

# LOS SNACKS Y LAS GRASAS

Las grasas alimenticias son nutrientes esenciales relacionados con múltiples procesos vitales de nuestro organismo



Aportando energía

Manteniendo el corazón saludable



Promoviendo una funcionalidad saludable de las células



Ayudando a un correcto desarrollo y funcionamiento del cerebro



Posibilitando la absorción de vitaminas

## Tipos de grasas alimenticias

### Grasas insaturadas

- De origen principalmente vegetal
- Pueden ser monoinsaturadas o poliinsaturadas y son beneficiosas para tu salud



Frutos secos saludables!

### Grasas saturadas

- De origen principalmente animal
- Un exceso de grasas saturadas en la dieta incrementa el riesgo de niveles altos de colesterol en sangre – que, a su vez, incrementa el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.



### AGTs

Los ácidos grasos trans están presentes en pequeñas cantidades en la naturaleza y en aceites y grasas vegetales refinados. Tienen efectos más perjudiciales que las grasas saturadas, de manera que su ingesta debe estar limitada.

Los snacks generalmente no contienen AGTs o sólo trazas en algunas ocasiones

Las grasas alimenticias mejoran la palatabilidad de los alimentos contribuyendo a su:



Éxito en la reducción de los niveles de grasas saturadas en snacks



Nuevas y reformuladas recetas



Cambio hacia aceites de girasol o aceite de semillas, maíz



Nuevas técnicas de elaboración y cocción

Más de un **60%** menos de grasas saturadas en el producto final

Menor contribución de los snacks en la ingesta de grasas saturadas

Según la OMS, la ingesta de grasas saturadas no debería superar el 10% de la ingesta de energía. Los snacks son un contribuyente menor en el total de grasas saturadas en la dieta europea.

Los snacks representan solo el **3.1%** de la ingesta total diaria de grasas saturadas en la dieta de la UE

