

Bibliomer

Veille bibliographique et réglementaire à l'intention des acteurs de la filière produits de la mer

Bibliomer n° : **52 – Juillet 2010**

Thème : **3 – Qualité** Sous-thème : **3 – 2 Nutrition**

Notice n° : **2010-5284**

Avis de l'AFSSA du 1er mars 2010 relatif à l'actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras

Avis AFSSA, 2010-03-01, (saisine n° 2006-SA-0359), p. 1-10



<http://www.afssa.fr/Documents/NUT2006sa0359.pdf>

o Référence bibliographique enrichie

L'AFSSA a actualisé les apports nutritionnels conseillés (ANC) en lipides au vu des données disponibles depuis 2001. En l'absence d'excès d'apport énergétique, l'AFSSA recommande que la part de lipides atteigne 35 à 40 % de l'apport énergétique (2000 kcal). Des ANC sont définis pour les différentes catégories d'acides gras afin de couvrir les besoins physiologiques et aussi de prévenir certaines maladies. Notamment, pour le DHA (un acide gras oméga 3), un ANC de 250 mg/j est établi.

L'AFSSA recommande globalement de consommer ni trop, ni trop peu de lipides et d'avoir une alimentation lipidique variée, associant graisses d'origine animale et d'origine végétale, dans la limite de l'apport énergétique conseillé.