



#PROTECTURLIFE

#CuidaTuSalud

¿Qué son los lípidos?

un conjunto de moléculas orgánicas compuestas de diferentes elementos químicos

Principales funciones



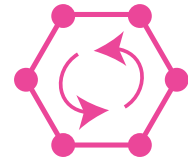
RESERVA ENERGÉTICA

Proporcionan una incalculable fuente de energía



FUNCIÓN ESTRUCTURAL

Dan consistencia y protegen a los órganos y a otras estructuras del organismo



FUNCIÓN REGULADORA

También llamada hormonal, regula el metabolismo de nuestro organismo

En nuestra dieta se pueden obtener de las grasas de origen animal o vegetal



LÍPIDOS EN
NUESTRA DIETA

25-30%

Los lípidos son necesarios para mantener una dieta completa y equilibrada. Deben representar entre el 25 y el 30% del total de calorías ingeridas

Organiza

AMGEN[®]

Colabora

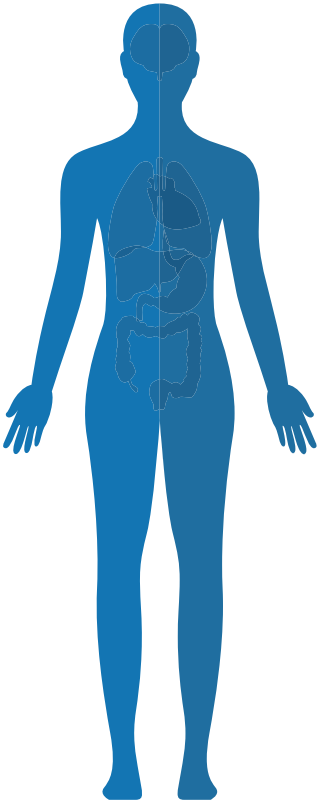
FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN



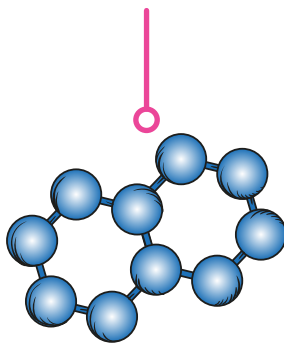
#PROTECTURLIFE

#CuidaTuSalud

¿Qué es el colesterol?



El colesterol es un tipo de lípido, una grasa natural, fundamental para la vida ya que ayuda a nuestro cuerpo a fabricar hormonas, vitamina D y otras sustancias



D

vitamina

Colesterol, ¿bueno o malo?

Lipoproteínas de ALTA DENSIDAD HDL

Encargadas de recoger el colesterol de los tejidos y transportarlo al hígado para su eliminación

“COLESTEROL BUENO”

Lipoproteínas de BAJA DENSIDAD LDL

Encargadas de transportar los lípidos desde el hígado a las células para su utilización

“COLESTEROL MALO”

Organiza

AMGEN[®]

Colabora

 FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN