

Tipos de Grasa

Grasas insaturadas (elija más seguido)

Típicamente líquidas a temperatura ambiente

Monoinsaturadas

Aceitunas/Aceite de oliva

Aceite de canola

Cacahuates (maní) Aceite de Maní/

Mantequilla de cacahuete

Aguacates/Aceite de aguacate

Nueces y aceite de nueces

Poliinsaturadas

Aceite de azafrán

Aceite de soya (soja)

Aceite de maíz

Aceite de girasol

Aceite de ajonjolí

Pescado/Aceite de pescado

Nuez moscada/Aceite de nuez moscada

Semillas

Grasas Saturadas (elija menos seguido)

Típicamente sólidas a temperatura ambiente

Carne

Queso/Queso crema

Yema de huevo

Leche entera y 2%

Nieve

Crema/Crema agria

Aceite de coco

Aceite de palmito/grano de palmito

Mantequilla

Vísceras

Tocino

Pollo con piel

Grasas Trans

Aceite vegetal hidrogenado

Margarina en barra