



La importancia
de los ácidos grasos
en la optimización de

*Nuestra
Belleza*

Hemos escuchado muchas veces sobre la importancia de los ácidos grasos en nuestra salud, pero ¿qué son los ácidos grasos?

Los ácidos grasos se definen como un conjunto amplio de moléculas con distintas características, las cuales determinan sus funciones.

Existen muchos tipos:
de cadena corta,
de cadena larga,
insaturados,
saturados
y una mezcla de lo anterior.

Existe también otra clasificación que se utiliza mucho en la nutrición que es la de los omega:
omega-9, omega-6 y omega-3.



La principal función de los ácidos grasos en nuestro organismo, es la de generar energía a largo plazo y la modulación de una acción tanto bioquímica como fisiológica en nuestro cuerpo.

Las principales fuentes de ácidos grasos en los alimentos son las grasas, como los aceites, las semillas, las nueces y el pescado.

Cuándo queremos perder peso, muchas veces nuestro principal enfoque está en reducir nuestro consumo de grasas en la dieta, pero es importante tener en mente que las grasas también son esenciales para tener una dieta saludable, además de que los ácidos grasos también son de suma importancia para optimizar y prolongar nuestra belleza.



Estas moléculas que provienen de la dieta realizan funciones en nuestro cuerpo, como ayudar a generar una piel hermosa y radiante, además de prevenir la formación de nuevas arrugas.

Precisamente, la carencia de ácidos grasos provoca que la piel no mantenga su estructura firme y saludable, lo cual puede ocasionar aparte de arrugas, acné e inflamación de la piel.



Los ácidos grasos omega-3, que pueden encontrarse principalmente en aceites de origen vegetal y alimentos como las algas, actúan como antiinflamatorios ya que su principal función en el cuerpo es ayudar a que el oxígeno se distribuya de manera saludable, para que de esta forma su sistema de defensa funcione adecuadamente; estos también nutren de forma activa a nuestra piel.



En el caso de los ácidos grasos omega-6, estos funcionan como transporte de una hormona llamada prostaglandina, la cual incide en las labores del crecimiento de nuestras células, la filtración de nuestros riñones y el movimiento del calcio en nuestro cuerpo. Estos los podemos encontrar en alimentos como el maíz, canola, soya, huevo, etc.

Los omega-3

son más difíciles de consumir en la dieta occidental, ya que el consumo de comida rápida y aceites procesados tienden a contar con un **exceso de omega-6 y nada de omega-3.**



El exceso de consumo de omega-6 provoca inflamación, lo cual nos lleva al envejecimiento prematuro y ganancia de peso excesiva.

Es por esto que es importante llevar una alimentación baja en aceites procesados y comida rápida e integrar alimentos altos en omega-3.

Si quieres conocer las fuentes de omega-3 en los alimentos, consulta nuestra ficha tip “¿Cómo encontrar fuentes de ácidos grasos importantes en la dieta?” que descubrirás en nuestra herramienta <<tips de salud>>. Poner botón

Los ácidos grasos son moléculas que obtenemos a través de la dieta, elementales para nuestra belleza y salud. Es de suma importancia que los integremos en nuestra alimentación del día a día, a través de fuentes saludables que los proporcionan.

Libera tu salud, nutriendo tu belleza basada en ciencia .



Bibliografía

Sanhueza Catalán, J., & Torres García, J. (2018). Los ácidos grasos dietarios y su relación con la salud. In S. Durán Agüero (Ed.), *Nutrición Hospitalaria* (3rd ed., Vol. 32, pp. 1362–1370). Revisado 4 febrero del 2023. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000900054.

Chopra, D., & Snyder, K. (2017). Índice de belleza radical y equilibrio de macronutrientes. In K. Simpson (Tran.), *Belleza radical: Los seis pilares para la salud integral* (pp. 77–88). Essay, Ciudad De México: Grijalbo.