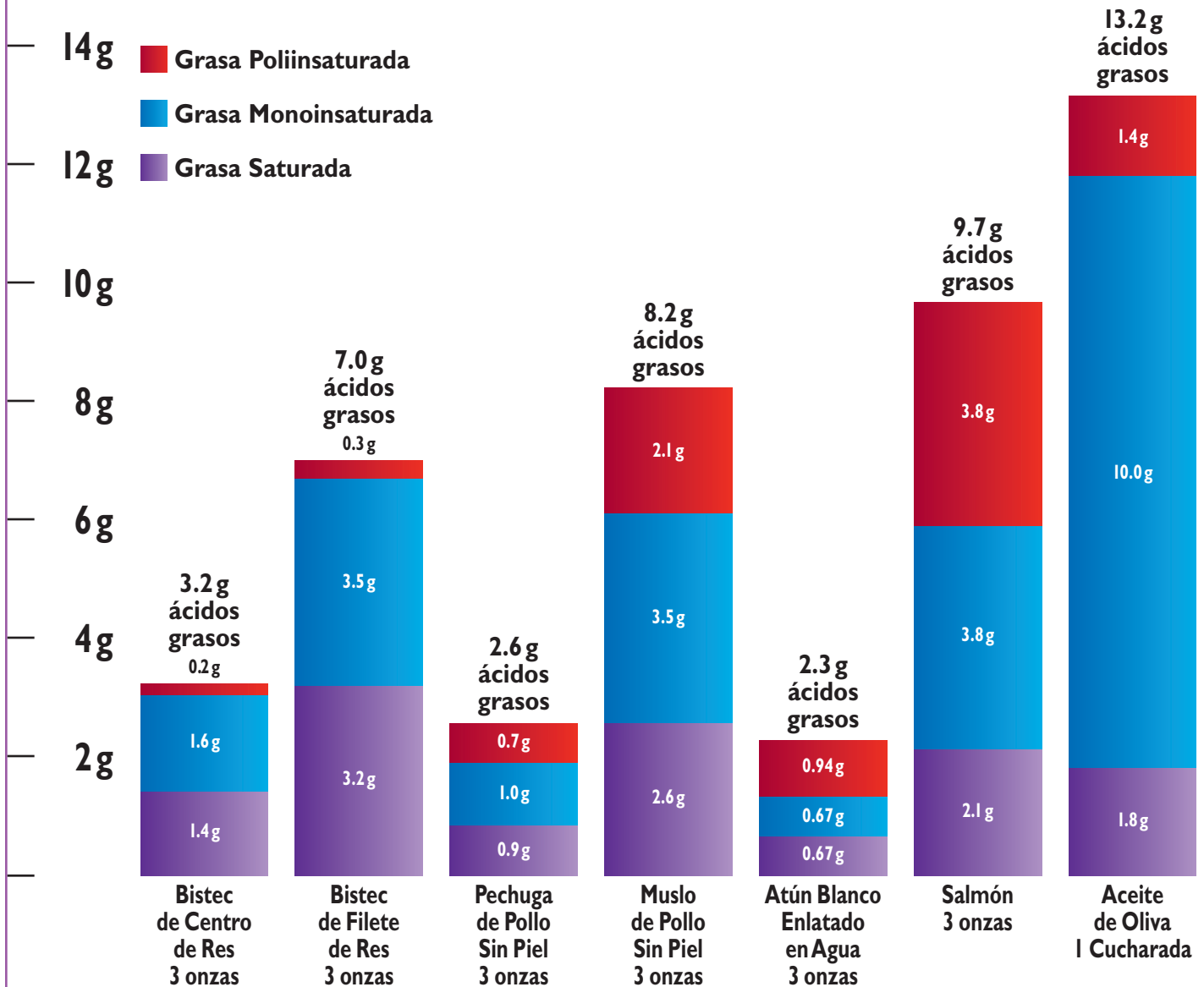


Datos Comparativos Sobre Los Ácidos Grasos Entre la Carne de Res, El Pollo, El Pescado Y El Aceite de Oliva

De forma errónea, solemos creer que la mayoría de los ácidos grasos* en la carne de res son saturados. De hecho, la mitad de los ácidos grasos de la carne de res son monoinsaturados, esos mismos que se encuentran en el aceite de oliva.



*Los ácidos grasos totales incluyen grasa saturada, grasa monoinsaturada y grasa poliinsaturada. Los ácidos grasos totales no equivalen al valor de grasa total porque el valor de grasa puede incluir componentes ácidos no grasos, tal como glicerol, fosfolípidos y esterol.

Fuente: Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA), Servicio de Investigación Agrícola, 2006. Base de datos de nutrientes para referencia estándar de USDA, Entrega 19. Página de inicio del Laboratorio de Datos sobre Nutrientes www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp.