

¡Grasa saludable!

Existen diferentes tipos de grasa, y normalmente cuando pensamos en ellas tenemos la ligera sospecha de que son un lujo que pocos se pueden dar.

Las grasas provenientes de las semillas son un agasajo que todos debemos aprovechar para gozar de un corazón sano, ¿lo sabías? La *Agencia para el Control de las Drogas y los Alimentos* (por sus siglas en inglés FDA, de Estados Unidos) dice que hay "evidencia científica que sugiere que comer 42 gramos al día, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón".

Las grasas saturadas las encontramos en el tocino, por ejemplo, y elevan el colesterol llamado *malo*.

Por otro lado, tenemos **las grasas insaturadas**. Este tipo de grasas las encontramos en el aceite de oliva, el aguacate, y por supuesto en las semillas; ayudan a reducir los niveles de colesterol y a elevar el colesterol llamado bueno.

Podemos disminuir los riesgos cardiovasculares llevando una dieta limitada en grasas animales, evitar las grasas Trans (como la margarina y mantequilla vegetal) y empezar a perderle el miedo a consumir grasas buenas.

¿Qué te parece escoger una porción de semillas para cada día de la semana?

Almendras (10 piezas)

La FDA sugiere que un puñito de estas ricas semillas puede llevar el colesterol a un nivel saludable. 28 gramos de almendras, además, te aportan una cantidad de polifenoles (agentes antioxidantes) equivalente al de una taza de té verde.



Nueces (1 cucharada y 1/2)

Uno de los alimentos que más capacidad antioxidante te puede aportar. Si la consumes regularmente ayudas también a tus neuronas a detener su proceso degenerativo, afirma el *Center for Cellular Neurobiology*, de la Universidad de Massachusetts Lowell.



Cacahuates (1/4 de taza)

Bajan el colesterol malo y ayudan a estabilizar los niveles de azúcar, por lo que los vuelven aliados en el combate a prevenir la diabetes si los consumes en cantidades moderadas y regularmente.



Pistaches (10 piezas)

También son altos en antioxidantes. Se recomienda comerlos con la cascarilla pues es lenta su digestión y mantiene la saciedad por más tiempo, además de que aporta una buena porción de fibra en la dieta.



Pepitas de calabaza (2 cucharadas)

Además de ser una rica colación y entretenernos el hambre, esta semilla mereció otro estudio de la *American Journal of Clinical Nutrition*, donde se menciona que en los varones fortalece la densidad ósea y probablemente sea un alimento amigo de los pacientes con artritis, pues podría tener efectos antiinflamatorios, pero esto último aún no lo confirman.

