

LAS GRASAS



El consumo de grasas adecuado es esencial para cuidar nuestra salud. Conoce sus funciones, tipos, beneficios y cómo incorporar las grasas de mejor calidad en tu día a día.

¿QUÉ SON?

Las grasas también llamadas lípidos, son uno de los tres nutrientes que **necesita el cuerpo para vivir y poder realizar todas sus funciones**, ya que al consumirlas nos dan energía y representan el almacenamiento de energía para el cuerpo.

FUNCIONES

Sus funciones principales son: **proporcionarnos energía y son una fuente de reserva de la misma**, forman parte de la estructura de las células, sirven como transporte para nutrientes y vitaminas, nos aportan temperatura corporal e intervienen en el almacenamiento y transporte de hormonas en el cuerpo.



¿DÓNDE LAS ENCONTRAMOS?

Se encuentran en alimentos de origen animal y alimentos de origen vegetal, como semillas y frutas.

ORIGEN ANIMAL	ORIGEN VEGETAL	
Leche	SEMILLAS	FRUTAS
Huevo	Almendras	Coco
Pescado	Nueces	Aguacate
Pollo	Pistaches	Palma
Carne	Aceite de Oliva	
Mantequilla	Aceite de Aguacate	
Embutidos	Aceite de Canola	



¿QUÉ NOS APORTAN?

Las grasas nos aportan energía, ácidos grasos esenciales, ayudan en la absorción de las vitaminas A, D, E, K, carotenoides y aportan sabor a los alimentos.

15%

A

30%

DE
GRASAS

El consumo recomendado de grasa es del **15% al 30% de calorías totales de la dieta**, por otro lado éste es el nutriente que nos aporta más calorías.

1 G DE GRASA = 9 CALORÍAS*



*El peso se refiere a los componentes químicos, y no al peso neto de un alimento.

CLASIFICACIÓN DE LAS GRASAS

Cuando hablamos de grasa es muy importante distinguir sus fuentes, ya que estas dependen de su función y calidad para el cuerpo.

Las grasas se clasifican en 2 grupos:

SATURADAS E INSATURADAS



GRASAS INSATURADAS:

son en su mayoría líquidas a temperatura ambiente.

Se encuentran principalmente en aceites de origen vegetal.

Son una fuente benéfica para la salud, ya que ayudan a reducir los niveles negativos de colesterol, tienen efecto antiinflamatorio y reducen el riesgo de enfermedades al corazón, se dividen en:

a) Mono-insaturadas: se encuentran principalmente en el aceite de oliva, frutos secos y semillas.

b) Poli-insaturadas: Son esenciales, ya que deben ser aportadas por la dieta. Se encuentran principalmente en el pescado azul y semillas, entre estos destacan los omega 3 y 6.

ÁCIDO GRASOS ESCENCIALES



Ácido Linoleico (OMEGA 6)

Se relaciona más con la producción de prostaglandinas

Ácido Linoleico (OMEGA 3)

Se derivan el LNA, EPA y DHA. Reducen triglicéridos y ayudan a las células cerebrales.

El omega 3 y 6 tiene propiedades antiinflamatorias, proporciona beneficios para el aparato circulatorio, aportan propiedades anti-cancerígenas, previenen la formación de coágulos de sangre, por lo tanto ataques cerebro-vasculares.

GRASAS SATURADAS:

También conocidas como “**grasas sólidas**”, ya que son sólidas a temperatura ambiente y en su mayoría se hallan en alimentos de origen animal, como la

carne, huevo, leche y queso.

Las grasas saturadas en exceso elevan negativamente los niveles de colesterol, haciéndonos propensos a sufrir enfermedades crónicas y accidentes cerebro-vasculares.

• **Grasas trans:** estas son parcialmente hidrogenadas, que surgen del resultado de **agregar una molécula de hidrógeno a una molécula grasa, con el fin de saturarla.** Estas son más peligrosas, ya que actúan como grasas saturadas, pero tiene mayores consecuencias para la salud, elevando los riesgos ya mencionados de manera más agresiva. Se encuentran en productos industrializados como la margarina, comida rápida, frituras, pasteles o pan dulce.



GRASAS SALUDABLES

Grasas monoinsaturadas



Se encuentran en el aceite de oliva y de canola, en el aguacate y cacahuates.

Grasas poliinsaturadas



Omega 6: se encuentra en los aceites de semillas como de girasol, maíz y nueces.

Omega 3: se encuentra en pescados azules como el salmón, en las semillas de lino y vegetales de hoja verde.

GRASAS POCO SALUDABLES

Grasas saturadas



Proviene principalmente de productos animales como carnes rojas, embutidos lácteos enteros como leche, quesos curados y untables, cremas y helado. De origen vegetal se encuentran en el aceite y leche de coco y chocolates.

Grasas trans



Son grasas monoinsaturadas parcialmente hidrogenadas. Las hallamos en las margarinas y mantequilla, en la comida rápida, frituras, pasteles y pan dulce.

5 TIPS PARA INCORPORARLOS A TU DÍA A DÍA

Es importante no satanizar ningún grupo de alimento, simplemente se trata de comer de manera equilibrada y aprender a reducir los alimentos que no nos aportan beneficios, por lo que te recomendamos lo siguiente:

1.

Consume de 2 a 3 veces por semana, pescados de agua fría para equilibrar tus niveles de omega 3 y 6.

2.

Aumenta tu consumo de semillas, agrégalas a tus ensaladas o como snacks
¡Inténtalo!

3.

Opta por un aceite de origen vegetal, como el aceite de aguacate o el aceite de oliva extra virgen.

4.

Evita los alimentos procesados, ya que a estos muchas veces se les agrega grasas saturadas o trans para mejorar su conservación. Opta por la versión natural de tus alimentos.

5.

¡No te excedas! Aunque sean grasas benéficas para el cuerpo, recuerda que al final son grasas y que estas nos aportan 9 calorías por gramo, más del doble que las proteínas y carbohidratos.

Cuida tus porciones.

Visita el siguiente video en el que aprenderás qué son lípidos y cómo incorporarlos en tu dieta.