

# LIPIDOS Y SU CLASIFICACION DE ACIDOS GRASOS

**SATURADOS**

**INSATURADOS**

LOS LÍPIDOS SON MOLÉCULAS ORGÁNICAS HIDROFÓBICAS QUE CONTIENEN ÁCIDOS GRASOS COMO COMPONENTES BÁSICOS

LOS ÁCIDOS GRASOS INSATURADOS TIENEN UNO O MÁS DOBLES ENLACES Y SON DESHIDROGENADOS, ES DECIR, LES FALTAN ÁTOMOS DE HIDRÓGENO

LOS ÁCIDOS GRASOS SATURADOS TIENEN SOLO ENLACES SIMPLES Y ESTÁN SATURADOS DE HIDRÓGENOS

**se encuentran en alimentos de origen animal como:**

**consumo de grasas saturadas:**

**se encuentran en alimentos de origen vegetal como:**

CARNE, EMBUTIDOS, LECHE, DERIVADOS LÁCTEOS, AUNQUE TAMBIÉN HAY ALGUNAS DE ORIGEN VEGETAL, COMO EL ACEITE DE COCO Y DE PALMA, MUY HABITUALES EN BOLLERÍA INDUSTRIAL.

EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS AUMENTA EL NIVEL DE COLESTEROL EN LA SANGRE SIENDO UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO PARA LAS ENFERMEDADES CARDIACAS.

COMO EN EL ACEITE (DE OLIVA, DE GIRASOL, DE MAÍZ, ...), EN FRUTOS SECOS Y EN SEMILLAS (GIRASOL, LINO, SÉSAMO)