



El aceite de canola. ¡Bueno en cuerpo y alma!™

¡No todas las grasas son iguales!

El cuerpo necesita grasas para producir energía y absorber las vitaminas liposolubles. Algunas grasas como las grasas omega-3 y las grasas omega-6 son esenciales para una buena nutrición y hay que consumirlas como parte de una dieta sana. Es importante elegir sabiamente las grasas porque algunas grasas son más saludables que otras. El aceite de canola provee más grasas buenas que cualquier otro aceite vegetal popular.

Conforme a recomendaciones alimenticias* el aceite de canola es:

■ bajo en grasas saturadas.

Las grasas saturadas aumentan el colesterol malo (lipoproteína de baja densidad o LDL por sus siglas en inglés) en la sangre y han sido relacionadas con un riesgo aumentado de enfermedad del corazón.

■ una fuente de grasas omega-6.

Hay que consumir las grasas omega-6 en la dieta. Son importantes para el cerebro y esenciales para el crecimiento y desarrollo de los lactantes.

■ rico en grasas omega-3.

Hay que consumir también las grasas omega-3 en la dieta. Ayudan a proteger contra los ataques cardíacos y los ataques cerebrales.

■ rico en grasas monoinsaturadas.

Las grasas monoinsaturadas pueden reducir el riesgo de enfermedad del corazón porque bajan el colesterol malo en la sangre y ayudan a controlar la glucosa en la sangre.

■ un producto sin colesterol ni grasas trans.

Las grasas trans aumentan el colesterol malo y bajan el colesterol bueno (lipoproteína de alta densidad o HDL por sus siglas en inglés).

¿Cómo se consiguen las grasas buenas en su dieta?

Los profesionales de la salud recomiendan :

- mantener la ingesta total de grasas entre 20 y 35 por ciento de las calorías.
- elegir las grasas monoinsaturadas provenientes de fuentes como las nueces, las semillas y los aceites vegetales, incluso el aceite de canola.
- aumentar el consumo de grasas omega-3 provenientes de fuentes como el salmón, la trucha de lago, las nueces y el aceite de canola.
- consumir menos de 10 por ciento de calorías provenientes de grasas saturadas al día.
- evitar las grasas trans.
- evitar las grasas alimenticias que aumentan el colesterol.

El aceite de canola puede reducir el riesgo de enfermedad del corazón.

La U.S. Food and Drug Administration autorizó, en octubre 2006, una alegación de salud limitada para el aceite de canola basada en su porcentaje elevado de grasas insaturadas.

La alegación declara: « Investigaciones científicas limitadas y no concluyentes sugieren que el consumo diario de aproximadamente 1½ cucharada (19 gramos) de aceite de canola puede reducir el riesgo de enfermedad del corazón debido al contenido de grasas insaturadas del aceite de canola. Para obtener este posible beneficio, el aceite de canola debe reemplazar una cantidad parecida de grasas saturadas y no aumentar la cantidad total de calorías consumidas en un día. »



fyi@canolainfo.org 1.866.479.0853

*El gobierno de los EE. UU. aconseja que « se consuma menos de 10% de calorías provenientes de ácidos grasos saturados y menos de 300mg/día de colesterol, y que se mantenga el consumo de ácidos grasos trans tan bajo como sea posible. »

Health Canada aconseja, « para una buena salud, incluya una cantidad pequeña (2 a 3 cucharadas/30 a 45mL) de grasas insaturadas y limite la cantidad de grasas saturadas y trans en su dieta diaria. »