

# Alimentación saludable

## Grasas

Comer bien para sentirte mejor



**fuden**

---

**DOWN**  
España



## ¿Qué son las grasas?

Son nutrientes esenciales para que nuestro cuerpo funcione de forma correcta. Se encuentran en una gran cantidad de alimentos, aunque no todas son del mismo tipo.

La función principal de las grasas es almacenar energía



## ¿Dónde se encuentran las grasas?

Las grasas se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal.

### Alimentos animales



Carne



Pescado

Leche y queso



Huevos



### Alimentos vegetales



Aceite de oliva

Aguacate



Patatas fritas



Frutos secos

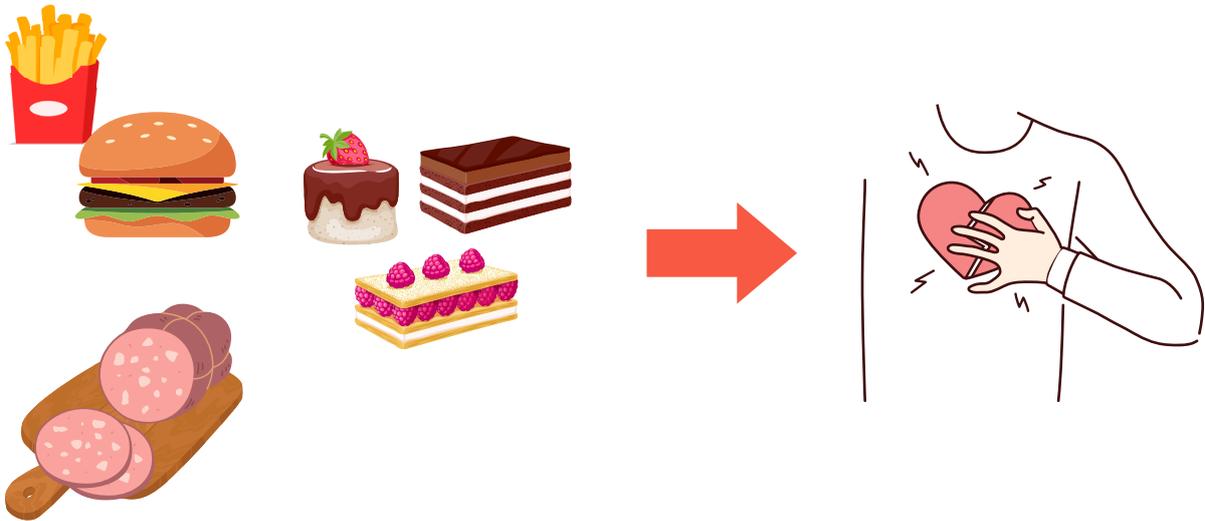


Aunque las grasas se encuentran en muchos alimentos, no todas son iguales.

Por ejemplo, hay alimentos que tenemos que tomar lo mínimo posible, como los fritos, los embutidos o los dulces.

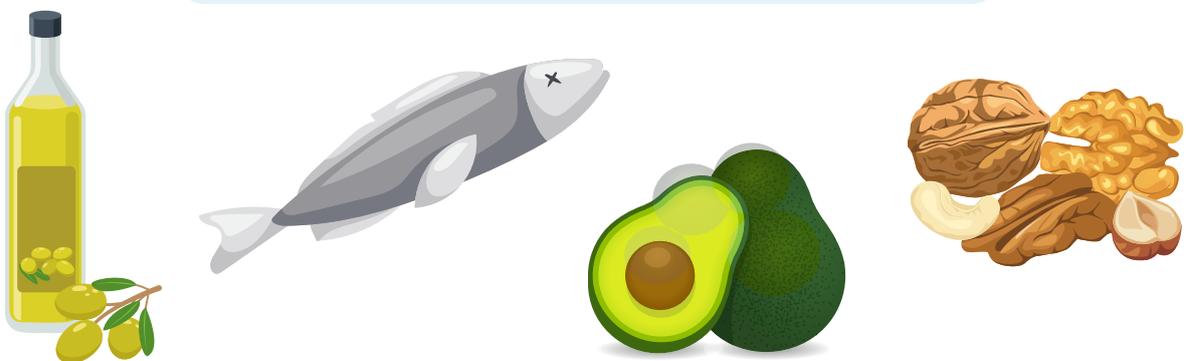
Estos alimentos son malos para nuestro corazón

### Tomar lo menos posible



Hay otras grasas más saludables que son las que tenemos que tomar.

### Tratar de comer más



## ¿Qué función tienen las grasas?

La función principal es **almacenar energía**.

También transportan vitaminas en la sangre, mantienen la temperatura corporal y protegen algunas partes de nuestro cuerpo, como los riñones que están cubiertos con una capa de grasa para evitar daños.

Aun así, si tomamos grasa en exceso, se acumula. Lo que tiene consecuencias negativas en nuestro cuerpo.



## ¿Cuántas grasas puedo tomar?



Se aconseja tomar de **4-6 cucharadas** de aceite al día.

Esto nos sirve para cocinar, aliñar ensaladas, hacernos una tostada...

Mejor utilizar aceite de oliva.

Y evitar los que ponga "aceites vegetales" porque son mezclas de aceites.



## Recuerda, las grasas:



*Son importantes para nuestro organismo, aunque no todas son buenas para nuestra salud.*



*Hay que tratar de elegir alimentos saludables.*



*Las grasas almacenan energía en nuestro cuerpo, pero si las tomamos en exceso se acumulan.*