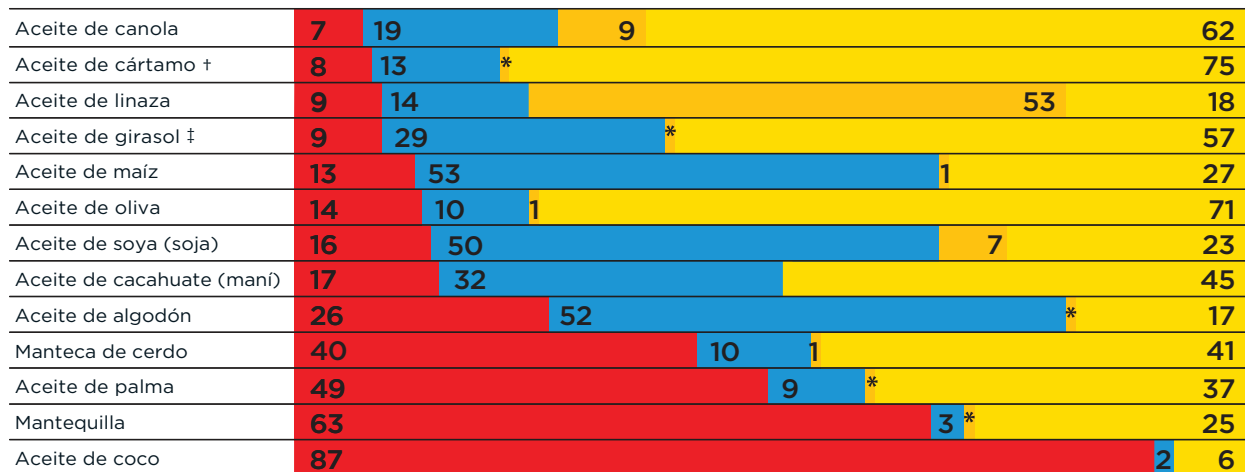


# Comparación de grasas dietéticas

## Grasa dietética



FUENTES: CANADIAN NUTRIENT FILE Y USDA NATIONAL NUTRIENT DATABASE. CONSULTADOS MAYO 2016

Grasa saturada



Grasa poliinsaturada



ácido linoleico  
(un ácido graso  
esencial omega-6)



ácido alfa-linolénico  
(un ácido graso  
esencial omega-3)

Grasa monoinsaturada



ácido oleico  
(un ácido graso omega-9)

† Alto oleico ‡ Medio oleico \* Rastro

Contenido de ácidos grasos expresado en g/100g de grasa