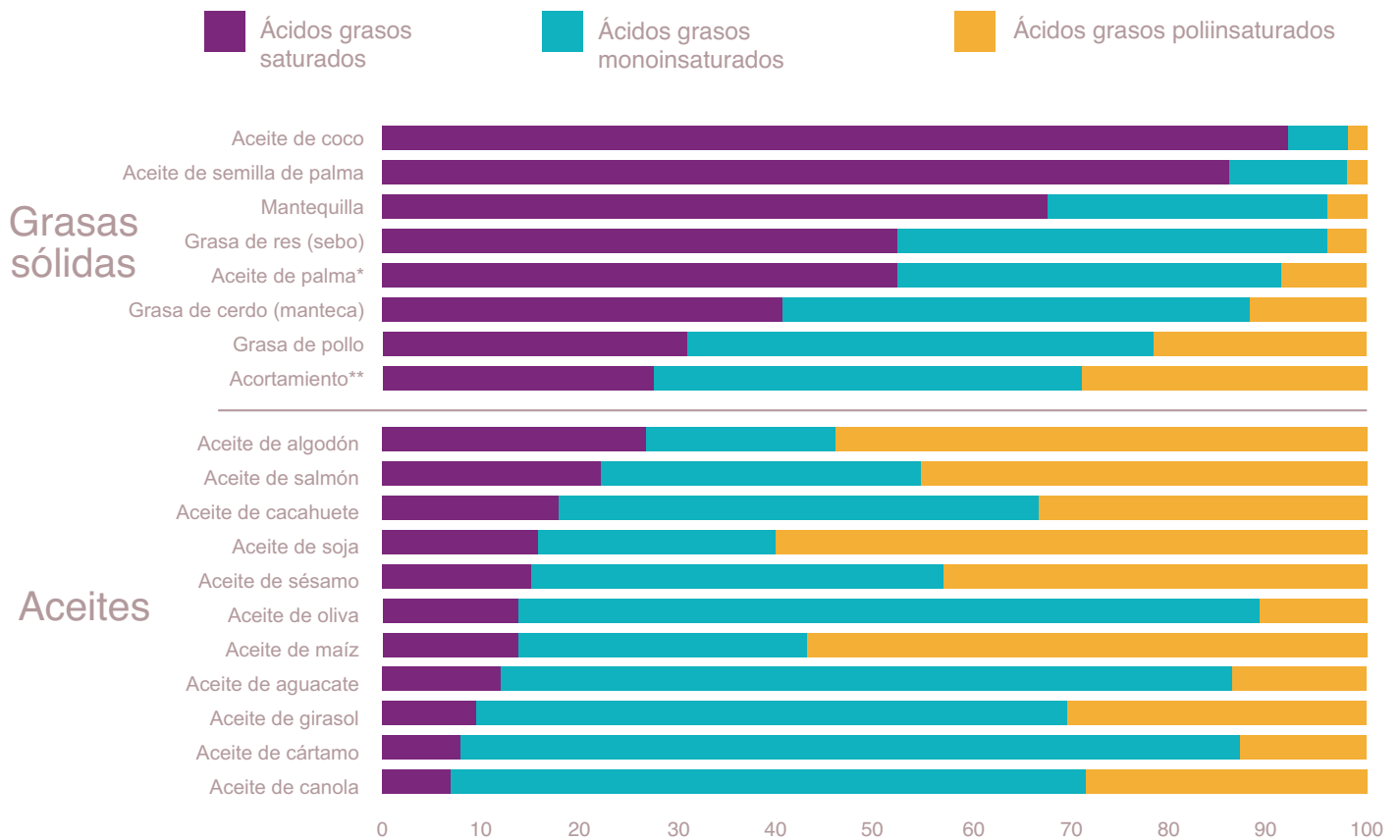


# Perfiles de Grasa

Con este cuadro, puede comparar y contrastar algunas de las fuentes de grasa más comunes. La línea violeta oscura representa grasas saturadas. La línea azul representa las grasas monoinsaturadas, mientras que la línea amarilla representa las grasas poliinsaturadas. Idealmente, elija grasas con menos del color púrpura y más de los colores azul y amarillo. Al observar las grasas sólidas en la parte superior del gráfico, como la mantequilla, está compuesta principalmente de ácidos grasos saturados, pero también contiene ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.

Los aceites se componen principalmente de ácidos grasos insaturados con pequeñas cantidades de ácidos grasos saturados. Por eso se destacan en la Dieta Mediterránea.



## Composición de ácidos grasos (porcentaje del total)

\* El aceite de coco, palmiste y palma se llaman aceites porque se derivan de plantas. Sin embargo, son sólidos o semisólidos a temperatura ambiente debido a su alto contenido en ácidos grasos saturados de cadena corta. Se consideran grasas sólidas con fines nutricionales.

\*\* La manteca vegetal puede estar hecha de aceite vegetal parcialmente hidrogenado, que contiene ácidos grasos trans.

Fuentes de datos: Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Investigación Agrícola, Laboratorio de Datos de Nutrientes, Base de Datos Nacional de Nutrientes del USDA para Referencia Estándar. Versión 27, 2015. Disponible en <http://ndh.nal.usda.gov>. Consultado el 31 de agosto de 2015.

