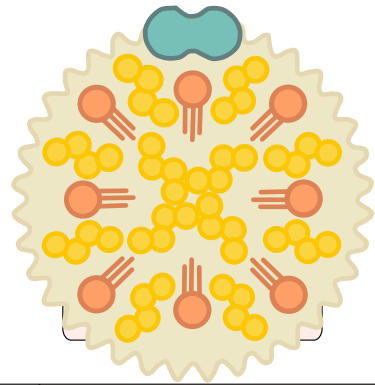


LÍPIDOS

1.

¿que son?

Son uno de los tres nutrientes que aportan a nuestro cuerpo energía en forma de calorías, en concreto, nueve por gramo.



2.

Tipos de grasas

Las grasas se componen de grasas neutras y otras sustancias como los fosfolípidos, los ácidos grasos y los esteroides.

Funciones

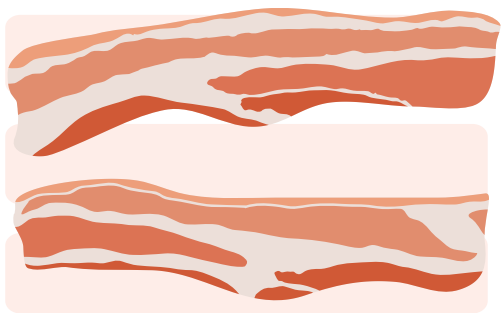
3.

- Aporta reserva importante de energía
- Colabora en la regulación de la temperatura
- Envuelve y protege diversos órganos como corazón, nervios y riñones
- colabora en la regulación de la temperatura corporal

4.

Necesidades y recomendaciones generales

De acuerdo de la oms, la grasa total debe suponer entre un 20% y 35% de la energía total de la dieta.



5.

Las grasas es un nutriente fundamental en nuestra dieta. Con ella se ingiere los ácidos grasos esenciales que nuestras células no pueden fabricar, y es el vehículo para varias vitaminas; una dieta muy pobre en grasa puede provocar diferencia en estas

