

Lípidos y grasas

- Son elementos estructurales, ya que participan en el desarrollo de las membranas celulares.
- Constituyen protección mecánica para algunos órganos.
- Aíslan al organismo del frío y el calor.
- Constituyen una reserva energética en el tejido adiposo.
- Transportan las vitaminas liposolubles.
- Forman algunas hormonas y ácidos biliares.
- Después de su digestión se obtienen los ácidos grasos.
- Hay 3 a.g. que se consideran esenciales y el organismo no es capaz de sintetizarlos por si mismo.
- La carencia de a.g. esenciales implica alteraciones en las membranas celulares, falta de formación de la hormona prostaglandina, esterilidad, etc.
- Los a.a.e. reducen el colesterol y los triglicéridos sanguíneos.

Las grasas se clasifican en 2 grandes grupos:

1- triglicéridos: son ésteres de glicerina con 3 moléculas de ácidos grasos(a.g.). Estos a.g. se clasifican por la longitud de su cadena(corta, media o larga). Los a.g. también se dividen según la saturación con átomos de hidrogeno de su cadena (saturados, monoinsaturados, poliinsaturados).

– a.g. saturados o grasas saturadas :

- Son sólidas a temperatura ambiente.
- Necesitan mucha digestión.
- En general son de origen animal.
- Tienen gran cantidad de colesterol.
- Las más importantes son: manteca, yema de huevo, grasa vacuna,etc.

– a.g. insaturados:

- Son líquidas a temperatura ambiente (aceites).
- Crudos son de fácil digestión.
- No tienen colesterol y ayudan a reducirlo.
- Tienen gran cantidad de a.g. esenciales.
- Los más importantes son : aceite de lino, maíz, oliva, girasol, pescados, nueces, etc.

2- derivados grasos: estas son sustancias que se encuentran en pequeñas cantidades en la alimentación:

- Derivados de la vitamina a (carotenos).
- Terpenos (sustancias aromáticas y gustativas).
- Esteroides (colesterol, fosfolípidos, lecitina, etc). El colesterol se obtiene solo de los alimentos de origen animal y su función es formar la provitamina d3 que se encarga de formar las hormonas sexuales y los ácidos biliares. El inconveniente que presenta una ingesta superior a 300 mg por día y valores en sangre superiores a 200 mg x litro es que favorece la formación de ateromas y problemas cardiovasculares.

<i>ALIMENTOS CON ELEVADO % DE GRASAS OCULTAS.</i>	
<i>CARNE Y EMBUTIDOS</i>	<i>MAYONESA</i>
<i>FIAMBRES</i>	<i>HUEVOS</i>
<i>TARTAS</i>	<i>PAPAS FRITAS</i>

CHOCOLATE	PASTAS RELLENAS
FRUTAS SECAS	SALSAS

CONTENIDO DE A.G. POLIINSATURADOS Y COLESTEROL CADA 100gr.		
GRASAS VEGETALES	AGPI (g)	COLESTEROL (mg)
<i>Aceite de lino</i>	72	-----
<i>Aceite de girasol</i>	63	-----
<i>Aceite de maíz</i>	60	-----
<i>Aceite de algodón</i>	56	-----
<i>Margarina de bajas calorías</i>	47	-----
<i>Aceite de maní</i>	40	-----
<i>Aceite de oliva</i>	8	-----
<i>Aceite de coco</i>	2	-----
GRASAS ANIMALES	AGPI (g)	COLESTEROL (mg)
<i>Manteca de cerdo</i>	10	100
<i>Grasa de vaca</i>	4	100
<i>Manteca</i>	3	240