**GRUPPO 5: GRASSI DA CONDIMENTO**

Il quinto gruppo di alimenti, costituito essenzialmente da grassi in quantità variabili, rappresenta una fonte importantissima di calorie. I grassi possono essere di origine animale o vegetale, ma quelli vegetali (come l'olio di oliva e di semi) sono da preferire a quelli animali (burro, lardo, strutto) in quanto contengono per lo più acidi grassi insaturi, mentre i secondi sono ricchi di acidi grassi saturi e di colesterolo. Importante ricordare che oltre ai grassi visibili, come l'olio e il burro, prodotti dall'uomo e utilizzati come condimento, esistono anche i grassi invisibili, e tutti gli alimenti ne contengono in quantità più o meno elevate. Perfino le verdure, gli ortaggi e la frutta fresca ne contengono piccolissime quantità.

**Da preferire**

· Grassi di origine vegetale: olio di oliva (soprattutto quello extravergine), oli di semi

**Da limitare**

· Grassi di origine animale: burro, panna, lardo, strutto

· Margarina