

Las grasas son una parte esencial de nuestra dieta y vienen en varios tipos diferentes, cada uno con sus propiedades y efectos únicos sobre la salud.

GRASAS SATURADAS	GRASAS MONOINSATURADAS	GRASAS POLIINSATURADAS
1. Mantequilla	1. Aceite de oliva	1. Aceite de linaza
2. Mantequilla clarificada	2. Aceite de aguacate	2. Aceite de semilla de chía
3. Manteca de cerdo	3. Aceite de canola	3. Aceite de semilla de cáñamo
4. Sebo (grasa de res)	4. Aceite de maní	4. Aceite de nuez
5. Aceite de coco	5. Aceite de almendras	5. Aceite de girasol (regular)
6. Aceite de palma	6. Aceite de nuez de macadamia	6. Aceite de cártamo (regular)
7. Aceite de palma	7. Aceite de avellana	7. Aceite de maíz
8. Manteca de cacao	8. Aceite de sésamo	8. Aceite de soja
9. Grasa de tocino	9. Aguacates	9. Aceite de semilla de uva
10. Crema espesa	10. Almendras	10. Aceite de semilla de calabaza

Las grasas son una parte esencial de nuestra dieta y vienen en varios tipos diferentes, cada uno con sus propiedades y efectos únicos sobre la salud.

GRASAS SATURADAS	GRASAS MONOINSATURADAS	GRASAS POLIINSATURADAS
11. Leche entera	11. Anacardos	11. Aceite de pescado (EPA y DHA)
12. Queso (varios tipos)	12. Nueces pecanas	12. Caballa (pescado graso)
13. Queso crema	13. Nueces de macadamia	13. Salmón (pescado graso)
14. Crema agria	14. Avellanas	14. Arenque
15. Yogur griego (entero)	15. Cacahuetes	15. Sardinas
16. Chocolate negro	16. Pistachos	16. Atún (con moderación)
17. Grasa de cerdo	17. Aceitunas	17. Semillas de lino
18. Piel de pollo	18. Aceite de girasol (alto oleico)	18. Semillas de chía
19. Crema mitad y mitad	19. Aceite de cártamo (alto oleico)	19. Nueces
20. Panceta de cerdo	20. Grasa de pato (contiene grasas saturadas e insaturadas)	20. Piñones