

» La que se ve y la que no

Las **grasas** constituyen uno de los nutrientes que aportan **energía** a nuestro organismo y se consumen a través de la dieta y/o los **alimentos**. La grasa que consumimos proviene de dos fuentes:

1- **Grasa visible** que se utiliza para cocinar o que se añade a algunos alimentos para condimentarlos, como el aceite de oliva o aquella que se encuentra alrededor de la carne o la piel del pollo.

2- **Grasa invisible** que está contenida "naturalmente" dentro de los alimentos (carnes, frutos secos, productos lácteos) o que se añade durante su procesado (alimentos preparados, aperitivos o snacks, bollería).



Oo

Las grasas, de muchos tipos «

Químicamente hablando, las grasas son **compuestos orgánicos** formados por **carbono**, **hidrógeno** y **oxígeno**. Su función principal es energética.

Las grasas están compuestas por **moléculas** de **triglicéridos** a su vez formados por los **ácidos grasos**. Los ácidos grasos se clasifican en función de la presencia de **dobles enlaces** en su molécula, dando lugar a distintos tipos de grasas:

A- Grasas saturadas: (no presentan dobles enlaces): se encuentran en alimentos de origen animal como carnes, embutidos, leche y sus derivados (queso, helados). Se trata de grasas que solidifican a temperatura ambiente.



B- Grasas insaturadas: (presentan dobles enlaces): se encuentran en alimentos de origen vegetal como los aceites vegetales (aceite de oliva, girasol o maíz). También en frutos secos (nueces, almendras...) y en semillas. Se trata de grasas líquidas a temperatura ambiente.

C- Grasas trans: Se forman en el procesado industrial de algunos alimentos conocido como hidrogenación, durante el cual cambian su configuración y pasan de ser grasas insaturadas a grasas saturadas, convirtiéndose en grasas sólidas. Se encuentran en alimentos fritos, snacks, productos homeados (bizcochos, bollos, galletas) y comidas preparadas.



» El producto final

Teniendo en cuenta lo anterior, el consumo de grasa es necesario y fundamental para el organismo humano, pero en los niveles adecuados para prevenir la aparición de enfermedades metabólicas, cardiovasculares, obesidad, entre otras.

Como **fabricante** es de suma importancia que todos los alimentos contengan la información necesaria en todas sus etiquetas y que el proceso realizado sea **confiable** y **eficiente**.

Determinar la grasa de los alimentos requiere **equipos especializados** que faciliten el proceso y proporcionen los **estándares de calidad** deseados.



COMINTEC
Al Servicio de la Ciencia y la Industria

www.comintec.com.mx

