

¿Sabías que existen grasas saludables? ¡Conócelas!

¿Sabías que existen grasas saludables? ¡Conócelas!

[imprimir](#)



La mayoría de las veces habrás oído que las **grasas** no son nada beneficiosas para nuestra salud y que, por supuesto, aún menos si pretendemos [adelgazar](#). En realidad existen distintos tipos de grasas, algunas saludables y esenciales en la dieta. Atent@ a los dos tipos:

- Las **grasas saturadas** se encuentran en alimentos de origen animal como la **carne**, la **mantequilla**, los **lácteos enteros** o los **aceites** como el de coco o el de palma. Estas son las grasas perjudiciales que obstruyen las arterias y que al organismo le cuesta eliminar. En este grupo se incluyen también las **grasas trans**,

presentes en alimentos procesados como la bollería industrial o las patatas fritas.

- Las **grasas insaturadas** se encuentran en productos como el **aceite de oliva**, el **pescado** o los **frutos secos**. Hace poco te hablamos de dos ácidos grasos imprescindibles como son **el Omega 3 y el Omega 6**. Como te explicábamos, estas grasas saludables cuidan tu corazón y contribuyen al buen funcionamiento del sistema cardiovascular. ¡Importantísimas!

Aprende a diferenciarlas y recuerda que las grasas saludables son la mejor herramienta para reducir el colesterol. ¡Te lo contamos en [este post](#)!

Etiquetas

[Omega 3](#)

[Omega 6](#)

[aceite de oliva](#)

[grasas insaturadas](#)

[grasas saturadas](#)

[pescado](#)

[frutos secos](#)

[mantequilla](#)

[lácteos](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar