



DECLARACIONES NUTRICIONALES RELATIVAS AL CONTENIDO EN GRASAS SATURADAS

Los ácidos grasos que forman las grasas se clasifican según el número de dobles enlaces en su molécula. Las grasas están formadas por **ácidos grasos saturados**, sin dobles enlaces en su molécula, o **monoinsaturados** y **poliinsaturados**, con uno o más dobles enlaces en su molécula. Algunos alimentos tienen más cantidad de grasas saturadas y otros tienen más cantidad de grasas insaturadas¹.

Los ácidos grasos insaturados pueden tener una configuración *cis* (forma curvada) o *trans* (en línea recta). La mayoría de los ácidos grasos insaturados de la dieta son *cis* pero, por ejemplo, la carne y leche de rumiantes como bovinos y ovinos y los aceites endurecidos de forma industrial por hidrogenación parcial contienen algunos ácidos grasos insaturados en configuración *trans* que les confiere características similares a las grasas saturadas.

Las grasas saturadas son sintetizadas por el organismo y por tanto no se necesita una ingesta mínima con la dieta. Existe una relación directa entre el consumo de grasas saturadas y los niveles de LDL colesterol en sangre ("colesterol malo"). También hay evidencia científica de que disminuyendo el consumo de productos ricos en grasas saturadas, sustituyendo éstos por productos ricos en ácidos grasos poliinsaturados (sin cambiar la ingesta total de grasas), disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular^{1,2}. Por ello, EFSA establece que la ingesta de ácidos grasos saturados debe ser lo más baja posible en el contexto de una dieta adecuada¹. La FAO recomienda una ingesta media inferior al 10% de la energía diaria total.



Fuentes:

1. Scientific opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, *trans* fatty acids, and cholesterol. Summary: EFSA Journal 2010; 8 (3):1461.
2. Informe del Comité científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre criterios para incentivar la disminución del contenido en determinados nutrientes en los alimentos transformados, cuya reducción es de interés para la salud pública. Nº de referencia: AESAN-2011-008.
3. The Food and Agriculture Organization of the United Nations. Fats and Fatty acids in Human Nutrition. Joint FAO/WHO Expert Consultation, Geneva, November 2008. FAO Food and Nutrition Paper 91.