



DECLARACIONES NUTRICIONALES RELATIVAS AL CONTENIDO EN GRASA

Las **grasas**, también llamadas **lípidos**, son uno de los **principios inmediatos** o **macronutrientes** que utiliza nuestro organismo a partir de los alimentos. Se consumen, como los demás macronutrientes, en cantidades importantes, del orden de gramos.

Las grasas de los alimentos, en función de su contenido en ácidos grasos, pueden ser:

- **Grasas saturadas**, donde predominan los ácidos grasos sin dobles enlaces. Están presentes en alimentos de origen animal y en algunos aceites de origen vegetal como el de coco o palma. Son las menos saludables si se ingieren en exceso.
- **Grasas insaturadas**, presentes en aceites vegetales, como el de oliva o el de girasol, y en pescados azules.

Las **grasas** son necesarias para mantener una buena salud. La ingesta de referencia para 2.000 Kcal al día es de 70 gramos diarios. Son el principal nutriente energético, pues cada gramo de grasa aporta **9 Kilocalorías**. La EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) propone establecer, como ingesta media para adultos, un rango del **20-35% de la energía total** recomendada¹ a partir de las grasas.

Los ácidos grasos están implicados en muchos procesos vitales del organismo: forman parte de las membranas de las células, son precursores de hormonas, reguladores de actividades enzimáticas y de la expresión de los genes. Además, facilitan la absorción de componentes de la dieta como las vitaminas liposolubles y son fuente importante de **ácidos grasos esenciales** como el ácido linoleico (omega-6) y el ácido alfa-linolénico (omega-3).

Las grasas pueden ser de **origen animal**, como las procedentes de carne y productos cárnicos, huevos o productos lácteos (mantequilla, queso, leche y nata), o de **origen vegetal**, como las procedentes de semillas de plantas (soja, girasol, palma, etc.), frutas (aceituna, aguacate, etc.) o frutos secos (cacahuetes, almendras, etc.). Las grasas pueden estar de **forma natural** en los alimentos (carne grasa, pescados grasos, yema de huevo, etc.) o **añadidas** durante su fabricación o preparación (tartas, galletas, pasteles, mayonesa, etc.). Pueden ser **fácilmente visibles** en los alimentos (aceite en la ensalada, mantequilla, nata, etc.) o pueden estar mezcladas con otros componentes y **no ser fácilmente reconocibles**, por lo que la etiqueta constituye, en estos casos, un importante elemento de confirmación.

