Biblioteca GK Archivo de conocimiento

Tipos y funciones de las grasas y cómo consumirlas adecuadamente

Dirección del artículo

https://www.gklibrarykor.com/es/article/1659/

Vista previa del PDF · Fragmento

La grasa es uno de los componentes importantes de nuestro organismo. Aporta energía, forma parte de la estructura de las células y facilita la absorción de ácidos grasos esenciales y vitaminas. También ayuda a mantener la temperatura corporal y cumple una función protectora. Sin embargo, consumir demasiada grasa puede causar problemas de salud como la obesidad, por lo que conviene moderar su consumo. En este material se explican la definición, los tipos y las funciones de las grasas. También se examinan los alimentos estrechamente relacionados con ellas y cómo consumirlas adecuadamente. ¿Qué e