

H1: 5 mejores alimentos con grasas saludables

Descubre cuáles son las grasas saludables que pueden hacer parte de tu dieta. Lee nuestro artículo y aprende la lista de alimentos con grasas saludables.

Sí, has leído bien, ¡existen las grasas saludables! Hace una década las grasas se convirtieron en las grandes odiadas por las personas que querían llevar un estilo de vida saludable y controlar su peso. Sin embargo, no todas las grasas son iguales y algunas de ellas son muy beneficiosas para nuestra salud.

Las grasas son una fuente de energía que, además, nos ayudan a absorber ciertos nutrientes indispensables, por lo que eliminarlas de nuestra dieta por completo es un gran error. En lugar de ello, lo que debemos hacer es aprender a diferenciar las buenas de las malas.

H2: ¿Cuáles son las grasas malas?

Las grasas no saludables son las **grasas saturadas y las grasas trans**. Las primeras son las que se encuentran en **la carne y los productos lácteos** (quesos, yogures, mantequilla, etc.), que deben consumirse con moderación pues aumentan los niveles de colesterol malo en nuestro organismo con el riesgo que eso conlleva para nuestro corazón.

Las segundas, las grasas trans, son las que se usan para elaborar **alimentos procesados**, alargando la fecha de caducidad de estos, y las que contienen los **aceites hidrogenados como el de palma**. No tienen ningún valor nutricional y, además de aumentar el colesterol malo, reducen el colesterol bueno, por lo que son doblemente perjudiciales. Estas grasas son las que más engordan y deben evitarse por completo.

H2: ¿Cuáles son las grasas buenas?

Las grasas saludables son **las Omega 3, las monoinsaturadas y las poliinsaturadas**. Son las grasas presentes en el mundo vegetal y en algunos productos animales como el pescado y los huevos. Los ácidos Omega 3 ayudan a disminuir el nivel de triglicéridos por lo que son beneficiosas para nuestro corazón.

Si quieres beneficiarte de estas grasas buenas y protegerte frente a enfermedades cardíacas y vasculares, no olvides incluir en tu lista de la compra **los cinco mejores alimentos con grasas saludables**:

1. **H3: Frutos secos y semillas.** Posiblemente unos de los alimentos más completos que nos ofrece la naturaleza, cuya inmerecida fama de engordar hace que no los consumamos tanto como debiéramos. A pesar de su alto valor calórico, los frutos secos y las semillas no engordan porque son altamente saciantes y rápidamente digeribles. Además son hipernutritivos y beneficiosos para nuestro cuerpo y nuestro cerebro. Eso sí, consúmelos siempre en su versión natural, **crudos o tostados**, pero nada de fritos o salados. Las **nueces** en todas sus versiones son las más nutritivas y las que más grasas saludables contienen. De las semillas, te recomendamos las de **girasol, calabaza o chía**.
2. **H3: Pescado azul.** Toma **salmón, sardinas, atún o pez espada** al menos una vez a la semana y conseguirás un gran aporte de omega 3. Sabemos que el pescaito frito está muy bueno pero ámate a cocinarlos al horno o a la plancha para conservar todos sus beneficios. Si los congelas durante 24 horas antes, también puedes consumirlos en crudo, al natural o macerándolos en vinagre, limón, soja o sal.

3. **H3: Aguacate.** Se trata de una fruta con gran cantidad de ácidos grasos monoinsaturados que, además, contiene fibra, potasio, vitamina E y carotenos. También el aguacate ha sufrido el prejuicio de ser altamente calórico pero, como en el caso de los frutos secos, te animamos a que superes este prejuicio y lo incluyas en tu dieta.
4. **H3: Aceite de oliva.** La estrella de la dieta mediterránea y uno de los grandes responsables de su fama saludable. Contiene Omega 3, Omega 6 y vitaminas A y C. Es mejor tomar el oliva extra, conocido como AOVE, de primera presión en frío.
5. **H3: Huevos.** Esto quizás te sorprenda porque los huevos siempre han sido acusados de subir el colesterol. Olvídate de ello porque las grasas del huevo son monoinsaturadas y, además, contiene otros nutrientes como el fósforo y la vitamina A.

Como ves, el miedo que tienes a las grasas es totalmente infundado, a lo que realmente deberías tenerle miedo es a los alimentos procesados. Carga tu cesta de compra de productos naturales y olvídate de los productos light y 0%, así no habrá posibilidad de error. Ya lo decimos siempre en Naturhouse, no hay nada como **el poder de lo natural**.