





# Tipos de Grasas

Tipo de Grasa/ Aceite	Ventajas / Desventajas	Fuentes
Saturados	Aumenta el nivel de colesterol malo (LDL)	Mantequilla, manteca de cerdo, carnes, productos lácteos enteros, comida rápida, aceite de coco y de palma
Insaturados (Monoinsaturados, Poliinsaturados)	Disminuye el nivel de colesterol malo (LDL)	Aceites vegetales, aceite de canola, pescado, nueces, semillas, aguacate
Omega-3 Omega-6	Importante para mantener un corazón y cerebro saludable. También disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer.	Aceites vegetales, nueces, aguacate, linaza, algunos pescados y mariscos (salmón, sardinas, ostras y camarones)
Grasas Trans (Aceites Hidrogenados)	Aumenta el nivel de colesterol malo (LDL) Disminuye el nivel de colesterol bueno (HDL)	Alimentos procesados, productos de panadería, papitas fritas, comida rápida

# Aceites

## Punto de Humo

	USO	TIPO DE ACEITE
 <p><b>HASTA 510 °F (265 °C)</b></p>	<b>PARA TODO TIPO DE USO</b> Sofreír o saltear Freír Cocimiento a altas temperaturas	<b>TEMPERATURAS ALTAS</b> Aguacate * Almendra * Ajonjolí (Sésamo) * Arroz * Canola * (para altas temperaturas) Cártamo (para altas temperaturas)
 <p><b>HASTA 425 °F (218 °C)</b></p>	<b>HORNEAR &amp; SOFREIR</b> Sofreír o saltear a fuego medio alto Hornear	<b>TEMPERATURA MEDIA ALTA</b> Canola * Nuez * Coco * Soya* Cártamo Semilla de uva
 <p><b>HASTA 350 °F (177 °C)</b></p>	<b>SOFREIR LIGERAMENTE &amp; SALSAS</b> Salsas Aderezos Sofreír o saltear ligeramente a fuego medio	<b>TEMPERATURA MEDIA</b> Oliva Ajonjolí (Sésamo) Ajonjolí (Sésamo) tostado Maíz Coco
 <p><b>EN FRIO</b></p>	<b>NUTRICIÓN</b> Agregar directamente en los alimentos Mezclado con aderezos Tomar directamente	<b>EN FRIO</b> Linaza Germen de trigo

\* Aceites refinados.