



Tipos de Grasas Poliinsaturadas



Advertencia



EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.





Guía sobre los Tipos de Grasas Poliinsaturadas

Las grasas poliinsaturadas son un tipo de grasa que contiene múltiples enlaces dobles en su estructura química. Aunque algunas grasas poliinsaturadas son beneficiosas para la salud, no todas son iguales. Aquí exploramos los tipos de grasas poliinsaturadas, sus efectos en la salud y dónde se pueden encontrar.

Tipos de Grasas Poliinsaturadas

1. Ácidos Grasos Omega-3

- **Beneficios:** Conocidos por sus propiedades antiinflamatorias, contribuyen a la salud del corazón y del cerebro.

- **Fuentes:** Pescados grasos como el salmón, la caballa y las sardinas, Semillas de chía y linaza, Nueces, Aceites de pescado y algas.

2. Ácidos Grasos Omega-6

- **Beneficios:** Juegan un papel en el crecimiento y desarrollo, así como en la salud de la piel.

- **Fuentes:** Aceites vegetales como el aceite de maíz, aceite de soja y aceite de girasol, Nueces y semillas, Productos procesados que utilizan estos aceites.

¿Por qué Pueden Ser Dañinas?

Aunque los ácidos grasos omega-3 son generalmente beneficiosos, un **exceso de omega-6** en la dieta, en comparación con omega-3, puede tener efectos adversos en la salud.

Un desequilibrio entre estos dos tipos de grasas puede contribuir a la **inflamación** y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes y otras afecciones inflamatorias.

Efectos Adversos

- **Inflamación:** Un alto consumo de omega-6 puede promover procesos inflamatorios en el cuerpo, especialmente cuando la ingesta de omega-3 es baja.
- **Enfermedades Cardiovasculares:** Un desequilibrio en la proporción de omega-6 a omega-3 se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas.

Ejemplos Concretos

1. Omega-3:

- **Salmón:** Rico en EPA y DHA, dos tipos de omega-3 que son beneficiosos para la salud del corazón.
- **Semillas de Chía:** Fuente vegetal de ALA, un tipo de omega-3 que puede convertirse en EPA y DHA en el cuerpo, aunque de manera menos eficiente.

2. Omega-6:

- **Aceite de Soja:** Comúnmente utilizado en productos procesados y frituras, alto en omega-6.
- **Aceite de Girasol:** También rico en omega-6, frecuentemente utilizado en ensaladas y alimentos enlatados.



Las grasas poliinsaturadas pueden ofrecer beneficios para la salud, especialmente los ácidos grasos omega-3. Sin embargo, es esencial mantener un equilibrio adecuado entre omega-3 y omega-6 en la dieta para evitar efectos adversos.

Se recomienda aumentar la ingesta de fuentes de omega-3 mientras se modera el consumo de aceites ricos en omega-6 para promover una mejor salud general.

La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

