

LAS GRASAS O LÍPIDOS

La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LÍPIDOS

LAS GRASAS O LÍPIDOS

Al igual que las proteínas y los carbohidratos, las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de los alimentos. Son productos naturales de origen vegetal o animal que NO son solubles en agua. A temperatura ambiente aparecen como sólidos y si son líquidos hablamos de aceites, en ambos casos son grasas o lípidos.

Las grasas son compuestos orgánicos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno.



La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LIPIDOS

Algunas de sus funciones son:

- Energética, las grasas constituyen una verdadera reserva energética, ya que brindan 9 KCal (Kilocalorías) por gramo.
- Plástica, tienen esta función dado que forman parte de todas las membranas celulares y de la vaina de mielina de los nervios, por lo que podemos decir que se encuentra en todos los órganos y tejidos.
- Aislante, actúan como excelente separador dada su apolaridad, es decir, que no son solubles en agua.
- Transportan un tipo de proteínas, las liposolubles.
- Dan sabor y textura a los alimentos.



La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LIPIDOS

Las grasas le dan al cuerpo la energía que necesita para trabajar adecuadamente. Por ejemplo, cuando se hace ejercicio, el cuerpo utiliza primero las calorías de los carbohidratos que ha consumido; pero después de 20 minutos, el ejercicio depende entonces de las calorías provenientes de la grasa para continuar.

La grasa también ayuda a mantener la piel y el cabello saludables. Intervienen en la absorción de las vitaminas A, D, E y K, llamadas vitaminas liposolubles.

La grasa también llena los adipocitos (que son células que forman el tejido adiposo y están llenas en su mayoría de triglicéridos) También aíslan el cuerpo para ayudar a mantenerlo caliente.



La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LIPIDOS

“ Las grasas que se obtiene de los alimentos le brindan a éste, ácidos grasos esenciales llamados ácido linoleico y ácido linolénico. Se denominan “esenciales” debido a que el cuerpo no los puede producir por sí solo o no trabaja sin ellos.

El cuerpo los necesita para el desarrollo del cerebro, el control de la inflamación y la coagulación de la sangre.

Las grasas pueden ser saturadas o insaturadas dependiendo de cuánta cantidad de cada tipo de ácido graso contienen.”



LAS GRASAS O LÍPIDOS

Los alimentos con grasas saturadas son los de origen animal, tales como la mantequilla, el queso, la leche entera, el helado, la crema y las carnes grasosas.

Algunos aceites vegetales, como el aceite de palma, el aceite de coco y el aceite de palmiche, también contienen grasas saturadas. Estas grasas son sólidas a temperatura ambiente.

Una dieta alta en grasa saturada incrementa la acumulación de colesterol en las arterias. El colesterol es una sustancia suave y cerosa que puede causar obstrucción o bloqueo de las arterias.



La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LÍPIDOS

Las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol LDL (malo), lo cual aumenta el riesgo de sufrir ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud. Se debe limitar a los niños los alimentos ricos en grasas saturadas.

Se recomienda limitar las grasas saturadas a sólo el 10% de las calorías diarias totales.

Las grasas insaturadas:

Se deben incluir en la alimentación de los niños en lugar de las grasas saturadas, estas ayudan a bajar el colesterol LDL (colesterol malo). La mayoría de los aceites vegetales que son líquidos a temperatura ambiente tienen grasas insaturadas.



La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LIPIDOS

Las grasas insaturadas se dividen en :

Grasas monoinsaturadas que abarcan el aceite de oliva y de canola, nueces, almendras y aguacate.

Grasas poliinsaturadas son el aceite de cártamo, girasol, maíz y soya. Contienen 2 o mas dobles enlaces y son esenciales para nuestro organismo porque no las puede sintetizar y deben ser suministradas a través de la alimentación. Asimismo ayudan a regular los procesos metabólicos de los sistemas cardiovascular, inmune y pulmonar.



La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LIPIDOS

Dentro de las grasas poliinsaturadas encontramos:

Omega 3 y 6: dentro de este grupo se encuentran el ácido linolénico, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) muy presente en pescados azules como el atún, el salmón, la sardina, el boquerón, entre otros. Los ácidos grasos Omega 3 y 6 se encuentran en aceite de soya, frutos secos (nueces y almendras), pescados grasos como salmón, arenque, atún, caballa, anchoa, sardina, etc.

El consumo de ácido linolénico contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.



La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LÍPIDOS

Otro tipo de grasas son las grasas trans:

Que se forman en el procesado industrial de algunos alimentos conocido como hidrogenación, durante el cual cambian su configuración y pasan de ser grasas insaturadas a grasas saturadas, convirtiéndose en grasas sólidas. Se encuentran en alimentos fritos, margarinas, snacks, productos horneados como (tortas, pasteles, galletas) y comidas de panadería, toppings, chucherías tipo papas y aros de cebolla, entre otros que son elaborados con aceites que han sido sometidos al proceso de hidrogenación. Estas se utilizan para conservar el alimento por mucho tiempo.



La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LIPIDOS

El consumo de ácidos grasos trans provoca en el organismo un efecto más negativo que la grasa saturada, ya que aumenta los niveles de LDL colesterol y triglicéridos y también reduce HDL colesterol (colesterol bueno) en sangre, favoreciendo el riesgo de padecer enfermedades coronarias y del corazón.

Lo recomendable es menos del 1% de las calorías totales de la alimentación, por lo que se debe mantener su ingesta lo más baja posible.



La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LÍPIDOS

Recomendaciones generales:

Es necesario, fundamental para el organismo y sobretodo para un correcto crecimiento y desarrollo, el consumo diario de grasas, pero en los niveles adecuados para prevenir la aparición de enfermedades metabólicas, cardiovasculares, obesidad, entre otras.

Por ello, la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda un consumo de grasas diario entre el 15-30% de la ingesta calórica diaria total. Lo mas importante es la calidad y el tipo de la grasa consumida.

Se debe disminuir el aporte de grasas saturadas (aproximadamente $<10\%$) y de ácidos grasos trans ($<1\%$).



La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LÍPIDOS

Es importante leer las etiquetas de información nutricional en los alimentos, lo cual le ayudará a conocer qué tipos de grasas contienen y en qué cantidad.

Aunque, un cierto consumo de grasa es necesario para el organismo, este debe ser reducido, eligiendo bien el tipo de grasa que estamos ofreciéndole a los niños a través de alimentos adecuados y cuidando el tamaño de las raciones.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción 3 cápsulas	
Cantidades por porción	% de IDR *
Garcinia Cambogia 171 mg	*
L-Carnitina 129mg	*
Centella Asiatica 100 mg	*
Calcio 100 mg	10%
Lecitina de soja 51 mg	*
Vitamina B6 2 mg	*
Cromo 190 mcg	150%
Valor Energético < 1 cal	
Grasas 0	
Proteínas 0	
Hidratos de Carbono < 80 mg	

* % IDR no establecido
Porcentajes de ingesta diaria recomendada basados en una dieta de 2000 calorías.

La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LÍPIDOS

Aceite de oliva

Es la grasa líquida que se obtiene por presión del fruto del olivo, es decir, de la aceituna. Existen varios tipos de aceite de oliva, según su calidad y su refinamiento, que proporcionan una variedad para los diversos gustos de los consumidores.

PURO: se le llama a la mezcla de aceite virgen y aceite refinado, y debe tener una acidez máxima de 1 grado.

Las características en olor, color y sabor son muy singulares. El color varía desde el amarillo dorado al verdoso, según proceda una variedad de aceituna u otra y según la maduración del fruto. El olor es también característico, aunque debe predominar un ligero olor afrutado.



La
Lonchera
de Mi
Hijo



LAS GRASAS O LÍPIDOS

VIRGEN: es el obtenido por procedimientos mecánicos en frío por sedimentación, centrifugación y filtración. No debe tener mezcla de ningún otro aceite.

Según su grado de acidez pueden ser:

- **EXTRA** 1 gramo de ácido oleico por 100 de aceite; se expresa como 1 grado de acidez.
- **FINO** 1,5 de acidez.
- **CORRIENTE** 3 grados de acidez.

Todos ellos deben tener un buen sabor. Si tienen más grados y el sabor no es bueno, no se dedica al consumo directo, sino al refinado, lo cual es tomado en cuenta por los productores.

REFINADO: son aceites de oliva vírgenes sometidos a refinado. Grado de acidez máximo 0,2. Tiene menos olor y presenta un color más amarillo.



LAS GRASAS O LIPIDOS

IMPORTANTE:

Si un aceite pasa dos horas a una temperatura de 180 – 200 grados, se degrada y resulta inadecuado para el consumo.

La grasa de un alimento que se fríe puede pasar al aceite.

Deben conservarse a temperatura ambiente fresca y apartado de la luz directa. Todo esto aplica para los aceites en general.



La
Lonchera
de Mi
Hijo



Licenciada en Nutrición y Dietética

Liana Andrea Izarra Avendaño

M.S.D.S 3406

C.N.D.V 3566

nutricion@sociedadanticancerosa.org