



# ÁCIDOS GRASOS



**Autores: personal adscrito a la coordinación de investigación**

Son los componentes básicos y principales de la grasa del cuerpo y de los alimentos que consumimos. Durante la digestión el cuerpo descompone las grasas en ácidos grasos, que luego serán absorbidos hasta llegar al torrente sanguíneo, proporcionando energía al cuerpo y contribuyendo con el desarrollo de los tejidos.

Los ácidos grasos se clasifican en saturados e insaturados; los saturados no tienen ningún doble enlace en su cadena, los insaturados, a su vez, se dividen en monoinsaturados, con un doble enlace, y poliinsaturados, con más de un doble enlace.

## Los ácidos grasos principales son:

- **Omega 3** (ácido alfa-linolenico) y **Omega 6** (ácido linolenico).

Ambos son ácidos grasos esenciales porque el organismo no puede producirlos y los obtiene de los alimentos.

- **Omega 9** (ácido oleico).

Es un ácido graso no esencial porque el organismo puede fabricarlo, aunque también se obtiene de los alimentos.



## **Beneficios y alimentos que los contienen.**

### **Omega 3**

Aportan calorías, tienen efecto antiinflamatorio y antitrombótico, reducen los triglicéridos en la sangre, el riesgo de desarrollar latidos cardiacos irregulares (arritmias) y la acumulación de placa que endurece y bloquea las arterias; además, contribuyen medianamente a bajar la presión arterial.

#### **Son muy buena fuente:**

- Los mariscos y pescados, principalmente el bacalao, el arenque, la caballa, el salmón, la trucha, las sardinas y el atún.
- Semillas de lino, soja, canola, nueces y sus aceites.
- Suplementos dietéticos como el aceite de pescado.

### **Omega 6**

Tienen efecto antiinflamatorio, son útiles para combatir enfermedades que afectan las articulaciones, contribuyen al adecuado funcionamiento del sistema inmunitario y nervioso, ayuda a aumentar las defensas con lo que disminuye el riesgo de padecer infecciones; por otra parte, tienen la capacidad de reducir el colesterol malo y los niveles de triglicéridos en sangre, disminuyendo así el riesgo de formación de trombos o coágulos.

#### **Son muy buena fuente:**

- Aceite de girasol.
- Frutos secos.
- Soja.
- Carne de aves, productos lácteos y huevos.
- Aceite de coco y de maíz.
- Cereales integrales.
- Aguacate.

### **Omega 9**

Reduce los niveles de colesterol malo y eleva los niveles del bueno, fortaleciendo además el sistema inmunitario. Algunos estudios indican que pudiese disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.

Es un antiinflamatorio natural que ayuda en la cicatrización y tiene propiedades antioxidantes; es beneficioso para la salud cerebral, ya que puede ayudar a prevenir la pérdida de memoria y mejorar la función cognitiva; está relacionado con una menor

incidencia de depresión y ansiedad; por otra parte contribuye a la absorción de vitaminas liposolubles, como las vitaminas A, D, E y K.

**Son muy buena fuente:**

- Aceite de oliva y de canola
- Aguacate, aceitunas, nueces, almendras y sus aceites
- Carnes de aves de corral, el cerdo y el pescado, aunque en menor cantidad.

**Conclusiones**

Los ácidos grasos omega 3, 6 y 9 desempeñan funciones esenciales en el organismo; su ingesta en las proporciones adecuadas, además de lo ya mencionado, fortifica el sistema inmunitario, combate y previene las dolencias en las articulaciones, como la artritis, nos ayuda en el sistema circulatorio, preserva nuestra vista, mantiene activo el cerebro, contribuye a la agilidad física y mental, además de beneficiar la piel y cabello.