

ÁCIDOS GRASOS

LOS ÁCIDOS GRASOS SON BIOMOLÉCULAS CONSTITUIDAS POR LÍPIDOS QUE SE FORMAN A PARTIR DE UNA CADENA DE HIDRÓGENO Y CARBONO LINEAL.

Los ácidos grasos de la dieta provienen de alimentos que contienen grasas animales o vegetales.



ÁCIDOS GRASOS SATURADOS

Proviene de grasas animales. Son necesarios como aporte energético.

Se encuentran en alimentos como: La carne grasa, la manteca, los embutidos, la mantequilla y el queso.

Los principales ácidos grasos saturados son el ácido láurico, el mirístico, el palmítico y el esteárico.

ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS:

Proviene de grasas vegetales.

Desempeñan un papel importante en la estructura lipídica de las membranas.

Los encontramos en alimentos como: El aguacate, los frutos secos, aceite de oliva, aceite de girasol, el salmón o el arenque.



ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS

Encontramos los omega-3 y omega-6.

No pueden ser sintetizados por los humanos por lo que dependemos de la alimentación para obtenerlo.

Los encontramos en: frutos secos como las nueces, las avellanas, en la carne de ternera, en el atún y aceite vegetal



ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES:

Juegan un papel relevante en nuestro organismo como: En el aporte energético y rendimiento físico, la composición corporal, el crecimiento muscular, la regeneración de tejidos, la pérdida de grasa



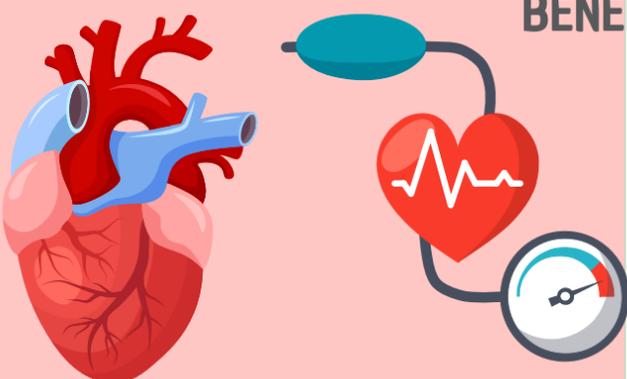
BENEFICIOS DE LOS ÁCIDOS GRASOS:

Benéficos para el corazón

Acciones antiinflamatorias y anticoagulantes

Disminución de los niveles de colesterol y triglicéridos

Reducción de la presión sanguínea.



MAYDELIN GALVEZ A.