



01 FIBRA¹

FUNCIONES

- Disminuye el índice glucémico de los alimentos (IG).
- Favorece la síntesis de ácidos grasos de cadena corta como el butirato.
- Elemento protector frente al cáncer colorrectal.
- Aumenta el tránsito intestinal.
- Incrementa la sensación de saciedad.



ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

- Legumbres.
- Verduras.
- La pulpa y el gramo de las frutas.
- Cereales integrales.



02 ÁCIDOS GRASOS INSATURADOS



ÁCIDO OLEICO: MONOINSATURADO OMEGA 9²

- Propiedades antioxidantes, mejora el perfil lipídico, antiinflamatorio y mejora la sensibilidad a la insulina.
- Es líquido a temperatura ambiente.
- Fuentes: aceite de oliva y aguacate.



ÁCIDO LINOLEICO: OMEGA 6³

- De origen vegetal como el de onagra, soja y maíz.
- Relacionado con la función cerebral es precursor de moléculas importantes y podría mejorar la respuesta de nuestro organismo a las alergias.
- Se debe tomar con precaución, sin excesos porque las evidencias científicas no son claras y podría aumentar la tensión en la diabetes, aumentar los triglicéridos y tener efecto proinflamatorio.



ÁCIDO LINOLEICO: OMEGA 3³

- Mejora el perfil lipídico. Es un potente antiinflamatorio.
- Fuentes: en aguas frías tenemos el pescado azul (debajo de la piel y parte marrón), sardina, salmón, caballa, atún, etc. Otras fuentes son las nueces y las semillas de lino y chía.
- Debe de existir una proporción adecuada entre el omega 6 y el omega 3 (5:1) para evitar el "síndrome de exceso de ácido linoleico" (15-20:1) ya que, compiten por alguna ruta metabólica.

SEFAC

Sociedad Española de Farmacia
Clínica, Familiar y Comunitaria

Organizan

NOVARTIS

1. Álvarez Cruz NS, Bague Serrano AJ. Los alimentos funcionales. Una oportunidad para mejorar salud. Madrid: AMV Ediciones; 2011. 394 p.
2. O'Keefe JH, Bergman N, Carrera-Bastos P, et al. Nutritional strategies for skeletal and cardiovascular health: hard bones, soft arteries, rather than vice versa. Open Heart [Internet]. 2016;3: e000325. doi: 10.1136/openhrt-2015-000325
3. Castellanos Tapia L, Rodríguez Dorantes M. El efecto de omega 3 en la salud humana y consideraciones en la ingesta. Rev Chil Nutr [Internet]. 2015;42(1):90-5. doi: 10.4067/S0717-75182015000100012