puranutricion.com.mx

¿Cuáles son las Grasas saludables?

Las grasas son una **fuente de energía** importante y participan en funciones energéticas, estructurales y reguladoras en el organismo.

Síntesis de hormonas

Producción de bilis

Forma membranas celulares

Compone el **sistema nervioso**

Transporta **vitaminas liposolubles** (A, D, E y K)

¡Prefiere las grasas insaturadas, grasas beneficiosas para la salud!

La OMS recomienda del 15% al 30% de grasa total en la dieta.

Grasas Insaturadas

Se encuentran en alimentos de origen vegetal y son conocidas como **grasas buenas.**

Grasas Poliinsaturadas

Grasas esenciales que el cuerpo no produce y deben obtenerse de la alimentación.

Beneficios:

- Protegen la **salud del corazón**
- Mantiene estables los **niveles de**
- **colesterol**
- Reduce los **TGL**
- Favorece la **circulación sanguínea**
- **Desarrollo del cerebro**
  Antiinflamatorios

Grasas Monoinsaturadas

Grasa no esencial que el cuerpo puede producir por sí mismo a partir de otros ácidos grasos.

Beneficios:

- Protegen el **sistema cardiovascular**
- Mantiene estables los **niveles de colesterol**
- Controlan los **niveles de azúcar** en la
- sangre
  Antiinflamatorios

Omega 3	Omega 6	Omega 9
0.5 – 2% EPA + DHA: 200 – 500 mg	2.5 – 9%	Por diferencia dentro del total de grasas

Como incluirlos en tu alimentación:

Omega 3

- **Aceite puro de soya** (1 cda) Aporta 1 g de ALA
- **Salmón fresco** (100 g) Aporta 2 g EPA + DHA
- **Atún fresco** (100 g) Aporta 0.25 g EPA + DHA
- **Nueces** (30 g) Aporta 2.5 g ALA
- **Semillas de chía** (30 g) Aporta 5 g ALA

Omega 6

- **Aceite puro de soya** (1 cda) Aporta 7 g de LA
- **Semillas de girasol** (30 g) Aporta 7 g de LA
- **Cacahuate natural** (30 g) Aporta 6 g de LA
- **Semillas de calabaza** (30 g) Aporta 6 g de LA
- **Pistaches** (30 g) Aporta 4 g de LA

Omega 9

- **Aceite de oliva** (1 cda) Aporta 11 g
- **Aceite de aguacate** (1 cda) Aporta 10 g
- **Almendras** (30 g) Aporta 9 g
- **Aguacate** (½ pieza) Aporta 7.5 g
- **Avellanas tostadas** (30 g) Aporta 14 g

El equilibrio entre **omegas 3** y **omegas 6** es esencial para una alimentación saludable.

Fuente: USDA – FoodData Central. Los valores son aproximados y pueden cambiar según la preparación del alimento.