

Aceites y grasas: cuáles elegir

Todas las grasas son calóricas (≈ 9 kcal/g), así que **lo que importa es la calidad, no solo la cantidad**. Ordenadas de la **más saludable a la que conviene limitar**. Prioriza las grasas insaturadas (oliva, aguacate, frutos secos) sobre las saturadas y trans.

Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

100 g (≈ 900 kcal)



899 kcal Saludable

Grasa monoinsaturada

La mejor grasa: base de la dieta mediterránea, en crudo y para cocinar.

Aceite de oliva virgen

100 g



899 kcal Saludable

Grasa monoinsaturada

Muy buena; algo menos de polifenoles que el AOVE.

Aguacate

1/2 unidad ~ 100 g



160 kcal Saludable

Grasa monoinsaturada

Fruta grasa saludable y saciante; rica en potasio.

Aceitunas

Ración 50 g



145 kcal Saludable

Grasa monoinsaturada

Grasa buena; vigila la sal de la salmuera.

Frutos secos (grasa)

Puñado 30 g



600 kcal Saludable

Grasa insaturada

Grasa cardiosaludable; ración un puñado al día.

Aceite de aguacate

100 g



884 kcal Saludable

Grasa monoinsaturada

Resiste altas temperaturas; perfil similar al oliva.

Calidad de la grasa: ● Saludable (insaturada) ● Con moderación ● Limitar (saturada/trans)



El aceite de oliva virgen extra, tu grasa de referencia

Úsalo tanto en crudo como para cocinar: aguanta bien el calor y es lo mejor para el corazón. Reduce mantequilla, nata y grasas de ultraprocesados. Recuerda: aunque sean saludables, las grasas son muy calóricas; mídelas con cuchara, no a chorro.

Aceites y grasas: cuáles elegir

Todas las grasas son calóricas (≈ 9 kcal/g), así que **lo que importa es la calidad, no solo la cantidad**. Ordenadas de la **más saludable a la que conviene limitar**. Prioriza las grasas insaturadas (oliva, aguacate, frutos secos) sobre las saturadas y trans.

Semillas (lino, chía, calabaza)

2 cucharadas 30 g



550 kcal **Saludable**

Grasa omega-3 / poliinsat.

Aportan omega-3 vegetal; añádelas a yogures y ensaladas.

Aceite de lino

100 g



884 kcal **Saludable**

Grasa omega-3

Rico en omega-3; solo en crudo, no para freír.

Crema de cacahuete (grasa)

2 cucharadas 30 g



588 kcal **Saludable**

Grasa insaturada

Grasa buena si es 100% cacahuete, sin azúcar ni aceites añadidos.

Tahini (pasta de sésamo)

2 cucharadas 30 g



595 kcal **Saludable**

Grasa poliinsaturada

Grasa buena y calcio; en hummus y salsas.

Aceite de girasol alto oleico

100 g



884 kcal

Con moderación

Grasa monoinsaturada

Mejor que el girasol normal; apto para cocinar.

Aceite de girasol refinado

100 g



884 kcal

Con moderación

Grasa poliinsaturada omega-6

Para uso ocasional; exceso de omega-6 si abusas.

Calidad de la grasa: ● Saludable (insaturada) ● Con moderación ● Limitar (saturada/trans)



El aceite de oliva virgen extra, tu grasa de referencia

Úsalo tanto en crudo como para cocinar: aguanta bien el calor y es lo mejor para el corazón. Reduce mantequilla, nata y grasas de ultraprocesados. Recuerda: aunque sean saludables, las grasas son muy calóricas; mídelas con cuchara, no a chorro.

Aceites y grasas: cuáles elegir

Todas las grasas son calóricas (≈ 9 kcal/g), así que **lo que importa es la calidad, no solo la cantidad**. Ordenadas de la **más saludable a la que conviene limitar**. Prioriza las grasas insaturadas (oliva, aguacate, frutos secos) sobre las saturadas y trans.

Mantequilla

Porción 15 g

717 kcal



Con moderación

Grasa saturada

Saturada; pequeñas cantidades, mejor el aceite de oliva.

Aceite de coco

100 g

862 kcal



Con moderación

Grasa saturada

Muy saturado pese a su fama 'saludable'; con moderación.

Nata / crema de leche

Ración 30 g

340 kcal



Con moderación

Grasa saturada

Grasa saturada; úsala con mesura.

Aceite de cacahuete

100 g

884 kcal



Con moderación

Grasa mono/poliinsat.

Estable al calor; para cocinar puntualmente.

Aceite de sésamo

100 g

884 kcal



Con moderación

Grasa poliinsaturada

Aromático; en crudo para aliñar.

Aceite de maíz

100 g

884 kcal



Con moderación

Grasa poliinsaturada omega-6

Alto en omega-6; mejor el oliva.

Calidad de la grasa: ● Saludable (insaturada) ● Con moderación ● Limitar (saturada/trans)



El aceite de oliva virgen extra, tu grasa de referencia

Úsalo tanto en crudo como para cocinar: aguanta bien el calor y es lo mejor para el corazón. Reduce mantequilla, nata y grasas de ultraprocesados. Recuerda: aunque sean saludables, las grasas son muy calóricas; mídelas con cuchara, no a chorro.

Aceites y grasas: cuáles elegir

Todas las grasas son calóricas (≈ 9 kcal/g), así que **lo que importa es la calidad, no solo la cantidad**. Ordenadas de la **más saludable a la que conviene limitar**. Prioriza las grasas insaturadas (oliva, aguacate, frutos secos) sobre las saturadas y trans.

Manteca de cerdo

Porción 15 g



900 kcal **Limitar**

Grasa saturada

Grasa animal saturada; uso muy ocasional.

Margarina

Porción 15 g



720 kcal **Limitar**

Grasa variable

Revisa que no tenga grasas trans (hidrogenadas).

Aceite de palma

100 g



884 kcal **Limitar**

Grasa saturada

Muy presente en ultraprocesados; mejor evitarlo.

Sebo / grasa de vacuno

Porción 15 g



900 kcal **Limitar**

Grasa saturada

Grasa animal saturada; muy ocasional.

Aceites refinados de fritura reutilizados



884 kcal **Limitar**

Grasa degradada

Al recalentarse forman compuestos dañinos; no reutilices.

Grasas trans (bollería industrial)



880 kcal **Limitar**

Grasa trans

Las peores para el corazón; evítalas por completo.

Calidad de la grasa: ● Saludable (insaturada) ● Con moderación ● Limitar (saturada/trans)



El aceite de oliva virgen extra, tu grasa de referencia

Úsalo tanto en crudo como para cocinar: aguanta bien el calor y es lo mejor para el corazón. Reduce mantequilla, nata y grasas de ultraprocesados. Recuerda: aunque sean saludables, las grasas son muy calóricas; mídelas con cuchara, no a chorro.