



Te invitamos a leer más

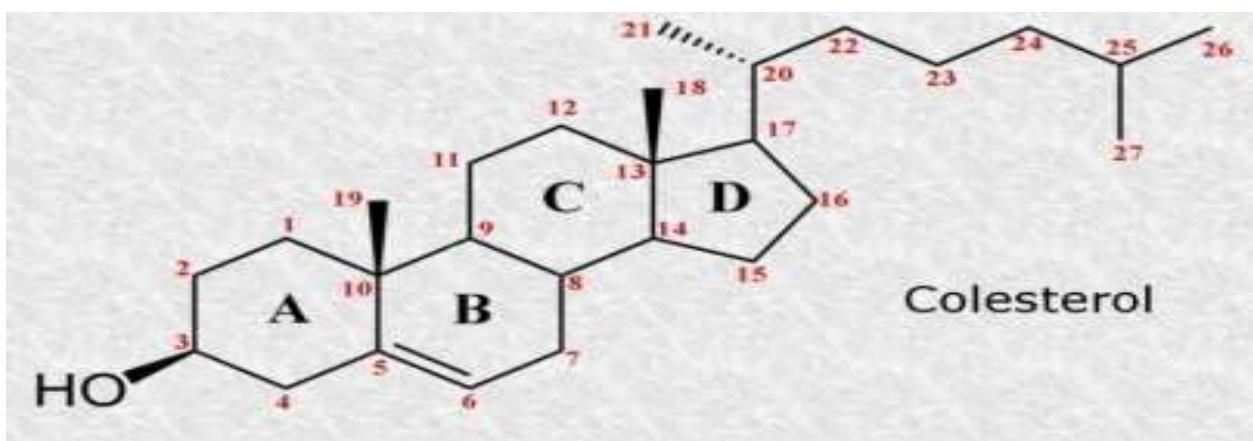
5.18: a)

Los lípidos son un grupo de sustancias que incluyen:

1. **Triglicéridos (grasas y aceites)**: están formados por glicerol + 3 ácidos grasos; estos ácidos grasos pueden ser:
 - Saturados (AGS)
 - Monoinsaturados (AGM)
 - Poliinsaturados (AGP): entre ellos, omega-3 y omega-6
2. **Fosfolípidos** (ej. Lecitina)
3. **Esteroles** (ej. Colesterol)

En la subida del nivel de colesterol sanguíneo influyen en particular las **grasas saturadas**. Estas se encuentran sobre todo en los **alimentos de origen animal**, tales como carnes rojas, derivados cárnicos (embutidos, patés, manteca, tocino), productos lácteos enteros (mantequilla, quesos, nata, ...) así como en algunos aceites vegetales en particular en los de **coco, palma y palmiste**.

El colesterol que se consume como tal, es propio de los alimento de origen animal, pues forma parte de su tejido celular y aunque se recomienda no pasar de 300 mg/día, su influencia en el nivel de colesterol sanguíneo es menor que la ingesta de grasa saturada.



Los aceites y grasas alimentarias siempre tienen los 3 tipos de ácidos grasos (*saturados, monoinsaturados y poliinsaturados*), lo que varía es su proporción de unos alimentos a otros.

A la hora de valorar el consumo de grasas y aceites, lógicamente hemos de tener en cuenta 3 cosas:

- ✓ la cantidad de grasa (%) del alimento en cuestión
- ✓ la proporción de ácidos grasos de ese alimento
- ✓ la cantidad de alimento que se consuma