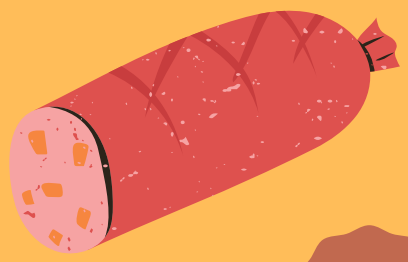
GRASAS SATURADAS, MONO Y POLIINSATURADAS: ¿CUÁLES SON LAS RECOMENDABLES Y CUÁLES DEBEMOS EVITAR?

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Grasas saturadas, monosaturadas y poliinsaturadas

Las grasas es uno de los macronutrientes esenciales para nuestro organismo, sin embargo, no todas las grasas son iguales, por lo que tendrán un efecto diferente sobre nuestro cuerpo. A continuación, os diferenciamos entre las tres principales



Grasas saturadas

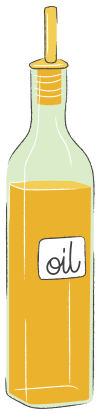
La OMS recomienda que el consumo de grasas saturadas sea inferior al 10% de las calorías totales de la dieta.

¿DÓNDE?

- Alimentos de origen animal: carnes grasas, embutidos, y lácteos como la leche entera o la mantequilla.
- Productos vegetales como el aceite de coco o el de palma en productos procesados como bollería o fritos.

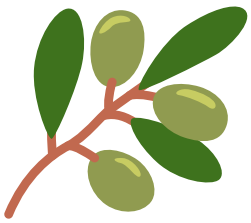
Grasas monoinsaturadas

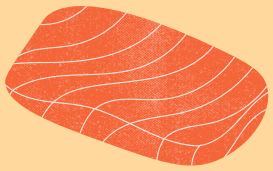
Son una de las preferibles



¿DÓNDE?

En alimentos como el aguacate, los frutos secos o el aceite de oliva

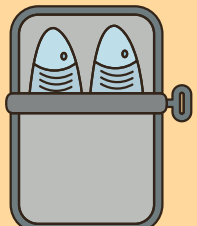




Grasas poliinsaturadas

¿DÓNDE?

Pescados azules grasos como el salmón o la sardina, pero también en frutos secos



CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional