organismo cuando

requiera efectuar ciertas funciones, como mantener la temperatura corporal.

Las permitidas

Los aceites vegetales, las nueces, la linaza y otras semillas, el brócoli y la espinaca.

Los aceites de pescados, como el atún, las sardinas (si son enlatados es preferible que sean en aceite de oliva), la trucha, el arenque, el salmón, la sierra y el jurel.

Dado que los omegas son benéficos para la salud humana, ahora se consiguen como suplementos en forma de cápsulas para que los pacientes con triglicéridos elevados los puedan consumir cuando el médico lo estime conveniente. Las leches infantiles también contienen suplementos de omega 3 porque es un ácido graso necesario para el desarrollo del sistema nervioso de los lactantes.

El aceite de oliva, el aguacate y algunas semillas como las almendras, las nueces y el maní. 

