



TIPO DE GRASAS Y SUS FUENTES

M^a Ángeles Díaz - Nutricionista Clínica

TRANS	Caramelos, galletas, helados, margarina, palomitas, pastelería, bollería industrial, empanadillas, croquetas, pastas, pizzas...
SATURADAS	Alimentos de origen animal y en aceites de coco y palma
MONOINSATURADAS ÁCIDO OLEICO (OMEGA 9)	Aceite de oliva, aguacate, aceitunas
POLIINSATURADAS ÁCIDO LINOLEICO (OMEGA 6)	Aceites de girasol, soja, maíz, cártamo, margarinas, de semillas de algodón, frutos secos, semillas y alimentos de origen animal alimentados con cereales: carnes, huevos, lácteos de granja y pescados de piscifactoría
POLIINSATURADAS ÁCIDO GAMMA LINOLENICO (OMEGA 6)	Aceites de onagra y borraja
POLIINSATURADAS ACIDO ARAQUIDONICO (OMEGA 6)	Animales (de granja) alimentados con cereales(carnes, huevos, lácteos)
POLIINSATURADO ACIDO ALFA LINOLEICO (OMEGA 3)	Lino, chía, cáñamo, vegetales de hoja verde, carnes, lácteos y huevos de animales de pasto
POLIINSATURADOS AC. EICOSAPENTAINOICO Y DOCOSAHEXAENOICO (OMEGA 3)	Pescados grasos salvajes: Salmón, anchoas, caballa, boquerones, sardinas, jurel, emperador... y microalgas

