

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)