



### 1. Aceites y grasas.

Son llamadas grasas en su estado sólido y aceites cuando se encuentran líquidos a temperatura ambiente.



Constituyen la reserva energética más importante del organismo porque aportan 9 kilocalorías por gramo.

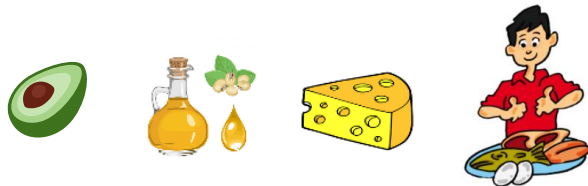


### 2. Clasificación de los ácidos grasos.

**Saturados:** Tienen enlaces sencillos en su estructura química y son sólidos a temperatura ambiente. Se encuentran en los alimentos de origen animal y en algunos aceites vegetales como los de coco y palma. Su consumo en exceso se relaciona con enfermedades cardiovasculares.



**Monoinsaturados:** Tienen un solo doble enlace en su estructura química. Un ejemplo de ellos es el ácido oleico que es el ácido graso más abundante en las células del cuerpo. Están presentes en alimentos como el aguacate, productos lácteos, carne y aceite de soya y maíz.



## SESIÓN 4:

### “ALIMÉNTATE SANAMENTE”

**Poliinsaturados:** Tienen de 2 a 6 dobles enlaces en su estructura, los más importantes son el omega 3 y omega 6 que benefician al sistema inmune. Se encuentran en las semillas de girasol, algunos pescados, aceite de maíz, nueces, almendras, chía, entre otros.



**Trans:** Mediante procesos de hidrogenación de aceites vegetales los ácidos grasos insaturados se convierten en saturados con el objetivo de mejorar el sabor, textura y apariencia de los alimentos, y reducir los costos de producción. Algunos alimentos que las contienen son: galletas, papas fritas, pastelería, pizza congelada, margarina, etc.



El consumo elevado de alimentos ricos en grasas trans se relaciona con diabetes, hipertensión, cáncer, entre otras enfermedades.



### 3. Alimentos procesados.

El sistema NOVA agrupa los alimentos en:

- ✓ Alimentos sin procesar o mínimamente procesados.
- ✓ Ingredientes culinarios procesados.
- ✓ Alimentos procesados.
- ✓ Productos ultraprocesados.



Los alimentos ultraprocesados no son nutricionalmente equilibrados y tienen aditivos que promueven su consumo excesivo. El consumo frecuente de estos productos se asocia con obesidad, enfermedades crónicas, etc.



### 4. Bebidas azucaradas.

Se caracterizan por que contienen azúcar en exceso; ejemplo de ellas son los refrescos, jugos industrializados, leches y té endulzados, bebidas para deportistas, etc. Su consumo en exceso se asocia a enfermedades como diabetes, osteoporosis, obesidad, elevación de triglicéridos en sangre, etc.

