

# Alimentos más comunes ricos en grasas saludables



La siguiente tabla te permitirá identificar rápidamente las calorías totales y de las grasas en alimentos ricos en grasas, por categoría y porciones más habituales - 100 gramos, una cucharada (aprox. 15 ml) y un puñado (aprox. 28 gramos).

Recuerda que durante el ciclo Keto, debes aumentar tu consumo de grasas saludables, mientras que en el ciclo balance, debes reducir las.

| Cat.         | Alimento                        | CALORÍAS TOTALES | CALORÍAS DE LA GRASA |                   |                    |
|--------------|---------------------------------|------------------|----------------------|-------------------|--------------------|
|              |                                 | 100 g            | 100 g                | Cucharada (15 ml) | Puñado (28 gramos) |
| Aceites      | Aceite de oliva                 | 884              | 884                  | 119               | NA                 |
|              | Aceite de coco                  | 862              | 862                  | 116               | NA                 |
|              | MCT oil                         | NA               | NA                   | 115               | NA                 |
| Frutos       | Palta/Aguacate                  | 160              | 123                  | NA                | NA                 |
|              | Coco laminado                   | 660              | 660                  | NA                | 151                |
|              | Aceitunas                       | 145              | 128                  | NA                | 37                 |
| Frutos secos | Nueces                          | 654              | 546                  | NA                | 153                |
|              | Nueces pecanas                  | 691              | 602                  | NA                | 169                |
|              | Almendras                       | 575              | 414                  | NA                | 116                |
|              | Sésamo                          | 567              | 402                  | NA                | 112                |
|              | Semillas zapallo o calabaza     | 541              | 384                  | NA                | 107                |
|              | Semillas de maravilla o girasol | 582              | 417                  | NA                | 117                |

| Cat.                        | Alimento                       | CALORÍAS TOTALES | CALORÍAS DE LA GRASA |                   |                    |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------------|--------------------|
|                             |                                | 100 g            | 100 g                | Cucharada (15 ml) | Puñado (28 gramos) |
| Lácteos                     | Mantequilla                    | 717              | 713                  | 99,8              | NA                 |
|                             | Ghee o mantequilla clarificada | 876              | 876                  | 115               | NA                 |
|                             | Queso (gouda)                  | 356              | 241                  | NA                | 67,5               |
| Origen animal               | Yema de huevo                  | 317              | 239                  | 40,6              | NA                 |
|                             | Pescado (salmón)               | 178              | 74,3                 | NA                | NA                 |
|                             | Carne de vacuno /res (lomo)    | 243              | 128                  | NA                | NA                 |
|                             | Pollo muslo                    | 247              | 140                  | NA                | NA                 |
| Mantequilla de frutos secos | Tahini (pasta de sésamo)       | 570              | 402                  | 60,3              | NA                 |
|                             | Mantequilla de almendras       | 633              | 495                  | 79,2              | NA                 |

Fuente: <https://nutritiondata.self.com>