

¡Platillos Saludables para el Corazón!

El Aceite de Canola puede Ayudar a Proteger tu Corazón

La grasa dietética, en cantidad moderada, es necesaria para proporcionar energía y ayudar a absorber las vitaminas solubles en grasa. El aceite de canola provee más de las grasas saludables que cualquier otro aceite común para cocinar.

- **Bajo en Grasa Saturada**
7% del total de ácidos grasos - más bajo que cualquier otro aceite común para cocinar o para ensalada.
- **Alto Contenido de Grasa Vegetal Omega-3**
9% del total de ácidos grasos, el mayor contenido de cualquier aceite culinario común.
- **Libre de Ácidos Grasos Trans**
- **Una Fuente de Grasa Omega-6**
19% del total de ácidos grasos.
- **Rico en Grasa Monoinsaturada**
62% del total de ácidos grasos.



Grasa dietética	Comparación de Grasas Dietéticas			
Aceite de canola	7	19	9	62
Aceite de cártamo †	8	13	*	75
Aceite de linaza	9	14		53
Aceite de girasol ‡	9	29	*	57
Aceite de maíz	13	53		1
Aceite de oliva	14	10	1	71
Aceite de soya (soja)	16	50		7
Aceite de cacahuete (mani)	17	32		45
Aceite de algodón	26	52	*	17
Mantequilla	40	10	1	41
Aceite de palma	49	9	*	37
Mantequilla	63	3	*	25
Aceite de coco	87	2		6

Grasa saturada Grasa poliinsaturada Grasa monoinsaturada
 ■ ■ ácido linoleico (un ácido graso esencial omega-6) ■ ácido alfa-linolénico (un ácido graso esencial omega-3) ■ ácido oleico (un ácido graso omega-9)

† Alto oleico ‡ Medio oleico * Rastro Contenido de ácidos grasos expresado en g/100g de grasa

FUENTES: CANADIAN NUTRITION FILE; USDA NATIONAL NUTRIENT DATABASE CONSOLIDADO MAYO 2016

Para más información, visite: Canolainfo.org/espanol | @Canolainfo