

- Las grasas (aceites, sebos y mantecas) son la **principal reserva energética** para los seres vivos. En concreto, un gramo de grasa proporciona 9 kcal mientras que un gramo de glúcido o de proteína libera unas 4 kcal. Las proteínas sólo son utilizadas como fuente energética en casos de inanición prolongada.
- A los organismos les resulta más fácil obtener energía de los últimos (suponen la principal fuente energética y la que se puede utilizar de forma más inmediata).
- En condiciones de ausencia de oxígeno los monosacáridos pueden ser utilizados como fuente de energía (mediante fermentación), pero las grasas no.
- A diferencia de lo que ocurre en vegetales, los animales utilizan más las grasas que los polisacáridos como reserva energética. Así, en una persona en situación de ayuno las reservas de glucógeno duran 1 día y las de grasa varias semanas. Esta preferencia se debe a que, para un mismo volumen, las grasas tienen menor masa que los polisacáridos, al no almacenarse con agua, lo que facilita el movimiento de los animales. Es decir, ocupando menos volumen (grasas *vs* polisacáridos) se almacena mayor reserva energética.