

7.- Respuesta correcta: c)

Las grasas aportan al organismo **9 kcal/g**, es decir, más del doble de kcal que los hidratos de carbono y las proteínas, por eso es el macronutriente que más influye en el sobrepeso y la obesidad. Así pues, tanto para mantener el peso adecuado, como para reducirlo, es fundamental el control de la ingesta de grasas de la dieta.

Las grasas pueden ser **sólidas o líquidas** (*aceites*). Hay grasas que son visibles a simple vista (*tocino, mantequilla, margarina, aceite,...*), en cambio hay otras que se encuentran ocultas, ya sea dentro de las células del alimento (carnes, lácteos, frutos secos, aguacates, etc.) o emulsionadas con otros ingredientes (comidas preparadas, salsas, etc.), de forma que no se detectan ni por la vista, ni por el gusto y por tanto muchos alimentos pueden encubrir un alto valor energético debido al alto contenido de grasas.

Hay un sucedáneo sintético de la grasa llamado **Salatrim** (6 Kcal/g), autorizado para productos de pastelería, panadería y chocolates, que no resulta muy recomendable, pues debido a que sólo se absorbe parcialmente en el intestino, produce efecto laxante y flatulencias.

