

# LISTA DE GRASAS SALUDABLES

¡AQUÍ TIENES LA LISTA DE GRASAS REALMENTE SALUDABLES! Guarda este documento porque va a cambiar completamente tu forma de cocinar.

 Información nutricional de alto valor

# GRASAS PARA COCINAR A ALTA TEMPERATURA

Estas grasas son excepcionalmente estables al calor, lo que las hace perfectas para cocinar a temperaturas elevadas sin generar compuestos tóxicos. Su composición química les permite resistir la oxidación y mantener sus propiedades nutricionales intactas.

## ACEITE DE COCO VIRGEN

Punto de humo: 177°C

Composición: 92% grasas saturadas (ultra estable)

Perfecto para: Freír, saltear, hornear

Beneficio: Contiene ácidos grasos de cadena media (MCT)

## GRASA DE CERDO (MANTECA)

Punto de humo: 190°C

Composición: 40% saturada, 45% monoinsaturada

Perfecto para: Freír, cocinar a fuego alto

Beneficio: Rica en vitamina D natural

## MANTEQUILLA DE PASTO (GHEE)

Punto de humo: 250°C

Composición: Sin lactosa ni caseína

Perfecto para: Cualquier tipo de cocción

Beneficio: Rica en vitaminas A, D, E, K2

## SEBO DE RES

Punto de humo: 200°C

Composición: Principalmente saturada y monoinsaturada

Perfecto para: Freír, asar

Beneficio: Perfil nutricional idéntico a nuestras células

# GRASAS PARA CONSUMO EN FRÍO/ BAJA TEMPERATURA

Estas grasas son ideales para consumir crudas o con un calentamiento mínimo. Aportan ácidos grasos esenciales, antioxidantes y otros compuestos bioactivos que pueden degradarse con el calor excesivo. Son perfectas para realzar sabores y complementar platos ya cocinados.

## ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Temperatura: Solo para cocinar a fuego BAJO-MEDIO

Composición: 73% ácido oleico (monoinsaturada)

Perfecto para: Ensaladas, terminar platos

Beneficio: Antioxidantes y polifenoles

## ACEITE DE AGUACATE

Punto de humo: 270°C

Composición: 70% grasas monoinsaturadas

Perfecto para: Ensaladas y cocción moderada

Beneficio: Mejora absorción de vitaminas

# GRASAS NATURALES DE ALIMENTOS

Estas grasas se encuentran naturalmente en alimentos integrales y no procesados, ofreciendo perfiles nutricionales completos con vitaminas, minerales y otros nutrientes que trabajan en sinergia, proporcionando beneficios que van más allá de su contenido graso.

## YEMAS DE HUEVO DE PASTO

**Nutrientes clave:** Colina para el cerebro

**Vitaminas:** A, D, E, K2

**Perfecto para:** Desayunos, salsas

**Beneficio:** Desarrollo cerebral y hormonal

## PESCADOS GRASOS

**Tipos:** Salmón, sardinas, caballa

**Nutrientes clave:** Omega-3 EPA y DHA

**Perfecto para:** Cenas, comidas principales

**Beneficio:** Salud cerebral y cardiovascular

## AGUACATE ENTERO

**Composición:** Grasas monoinsaturadas + fibra

**Minerales:** Potasio y folatos

**Perfecto para:** Ensaladas, snacks

**Beneficio:** Saciedad y salud cardiovascular

## FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

**Tipos:** Nueces, almendras, semillas de chía

**Composición:** Variedad de ácidos grasos

**Perfecto para:** Snacks, toppings

**Beneficio:** Aporte de proteínas y micronutrientes

**Tip:** NO abusar

# Aceites que Debes Evitar

Identifica estos aceites vegetales industriales que pueden comprometer tu salud y generan inflamación en el organismo.

## ⊘ Los "Venenos" Industriales

- Aceite de girasol
- Aceite de maíz
- Aceite de soja
- Aceite de canola/colza
- Margarina
- Aceites vegetales "mezcla"

## ⚠ Por Qué Son Tóxicos

- Altísimo contenido en omega-6
- Procesados con hexano (químico tóxico)
- Se oxidan y crean radicales libres
- Causan inflamación sistémica crónica

# Reglas de Oro

Principios fundamentales para elegir grasas saludables y maximizar los beneficios nutricionales de tus alimentos.

## Origen Natural y Estabilidad

- **REGLA #1:** Si tu bisabuela no lo reconocía como comida, no lo uses
- **REGLA #2:** Para cocinar: saturadas y monoinsaturadas ÚNICAMENTE

## Balance y Calidad

- **REGLA #3:** Busca equilibrio: más omega-3, menos omega-6
- **REGLA #4:** Aceite de oliva: virgen extra, primera presión en frío  
Mantequilla: de animales de pasto  
Aceite de coco: virgen, no refinado

# Plan de Acción Inmediato

Implementa estos cambios graduales para transformar tu alimentación y mejorar tu salud incorporando grasas saludables en tu día a día.

## ESTA SEMANA

- Tira todos los aceites vegetales de tu cocina
- Compra aceite de coco y mantequilla de calidad
- Empieza a cocinar SÓLO con grasas estables

## ESTE MES

- Incorpora pescado graso 2-3 veces por semana
- Añade aguacate a tus ensaladas diarias
- Snacks: nueces en lugar de procesados

## ESTE AÑO

- Observa cómo baja tu inflamación
- Nota la diferencia en energía y claridad mental
- Disfruta de comida que realmente nutre

# Sustituciones Fáciles

Reemplaza estos aceites y grasas poco saludables por alternativas nutritivas con nuestras sustituciones simples y efectivas.

## ↔ Cambia por Opciones Saludables

- ✗ Aceite de girasol → ✓ Aceite de coco
- ✗ Margarina → ✓ Mantequilla de pasto

## 🍴 Mejora Tu Cocina

- ✗ Aceite vegetal → ✓ Grasa de cerdo
- ✗ Aderezo comercial → ✓ Aceite de oliva + limón



# ¿Quieres más información como esta?



SIGUE mi cuenta  
para más verdades  
nutricionales



COMPARTE con  
alguien que  
necesite  
información como  
esta



COMENTA en el  
video qué grasa  
vas a probar  
primero

**Tu transformación empieza en la cocina**

*PD: Si tienes alguna duda más, escribe un comentario en el video y te ayudo personalmente. También puedes COMPARTIR una captura de esta guía en tus historia y ETIQUÉTAME, seguro que le ayuda a mucha gente. ¡AYÚDAME a AYUDAR a MÁS PERSONAS!*