

Tabla con el perfil lipídico de varios alimentos

Según los **objetivos nutricionales** establecidos por la **SENC** (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria), un 30-35% de la ingesta calórica diaria debería provenir de las grasas. Los porcentajes recomendables según el tipo de grasas son: **7-8% grasas saturadas, 15-20% grasas monoinsaturadas y 5% grasas poliinsaturadas**. A la hora de valorar un alimento por su contenido en grasa no solamente hay que tener en cuenta la cantidad de grasa sino la **CALIDAD** de ésta.

Alimento	Cantidad de grasa total por 100g de alimento
<i>Pechuga de pollo</i>	2,9
<i>Conejo</i>	7,3
<i>Lomo de cerdo</i>	2,65
<i>Solomillo de cerdo</i>	5,1
<i>Huevo entero</i>	10,8
<i>Lomo embuchado</i>	20,7
<i>Jamón cocido</i>	10,8
<i>Leche entera</i>	3,6
<i>Nuez</i>	63,8
<i>Mantequilla</i>	83,3
<i>Nata</i>	34
<i>Queso manchego curado y Roquefort</i>	34
<i>Chocolate con leche</i>	30,7
<i>Foie-gras y patés</i>	44
<i>Salchichón y salami</i>	36,2

Los **ácidos grasos saturados** son necesarios como aporte energético y forman parte de las membranas celulares. Generalmente cuando están a temperatura ambiente se mantienen en estado sólido. Un exceso en la ingesta de grasas saturadas se ha relacionado con un aumento del colesterol plasmático total y del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Se encuentran en alimentos de origen animal, como en carnes y lácteos; a excepción de la palma y el coco.

La OMS recomienda que menos del 10% del total de la energía diaria consumida provenga de los ácidos grasos saturados.

Alimento	Cantidad de ácidos grasos saturados (AGS) por 100g de alimento
<i>Pechuga de pollo</i>	0,93
<i>Conejo</i>	3,03
<i>Lomo de cerdo</i>	0,9
<i>Solomillo de cerdo</i>	2,95
<i>Huevo entero</i>	2,85
<i>Lomo embuchado</i>	6,68
<i>Jamón cocido</i>	3,49
<i>Leche entera</i>	2,02
<i>Nuez</i>	5,66
<i>Mantequilla</i>	50,1
<i>Nata</i>	28,7
<i>Queso manchego curado y</i>	19,1
<i>Roquefort</i>	
<i>Chocolate con leche</i>	18,2
<i>Foie-gras y patés</i>	17,3
<i>Salchichón y salami</i>	14,7

