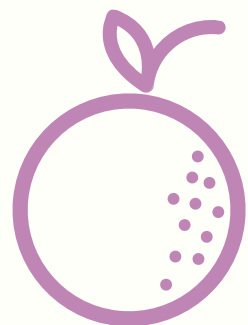
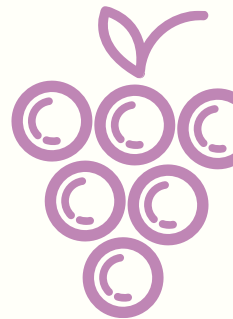




Louise Malucelli
HEALTH COACH



TIPO DE ALIMENTO - GRASA

TIPO DE ALIMENTO - GRASA

- Las **grasas**, también conocidas como **lípidos**, son necesarias en nuestra dieta para lograr una salud óptima. Hoy sabemos que la calidad y el tipo de grasa que comemos juega un papel importante en nuestra salud. Por ejemplo, las grasas monoinsaturadas, como los de la dieta mediterránea, ayudan a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y apoyan la longevidad.
- Al ingerir grasas saludables nos sentimos satisfechos por más tiempo, porque normalmente tardamos más en digerirla.
- **Los ácidos grasos mono insaturados (MUFA):** son saludables para el corazón y ayudan a mantener el colesterol “bueno” (HDL) y a bajar el “malo” (LDL). Las grasas monoinsaturadas son típicamente líquidos a temperatura ambiente.
Fuentes de grasas mono insaturadas incluyen: aceite vegetal, nueces, aguacate, semillas, aceite de oliva extra virgen (79%).
- **Los ácidos grasos poli insaturados (PUFAs):** también son líquidos a temperatura ambiente. Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son los PUFA considerados esenciales para nuestra dieta porque no podemos sintetizarlos en el cuerpo.
Fuentes de Omega - 3: salmón, atún, caballa, nueces, chía, lino, huevos de gallinas con una dieta rica en omega-3, soja (siempre elegir orgánico).

Ácidos grasos saturados: son generalmente sólidos a temperatura ambiente. Las dietas altas en grasas saturadas están asociados con la obesidad y la enfermedad cardiovascular.



TIPO DE ALIMENTO - GRASA

Aceite de coco: es una fuente basada en plantas de grasa saturada, pero a diferencia de las grasas saturadas de origen animal, también es una gran fuente de ácido láurico, es antibacteriano, antifúngicos, y posee propiedades incluso para reducir el colesterol.

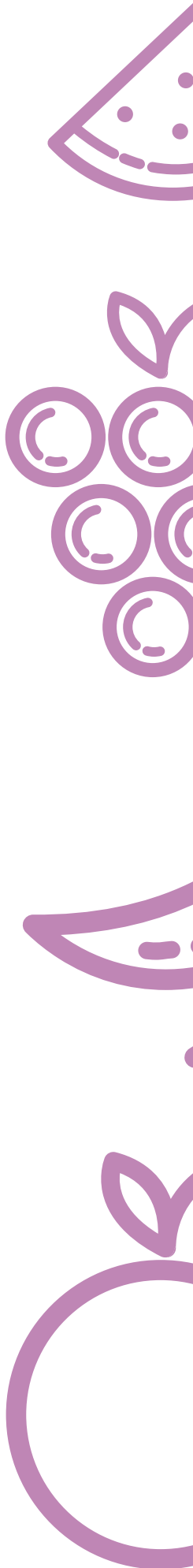
Fuentes de ácidos grasos saturados incluyen: carne grasosa, aceite tropical (de palma, cacao, Manteca de cerdo y coco), leche y derivados.

Grasas trans: Están asociados con la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias) y enfermedades del corazón. Estén atentos a las etiquetas nutricionales que contienen las palabras **parcialmente hidrogenado**, lo que significa que las grasas trans están presentes. Este tipo de grasa es inflamatoria y debe evitarse siempre que sea posible.

Fuentes de grasas trans: productos horneados procesados, comidas congeladas, margarina, comida frita.

Las grasas son la fuente de energía más alta por gramo de cualquier macronutriente. Es importante tratar de obtener entre el 20% y el 35% de su energía diaria de grasas saludables. A pesar de la creencia previa de que la grasa dietética provoca aumento de peso, el consumo de **grasa de calidad en realidad puede ayudar a promover un peso saludable.**

A medida que exploren las fuentes de grasa que funcione mejor para ustedes recuerden el concepto de bioindividualidad. Siempre es importante tener en cuenta este concepto a la hora de elegir el tipo de alimento que más funcione para cada uno.





EJERCICIO

EJERCICIO: Cuáles son los 3 tipos de grasas saludables que más les gustaria incorporar en sus comidas a lo largo de esta semana?