

RESEÑAS NUTRICIONALES

¡Conoce lo que comes!

Las grasas



Las grasas son el almacén energético de nuestro organismo, forman las membranas de las células y protegen los órganos. Las podemos encontrar en el aceite, mantequilla, margarina y también pueden estar “ocultas” en las carnes, huevos, pescados y lácteos. **Las grasas son necesarias en su justa medida**, pero hay que distinguir las que son **buenas** y **malas** para nuestro organismo. Las **grasas insaturadas** tienen efectos beneficiosos para nuestro cuerpo y las podemos encontrar en el aceite de oliva y pescados azules. Las **grasas saturadas** son las que debemos evitar y las encontramos en la bollería industrial, carnes grasas y embutidos.

Su consumo se remonta en España hasta la época de los fenicios (hace más de 3.000 años). Los romanos también lo utilizaban pero además de darle una función alimentaria también la utilizaban como medicamento y en ceremonias religiosas.