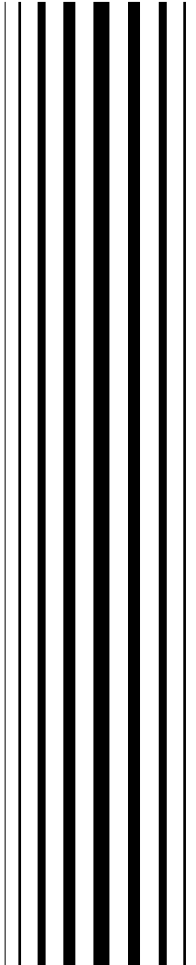




**Universidad del sureste**  
**“Pasión por educar”**



**Materia:**

Farmacología animal II

**Tema:**

Cuadro sinóptico

**Alumno:**

María Teresa Castillo Tovilla

**Tarea #:**

2

**Tapachula Chiapas, martes 14 de septiembre del 2021**

## ACIDOS GRASOS, omegas 3,6 y 9

Los ácidos grasos son componentes naturales de las grasas y los aceites. Tomando como referencia su estructura química, se pueden clasificar en dos grupos: saturados, insaturados.

Ácidos grasos saturados

son los que sólo contienen enlaces sencillos entre los átomos de carbono. Los podemos encontrar, por ejemplo, en las grasas de origen animal, que son ricas en este tipo de ácidos grasos.

Ácidos grasos insaturados

son los ácidos grasos que contienen uno o varios enlaces dobles entre los átomos de carbono que forman su cadena. Por ejemplo, uno de los ácidos grasos insaturados más importantes y con el que más familiarizados podemos estar es el Omega 3.

Los omega 3, 6 y 9 son ácidos grasos esenciales para la buena salud. Los ácidos grasos del omega son beneficiosos para la piel, el cabello, el sistema respiratorio, reproductivo, circulatorio, y para el cerebro. Los omega 3 y 6 no pueden ser producidos por el cuerpo, por lo tanto, deben obtenerse a través de alimentos o suplementos vitamínicos, pero el cuerpo si puede producir el omega 9.

Omega 3

El omega 3 contiene ácidos grasos poli-insaturados, ácido docosa-hexaenóico (DHA) y ácido eicosa-pentaenóico. Se encuentra en algunos tipos de grasa de pescado como el salmón. estos ácidos grasos actúan en nuestro organismo, cumpliendo funciones esenciales que permiten el normal funcionamiento en diferentes procesos fisiológicos.

Omega 6

Los ácidos grasos omega-6 también son una grasa poli-insaturada, esencial para la salud porque el cuerpo humano no puede producirlos. El omega 6 contribuye a una buena salud reproductiva y al desarrollo del cerebro.

Omega 9

Los ácidos grasos omega-9 provienen de una familia de grasas insaturadas que normalmente se encuentran en el aceite de Chía, oliva y otros aceites vegetales, en el aguacate y en las nueces. Es diferente al omega 3 y 6, ya que el cuerpo puede producirlo de forma natural a partir del omega 3 y 6. El omega 9 reduce los niveles de colesterol y fortalece el sistema inmunológico. También se conocen como ácidos oleicos o grasas mono-insaturadas.

## Bibliografía

- Que son los ácidos grasos, vive tu piel, recuperado el 14/9/2021. <https://www.leti.com/vivetupiel/ques/acidos-grasos/>
- ¿CONOCÉS LOS BENEFICIOS DE LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3-6 Y 9, PARA LA SALUD?, LABORATORIOS GALENO, RECUPERADO EL 14/9/2021. [HTTP://WWW.GALENO.COM.PY/NOVEDAD/39/%C2%BFCONOCES-LOS-BENEFICIOS-DE-LOS-ACIDOS-GRASOS-OMEGA-3-6-Y-9,-PARA-LA-SALUD?](http://www.galeno.com.py/novedad/39/%C2%BFCONOCES-LOS-BENEFICIOS-DE-LOS-ACIDOS-GRASOS-OMEGA-3-6-Y-9,-PARA-LA-SALUD?)