

3. Lípidos:



Están presentes en los aceites vegetales (oliva, maíz, girasol, palta), que son ricos en **ácidos grasos insaturados**, y en las grasas animales (tocino, mantequilla, manteca, etc.), ricas en **ácidos grasos saturados**. Las grasas de los pescados contienen mayoritariamente ácidos grasos insaturados. Los ácidos grasos saturados son más difíciles de utilizar por el organismo, ya que sus posibilidades de combinarse con otras moléculas están limitadas por estar todos sus posibles puntos de enlace ya utilizados o "saturados".

Necesidades diarias de lípidos

Se recomienda que las grasas de la dieta aporten entre un **20 y un 30 %** de las necesidades energéticas diarias. Pero nuestro organismo no hace el mismo uso de los diferentes tipos de grasa, por lo que este 30 % deberá estar compuesto por un 10 % de grasas saturadas (grasa de origen animal), un 5 % de grasas insaturadas (aceite de oliva) y un 5 % de grasas poliinsaturadas (aceites de semillas y frutos secos).

