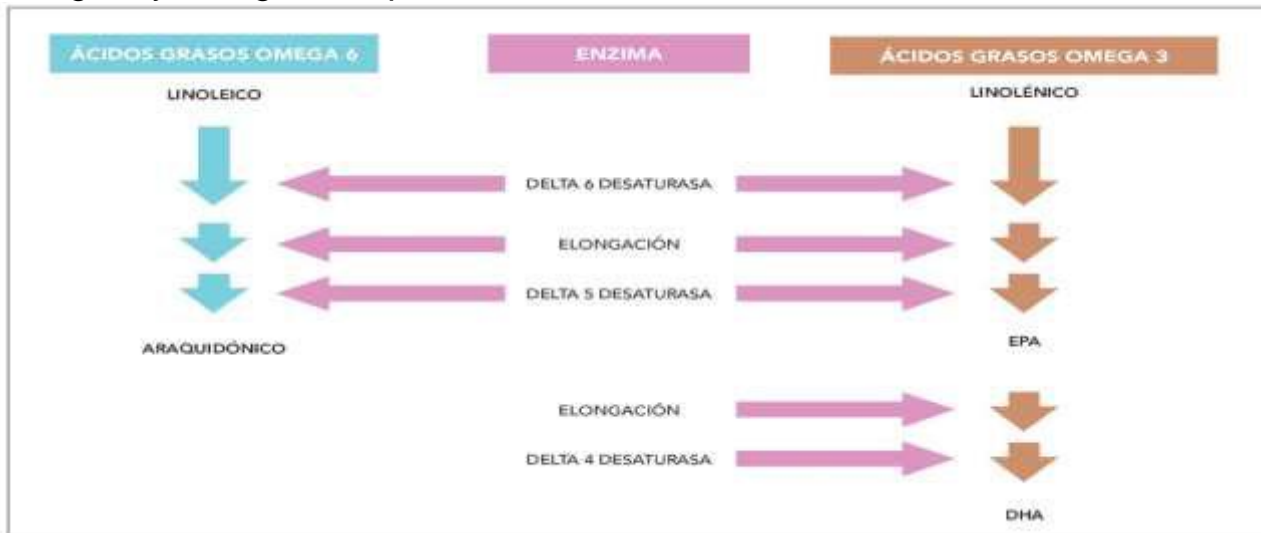


8. Respuesta correcta: a)

La grasa (triglicéridos) se almacena principalmente en el tejido adiposo, constituyendo la energía de reserva del organismo y una barrera de protección contra el frío. También la grasa forma parte de la sangre (triglicéridos, colesterol, lipoproteínas).

Conviene saber algo más de las grasas. Hay dos ácidos grasos, que son esenciales por formar parte de las membranas celulares del organismo, que son el **linoleico (AL)** y el **Alfa-linolénico (ALA)**, precursores de las series omega 6 y omega 3 respectivamente.



Los omega 3: el ALA se encuentra principalmente en el aceite de linaza, las semillas de chía y lino las nueces y la soja. Los ácidos grasos EPA y DHA, omega 3 de cadena larga, se encuentran sobre todo en pescados azules, (salmón, sardinas, anchoas, caballas, arenques, trucha y atún, aceite de hígado de bacalao, etc.) También hay alimentos (leche, etc.) enriquecidos con omega 3. Los omega 3 tienen diversos beneficios para la salud (antiinflamatorios y cardiovasculares entre otros)

Los omega 6 se encuentran principalmente en aceites vegetales, tales como, soja, maíz, girasol, cacahuete (ricos el AL) Estos aceites se utilizan de forma generalizada en la industria alimentaria, por lo que son muy comunes en productos procesados. De esta serie también derivan el GLA (gamma linolénico) y el ARA (araquidónico), que se encuentra en la borraja en el primer caso y en las carnes y embutidos en el caso del ARA

Generalmente en la dieta se consume un **exceso de ácidos grasos omega 6 y escasamente de omega 3.** La proporción indicada es **1-4:1**, en tanto que en la mayoría de las dietas se consumen en proporción **10-20:1**.

No es recomendable para la salud que exista este desequilibrio, pues concentraciones elevadas de grasas omega-6 tendrán una acción proinflamatoria en el organismo, lo que es origen de diversas enfermedades.