

Dentro de la Pirámide

¿En qué consisten los aceites?

Los aceites son las grasas que están líquidas a temperatura ambiente, como los aceites vegetales usados en cocinar. Los aceites vienen de una variedad de plantas y pescados. Algunos aceites comunes:

- Aceite de colza (canola oil)
- Aceite de maíz (corn oil)
- Aceite de semilla de algodón (cottonseed oil)
- Aceite de oliva (olive oil)
- Aceite de azafrán (safflower oil)
- Aceite de soja (soybean oil)
- Aceite de girasol (sunflower oil)

Algunos aceites son usados mayormente por condimentos, como aceite de nueces y aceite de sésamo. Varios alimentos son naturalmente altos en aceites, como:

- Nueces (nuts)
- Olivas/aceitunas (olives)
- Algunos pescados (fish)
- Aguacates (avacados)

Los alimentos que son principalmente aceite incluyen mayonesa, ciertos aderezos, y margarina suave (en tazones o en botellas) sin grasas *trans*. Averigüe la tabla de los Datos Nutricionales para encontrar las margarinas con 0 gramos de grasas *trans*. La cantidad de las grasas *trans* estará requerida en las etiquetas desde 2006. Muchos productos comestibles ya proveen esta información.

La mayoría de los aceites son altos en grasas mono-insaturadas y poliinsaturadas, y bajos en grasas saturadas. Los aceites de fuentes de plantas (aceites de vegetales y nueces) no contienen colesterol. De hecho, ningunos alimentos de fuentes de plantas contienen colesterol.

Algunos aceites de plantas, sin embargo, incluyendo los aceites de coco y semilla de palma, son altos en grasas saturadas y para los propósitos nutritivos deben ser considerados como grasa sólida.

Las grasas sólidas son grasas que están sólidas a temperatura ambiente, como mantequilla y aceites hidrogenados (shortening). Las grasas sólidas vienen de varios alimentos animales y pueden estar hechos de aceites vegetales a través de un proceso que se llama hidrogenación. Algunas grasas sólidas comunes:

- Mantequilla (butter)
- Sebo (beef fat/tallow/suet)
- Grasa de pollo (chicken fat)
- Manteca de cerdo (pork fat/lard)
- Barra de margarina (stick margarine)
- Aceite hidrogenado (shortening)



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. www.cphp.uic.edu