

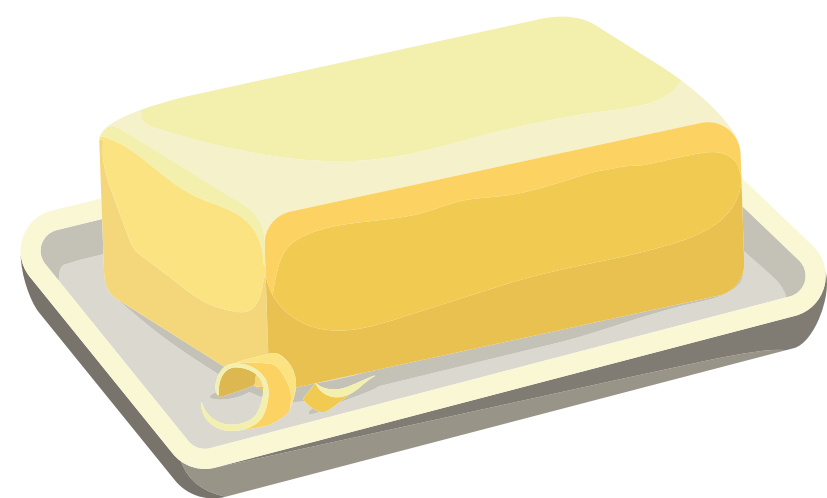
Fuentes de grasas



**Aceite de oliva
extra virgen**



Ghee



Mantequilla



**Manteca de
cerdo/cebo de vaca**



Grasa de pato



**Aceite de coco
extra virgen**



**Crema de
leche/coco**



Queso



Aguacate/palta



Frutos secos



**Mantequilla de
frutos secos**



Semillas