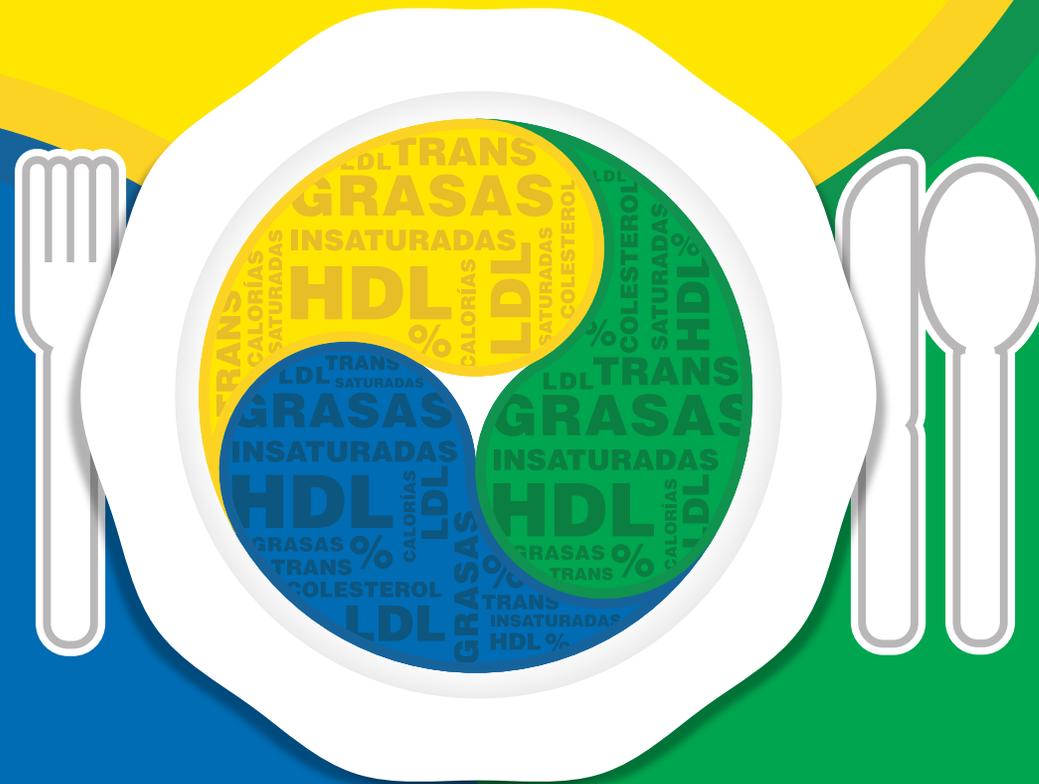


# GRASAS

¿PARA QUÉ SON BUENAS?



*Juntos  
contra la  
malnutrición*

Las grasas son nutrientes que cumplen diversas funciones como transportar vitaminas liposolubles, mejoran la función del sistema nervioso, mejoran el sabor y aspecto de los alimentos y constituyen una buena fuente de energía, especialmente para los niños, enfermos y ancianos.

# GRASAS

## ¿PARA QUÉ SON BUENAS?

## ¿CÓMO SE CLASIFICAN LAS GRASAS?

Se clasifican en Mono y Poli insaturadas las cuales incluyen las grasas esenciales como el omega 3, omega 6 y omega 9; que son líquidas y más sanas.

Las grasas saturadas y las grasas trans, son sólidas y perjudiciales para la salud.

1

Aportan 9 calorías por gramo.

2

Las grasas esenciales son indispensable para el crecimiento del cerebro en los recién nacidos.

3

La leche materna provee de energía al bebe, principalmente por las grasas esenciales que contiene, las cuales son indispensables para su óptimo crecimiento y desarrollo, especialmente del sistema nervioso.

4

Las grasas son la principal fuente de energía, durante los primeros seis meses de vida y proporcionan aproximadamente 50 % de la energía que el niño necesita.

5

Los alimentos ricos en grasas también contienen vitaminas: A, D, E y K, por eso nuestra alimentación debe incluir grasas buenas.

6

El consumo excesivo de grasas saturadas y grasas trans, favorece la aparición de la obesidad, enfermedades cardiovasculares y de cáncer de mama y de colon, entre otros.



### POLI INSATURADAS

Aceites vegetales (soya, maíz, girasol o mezclas), semillas de auyama, semillas de girasol, linaza, ajonjolí, maní, almendras y nueces, pescados como sardina, atún, trucha, y salmón, alimentos enriquecidos con omega 3 y omega 6.



### MONO INSATURADAS

Aceite de oliva, aceitunas, aguacate, maní, chocolate negro y el lomo de cerdo.



### SATURADAS

Se encuentran en la grasa visible de las carnes de res y de aves, leche entera, quesos, mantequilla, manteca vegetal y de cochino y margarinas.



### GRASAS TRANS

Son grasas que se modifican a través de procesos industriales o artesanales, se encuentran en margarinas, galletas, pastelería o tortas, pizzas, cotufas de microondas, mantecas vegetales, masas listas de hojaldre, papas fritas, snacks salados.

# Alimentos **con alto contenido** de **Grasas Trans**



**Papas Fritas**



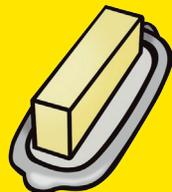
**Chocolate para untar**



**Empanada de hojaldré**



**Galletas dulces**



**Margarinas**



**Donas**



**Nuggets de Pollo**



**Chucherías saladas**



**Salchichas**

¿**QUÉ** CANTIDAD de **GRASAS** se RECOMIENDA?

Grupo	Raciones al día
Menores de 2 años	<b>3 - 4</b> 
Mayores de 2 años	<b>4 - 6</b> 
Adultos sedentarios	<b>3 - 5</b> 
Adultos activos	<b>6</b> 

 = **Cucharaditas**

## Tamaño de la Ración según Alimentos

<b>1</b> ración de	AGUACATE	FRUTOS SECOS	ACEITES, MAYONESA, MANTEQUILLA
Es igual a			

# ¿QUÉ pasa con las GRASAS en el ORGANISMO ?

Las grasas buenas se encuentran en alimentos como los pescados azules ricos en omega 3, aceite de oliva, aguacate y semillas como maní y ajonjolí, estas benefician al organismo ya que disminuyen el riesgo cardiovascular, alergias y algunos tipos de cáncer. Igualmente se debe limitar el consumo de grasas malas como las frituras, mantecas, tortas y alimentos ricos en colesterol, ya que estas pueden generar diversas enfermedades que van desde la obesidad hasta el cáncer, y principalmente enfermedades cardiovasculares como tensión arterial alta y acumulación de grasas en las arterias (aterosclerosis).

Las grasas en el organismo se transforman en colesterol “bueno” **HDL**, colesterol “malo” **LDL** y los triglicéridos, los cuales se deben encontrar en niveles estables en sangre para preservar la salud. Es necesario consumir el colesterol en cantidades adecuadas (250 mg al día) y de alimentos naturales como el huevo, ya que cumple diversas funciones en el organismo. El colesterol proviene de los alimentos, pero también se produce naturalmente en el hígado, el cual garantiza que haya suficiente para la elaboración de bilis, hormonas, la formación de la pared de las células nerviosas y otras funciones esenciales para la vida.

Es importante conocer los niveles en sangre de colesterol y de triglicéridos, para así saber cuál es su riesgo cardiovascular y controlar la ingesta de grasas y alimentos que aumenten estos niveles en la sangre.



**HDL**

**COLESTEROL BUENO**



**LDL**

**COLESTEROL MALO**



<b>COLESTEROL TOTAL</b>	<b>COLESTEROL LDL</b>	<b>COLESTEROL HDL</b>	<b>TRIGLICÉRIDOS</b>
<b>Menor a 200 mg/dL</b>	<b>Menor a 100 mg/dL</b>	<b>MUJERES</b> <b>Mayor a 50 mg/dL</b>	<b>Menor a 150 mg/dL</b>
		<b>HOMBRES</b> <b>Mayor a 40 mg/dL</b>	

# Te **SUGERIMOS** que..



- Prefiere alimentos horneados, asados, al grill, al vapor, a la plancha, a la parrilla en vez de fritos.
- Lee las etiquetas de los alimentos empacados y selecciona aquellos bajos en grasas saturadas, colesterol y sin grasas trans.
- Evita reutilizar el aceite, contiene sustancias que producen cáncer.
- Disminuye el consumo de salsas procesadas como la mayonesa, cremas para untar y margarinas.
- Prefiere grasas saludables como las del aguacate, aceite de oliva, sardinas.
- Desgrasa las sopas que preparas con huesos, rabo, costillas, pollo con piel, alitas de pollo, lagarto con hueso, entre otros.
- Cuida el tamaño de las raciones.
- Incremente la actividad física diaria, esto aumenta el gasto de calorías, el colesterol bueno (HDL) y nos mantiene sanos.
- No es necesario tomar suplementos de omega-6, hay suficiente en los alimentos.
- Las grasas, consumidas en exceso, al igual que las proteínas y los carbohidratos, contribuyen a la obesidad.
- Cuando los niños (as) presenten bajo peso, desnutrición, infecciones, diarreas o fiebre se sugiere agregar una cucharadita de aceite vegetal diariamente en el almuerzo para favorecer su recuperación.

[fundacionbengoa.org](http://fundacionbengoa.org)



 [fundacion.bengoa](https://www.facebook.com/fundacion.bengoa)

 [fundacionbengoa](https://twitter.com/fundacionbengoa)

[farmaciasaas.com](http://farmaciasaas.com)

FARMACIA  
**SAAS**

*Juntos  
contra la  
malnutrición*

 Farmacia SAAS

 @Farmacia\_SAAS

 [farmaciasaas](https://www.instagram.com/farmaciasaas)