INTRODUCCIÓN

Las grasas son nutrientes que están presentes en los alimentos que ingerimos y nuestro cuerpo las utiliza para generar membranas celulares, tejido nervioso (incluido el cerebro) y hormonas. El cuerpo también utiliza las grasas como combustible. Si las grasas que se ingieren no se queman en forma de energía ni se utilizan para generar los componentes del organismo, se almacenan en forma de células adiposas (grasa). Esta es la forma que tiene el cuerpo de planificar a largo plazo: almacena grasa para uso futuro, por si en algún momento escasea el alimento. Si bien el exceso de grasa puede ser poco saludable, hay ciertos tipos de grasa que son beneficiosos y forman una parte importante de una dieta saludable.

OBJETIVOS

Información:
• Conocer la función de las grasas en el organismo y su clasificación saturadas, monoinsaturadas, polinsaturadas y trans, además, los alimentos fuentes de grasas.

Educación:
• Comprender los efectos sobre la salud del consumo de las grasas saturadas y trans, los beneficios que otorgan las grasas poliinsaturadas

Comunicación:
• Promover la creación de hábitos alimentarios saludables frente al consumo de las grasas, para contribuir en el mantenimiento de la salud y reducir así el riesgo de la aparición de enfermedades relacionadas con la salud cardiovascular.

GLOSARIO

Alimento: es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia. El término procede del latín alimentum y permite nombrar a cada una de las sustancias sólidas o líquidas que nutren a los seres humanos, las plantas o los animales.

Grasas: En bioquímica, **grasa** es un término genérico para designar varias clases de lípidos, aunque generalmente se refiere a los acilglicéridos, ésteres en los que uno, dos o tres ácidos grasos se unen a una molécula de glicerina, formando monoglicéridos, diglicéridos y triglicéridos respectivamente. Las grasas están presentes en muchos organismos

Ácidos grasos saturados: No poseen dobles enlaces en su cadena, son generalmente sólidos a temperatura ambiente, se encuentran en alimentos de origen animal, y las excepciones son el aceite de coco y de palma, la grasa saturada aumenta el colesterol más que cualquier otro tipo de grasa, el exceso de grasas saturadas puede aumentar la biosíntesis de colesterol y tiene efecto trombogénico.

Ácidos grasos monoinsaturados: Generalmente son líquidos a temperatura ambiente, presentan un doble enlace en su estructura, su principal representante es el ácido oleico (C-18), presente en el aceite de oliva, pueden disminuir el colesterol total y LDL, cuando reemplazan parcialmente a los ácidos grasos saturados.

Ácidos grasos poliinsaturados: Poseen uno o dos enlaces en su estructura, Se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, también en los pescados y mariscos, son componentes imprescindibles de las membranas celulares y precursores de las prostaglandinas (moléculas mediadoras en la inflamación), Son esenciales porque no se sintetizan en el organismo, así que debemos aportarlos a través de la alimentación.

Omega-6 (n-6): Representados por el ácido linoleico y araquidónico, Presente fundamentalmente en aceites de semillas (girasol, maíz y frutos secos como las almendras) y cereales.

Omega-3 (n-3): Representado por el ácido linolénico proveniente de semillas, frutos secos como las nueces y cereales; y por el ácido eicosapentaenoico y docosahexaenoico presentes en las grasas de pescados y mariscos. Se ha demostrado su papel en la prevención de la aparición de enfermedades cardiovasculares, arritmia y muerte súbita. Además, no sólo disminuyen el nivel de colesterol malo o LDL, sino que también aumentan ligeramente el colesterol bueno o HDL.

Ácidos grasos TRANS: Son ácidos grasos con dobles enlaces en posición TRANS. Proceden de forma natural de la grasa de la leche y de la carne de rumiantes, en cuyo compartimiento gástrico se forma por efecto de la flora intestinal. La mayoría de los ácidos grasos insaturados naturales de los alimentos se encuentran en posición CIS (los átomos de hidrógeno se encuentran en el mismo lado de la cadena de enlaces dobles).

MARCO CONCEPTUAL

Las grasas son macronutrientes que, junto con las proteínas y los carbohidratos, forman parte de una alimentación balanceada. existen varios motivos por los cuales se debe consumir una cantidad adecuada de grasas y entre los más importantes están:

Constituyen el combustible de mayor capacidad calórica, pues 1 g de grasa aporta 9 kcal, mientras que 1 g de carbohidratos o proteínas aporta 4 kcal. Suministran ácidos grasos esenciales, que deben ser consumidos a través de la alimentación, pues el cuerpo no los produce. Forman parte de la estructura de las hormonas y los ácidos biliares; estos últimos juegan un papel importante en la digestión de las grasas. Son un vehículo para el transporte de vitaminas liposolubles (vitaminas a, d, e y k).

En general, las grasas se clasifican en dos grupos: las grasas saturadas y las grasas insaturadas.

Grasas saturadas: se encuentran generalmente en los alimentos de origen animal, como la carne de res y cerdo, la piel del pollo y los productos lácteos enteros. su consumo excesivo está relacionado con un aumento del colesterol ldl (malo), lo que puede contribuir a una mayor probabilidad de tener enfermedades cardiovasculares.

por otro lado, las grasas insaturadas están divididas en dos subgrupos:

Grasas monoinsaturadas: se encuentran principalmente en el aceite de oliva, el aguacate y los frutos secos. están relacionadas con un efecto beneficioso en la salud, pues pueden ayudar a disminuir las concentraciones del colesterol ldl (malo).

Grasas poliinsaturadas (omega 3): están presentes en peces de aguas frías como el salmón, arenque, sardina y trucha, en los mariscos, en los aceites vegetales de canola y soja, y en las semillas de linaza y chía. su consumo es importante pues el cuerpo no las produce y es necesario obtenerlas a través de los alimentos. además, tienen propiedades beneficiosas para la salud, pues pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades cardiovasculares.

en general, las grasas son muy utilizadas en la cocina, especialmente para freír los alimentos. este aumento de temperatura hace que el aceite sufra trasformaciones desfavorables, donde la grasa insaturada pasa a ser saturada, perdiendo así los beneficios para la salud.

Las grasas saludables se encuentran en pescados, frutos secos, cortes de carnes bajos en grasa y lácteos descremados.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

- **Población y número de Integrantes**

15 a 25 personas por sesión.

METODOLOGÍA

1. La nutricionista da la bienvenida a las personas mayores. En primera instancia se realiza la presentación de imágenes con los diferentes tipos de grasa, saturadas, polinsaturadas y trans, se efectúa preguntas relacionadas con el tema para percibir los conocimientos previos, se realizan preguntas relativas al tema para realizar la retroalimentación de las temáticas e inquietudes surgidas durante la sesión educativa.
Luego se despejaron las dudas e inquietudes surgidas durante la actividad.
Al finalizar la actividad educativa, la fisioterapeuta del centro, realizará actividad física dirigida a las personas mayores.

Evaluación:

Se diligenciará un postest, mediante la entrega de una hoja con imágenes de diferentes alimentos fuentes de grasas, se invitará a colorear los alimentos ricos en grasas saludables y encerrar en un círculo las grasas perjudiciales para la salud. Para evaluar la adquisición de conocimientos por parte de las personas mayores, se realizan las siguientes preguntas para indagar sobre los conocimientos impartidos y su adherencia:

1. ¿Son importantes las grasas y por qué?
2. ¿Qué beneficios otorgan los alimentos ricos en grasas insaturada y poliinsaturadas?
3. ¿Qué consecuencias en la salud produce el consumo de las grasas saturadas y trans?

Tiempo	Recursos	Recurso humano
45 minutos	Salón con silletería y mesas de trabajo. Imágenes de grasas saludable, no saludables y trans. Postest con imágenes de las grasas.	Nutricionista-Dietista-Fisioterapeuta

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Caja de herramientas de nutrición-SDIS.

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
Elaboró	19/04/2024	Martha Arteta A.	Nutricionista	
Aprobó	19/04/2024	Raquel Pinto	Coordinadora	

Powered by CamScanner