

# GRASAS

## *Saturadas*

son ácidos carboxílicos de cadena larga sin dobles enlaces entre sus átomos de carbono.

VEGETALES

el aceite de palma, el aceite de coco y el aceite de palmiche

ANIMALES

la mantequilla, el queso, la leche entera, el helado, la crema y las carnes grasosas.

## *Insaturadas*

es un compuesto químico que contiene enlaces carbono-carbono dobles o triples, como los que se encuentran en los alquenos o alquinos, respectivamente

VEGETALES

poliinsaturadas

aceite de cártamo, girasol, maíz y soja (soya)

monoinsaturadas

abarcan el aceite de oliva y de canola.

ANIMALES

**grasa de aves,** moderadamente insaturadas (manteca de porcino), saturadas (sebo de vacuno) y mezclas de todas las anteriores.