

GRASAS

Se consideran fuentes de **grasa saludable**:
aceites (oliva, coco, semillas), **frutas oleaginosas** (aceitunas, aguacate), **frutos secos**, (almendras, nueces...), **pescados grasos** (sardina, salmón, caballa, jurel...), **huevo**, **lácteos**, aceite de coco.



Menor riesgo de: **diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular, obesidad, cáncer**

Se consideran fuentes de **grasa perjudicial**:
vísceras, embutidos, piel de pollo, snacks, aceite **palma**, cacao, algunas margarina, **pastelería y bollería industrial**.



Mayor riesgo de: **diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular, obesidad, cáncer**



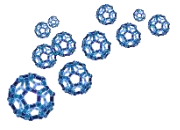
Se encargan de:

Reserva energética

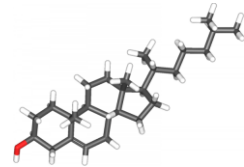
1 g = 9 kcal



Estructura (membranas celulares)

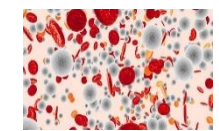


Formación de ácidos biliares, vitamina D y hormonas esteroideas



Transporte y absorción de **vitaminas liposolubles**

Modulación de la inflamación, función plaquetaria e inmunidad



Aporte de ácidos grasos esenciales



Palatabilidad



Se deberían incluir en **todas las comidas del día** en las que no se busque una absorción rápida de nutrientes



No deberían incluirse **alrededor del ejercicio físico** puesto que retrasan la disponibilidad de energía



No deberían eliminarse de las dietas destinadas a reducir el % de grasa corporal, puesto que:
Generan saciedad
Retrasan la absorción de los hidratos de carbono
Aceleran el metabolismo
Mejoran la palatabilidad



%
Deberían representar el **20-30%** de la dieta (variabilidad s/objetivo)

