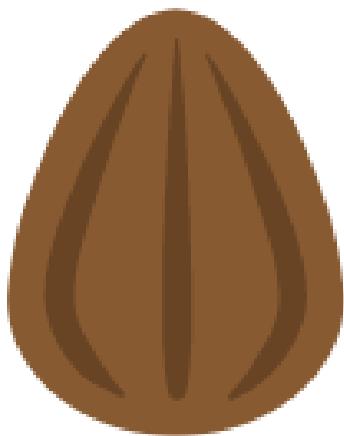


# GRASAS O LÍPIDOS

¿Qué son?

¿Dónde los encontramos?

¿Cuál es su función?



# ¿QUÉ SON?

1



Es un nutriente que se obtiene a través de la alimentación.

Las grasas que tu cuerpo obtiene de los alimentos le brindan a éste ácidos grasos esenciales.

Se denominan "esenciales" debido a que su 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.

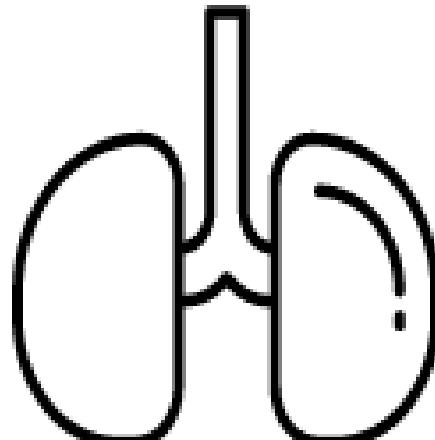
## "QUEMA DE GRASA"

Cuando comienzas a hacer ejercicio y comes menos, el cuerpo usa la energía almacenada en las células adiposas (grasa) para realizar una nueva actividad y "quemar grasa".

Los músculos, los pulmones y el corazón recogen estos ácidos grasos, los separan y utilizan la energía almacenada.

Los restos que quedan se descartan como parte de la respiración, en el dióxido de carbono que exhalamos o se pierde como orina o sudor.

Si pierdes 4,53 kilos de grasa, 3,81 kilos salen por tus pulmones y las 0,72 kilos restantes se convierten en agua. En otras palabras, casi todo el peso que perdimos se exhala.





## Insaturada



Existen dos tipos de grasa, la saturada e insaturada.

## Saturada

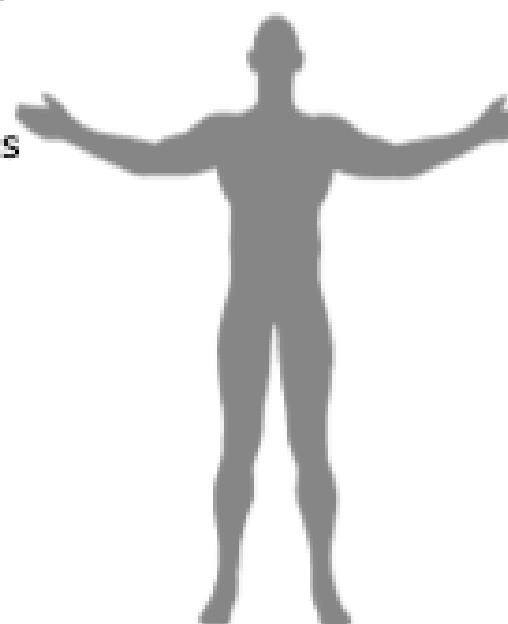
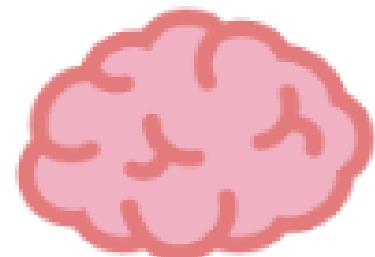
La saturada, que es sólida y estable, se encuentra en productos de origen animal como la mantequilla y el queso.

La insaturada, de la cual debemos consumir más, se encuentra en alimentos de origen vegetal como el aceite de oliva.

La reputación de las grasas está un poco dañada por estar relacionada con el sobrepeso y enfermedades del corazón, pero es esencial comer grasas dentro del régimen alimenticio para un adecuado funcionamiento corporal.

## Las principales funciones de la grasa son:

- Principal fuente de energía al proporcionar 9 kcal por gramo consumido.
- Reserva energética en el organismo.
- Protege a algunos órganos del cuerpo. Excelente para procesos cognitivos.
- Forman hormonas. Consumir lípidos está directamente relacionado con la producción de testosterona.
- Forman parte de la mielina de las células nerviosas.
- Función sensorial.
- Permiten la absorción de las vitaminas liposolubles



# ¿Cuánto debo consumir?

4

Sea cual sea nuestro objetivo, debemos consumir grasas debido a las importantes funciones que tienen en nuestro organismo.

Aproximadamente, lo ideal es consumir .5 gramos de grasa por cada libra de peso corporal o un mínimo del 20% de las calorías consumidas.

70 Kg



$\times 2.2 \times .5 =$

**77 gramos al  
día**  
=  
**6 porciones**

