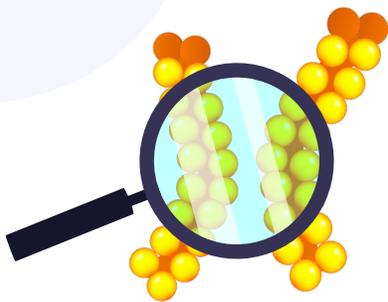




¿Sabes qué son ««« las grasas?»

Las grasas son **uno de los nutrientes más importantes** para el organismo, cumpliendo funciones de protección, estructura, transporte, entre otros.

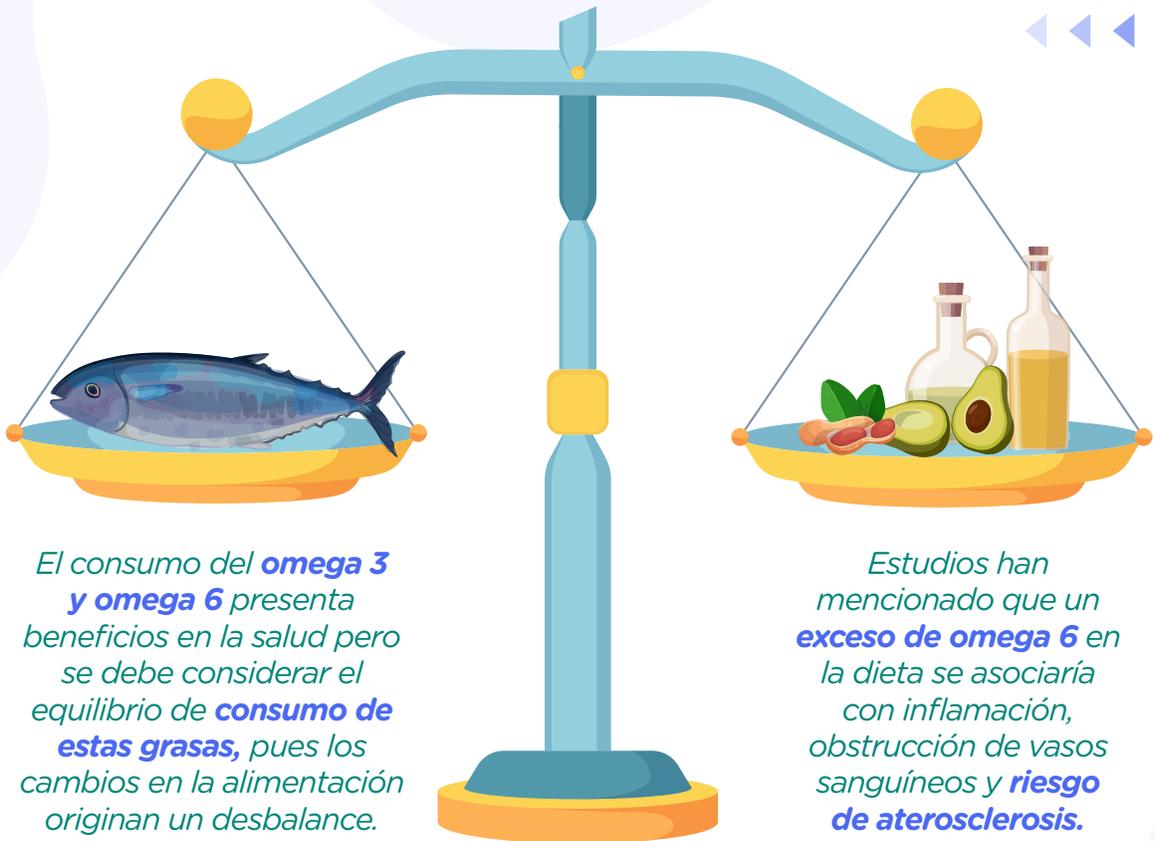


El grupo más abundante son **los ácidos grasos**, clasificados en saturados, insaturados, monoinsaturados o poliinsaturados.



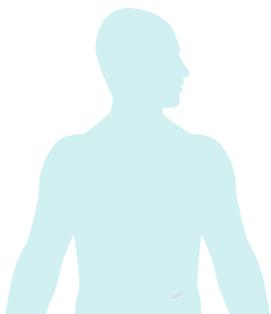
De todos, resaltan 2 tipos de **ácidos grasos esenciales**, porque los requerimos a partir de la alimentación: **omega 3 y omega 6.**

Grasas Saludables



El consumo del **omega 3** y **omega 6** presenta beneficios en la salud pero se debe considerar el equilibrio de **consumo de estas grasas**, pues los cambios en la alimentación originan un desbalance.

Estudios han mencionado que un **exceso de omega 6** en la dieta se asociaría con inflamación, obstrucción de vasos sanguíneos y **riesgo de aterosclerosis**.



LA CLAVE
Tener una **dieta equilibrada**, con un ligero mayor consumo de **omegas 3**

Tanto el Omega 6 como el 3 se complementan, pues cada uno aporta beneficios al cuerpo y juntos se potencian

Fuentes:

- Saini, R. K., & Keum, Y. S. (2018). Omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acids: Dietary sources, metabolism, and significance—A review. *Life sciences*, 203, 255-267.