



DECLARACIONES NUTRICIONALES RELATIVAS AL CONTENIDO EN GRASAS INSATURADAS

Las **grasas insaturadas** poseen ácidos grasos con uno o más dobles enlaces en su molécula, pudiendo ser **monoinsaturadas** o **poliinsaturadas** respectivamente.

Los **ácidos grasos monoinsaturados (MUFA)*** tienen un solo doble enlace. El más importante es el ácido oleico, con un doble enlace en posición n-9 (omega-9). No son ácidos grasos esenciales, pues el organismo puede sintetizarlos a partir de otros ácidos grasos o de los hidratos de carbono.

Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. La mayoría de los aceites vegetales, especialmente el de oliva y el de colza, son ricos en estos ácidos grasos. También las semillas y frutos secos contienen cantidades significativas. Alimentos como lácteos y cárnicos, incluso pescados, pueden contener cantidades significativas de ácidos grasos monoinsaturados, pero son mucho más ricos en ácidos grasos saturados que los productos vegetales.

Los **ácidos grasos poliinsaturados (PUFA)†** tienen de 2 a 6 dobles enlaces. Los más importantes son el ácido alfa-linolénico (ALA) de la serie omega-3 y el ácido linoleico (AL) de la serie omega-6. Son ácidos grasos esenciales que deben ingerirse con la dieta. Ambos tienen importantes funciones en el organismo al ser precursores de sustancias como prostaglandinas, leucotrienos y prostaciclina que intervienen en la regulación de la presión sanguínea, la función renal, la coagulación o la inflamación. Además son esenciales en diversas funciones de las membranas celulares como la permeabilidad y la actividad de enzimas y receptores de membrana. Por eso, en la dieta es importante mantener una proporción equilibrada de la ingesta de ambos tipos de ácidos grasos.

Alimentos ricos en PUFA son los aceites vegetales como aceite de maíz, aceite de soja y de girasol (con un 50-80% de contenido en este tipo de grasas) y algunos frutos secos como las nueces, las pipas de calabaza y las semillas de linaza.



* MUFA: Monounsaturated fatty acids

† PUFA: Polyunsaturated fatty acids