

Alimentos ricos en Ácido grasos no saturados.

* Valor dietético como fuente de ácidos grasos no saturados = [(Ác. grasos no sat./ Grasa total) × 100]/ Hidr.Carb.

Frutos secos y grasos	gramos / 100 g de material comestible						Valor dietético*
	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasa	Fibra	Ac.grasos monoinsat.	Ác. grasos esenc. (Vitamina F)	
aceitunas	1	1	20	4,5	14	2,2	81
almendras	3,5	20	53,5	14,5	37	10,2	25
nueces	4	14	59	5	9	40,2	20
avellanas	5,3	14	54,5	10	42	5,6	16
aguacate	6	1,5	16	2	11	1,5	13
cacahuetes	8,5	27	49	8	23	14	9
pipas de girasol	20	27	43	2,5	13,5	21,5	4
anacardos	32	17,5	42	1,5	26,5	3,7	2
castañas	40	3	2,5	7	1	0,8	2

Pescado azul	gramos por 100 gramos de material comestible					Valor dietético*
	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasa	Ac.grasos monoinsat.	Ác. grasos esenc. (Vitamina F)	
Atún	0-1	23	12	2,04	1,44	29
boquerones	0-1	17,5	6,5	1,33	2,06	52
caballa	0-1	15	10	2,19	2,26	45
pez espada	0-1	17	4,5	3,86	0,99	108
sardinas	0-1	18	7,5	1,55	2,24	51
Atún, caballa enlatados	0-1	24	21	7,75	7,24	71
sardinas enlatadas	0-1	22	13	6,41	2,25	67

Huevos y lácteos	gramos por 100 gramos de material comestible					Valor dietético*
	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasa	Ac.grasos monoinsat.	Ác. grasos esenc. (Vitamina F)	
huevos	0-1	12,5	11	4,34	1,2	50
leche de vaca entera	5	3,3	3,7	1,07	0,1	6,5
leche de vaca semidesnatada	5	3,3	1,55	—	—	—
leche de vaca desnatada	5	3,2	0,1	—	—	—
leche de cabra	4,5	3,7	4,4	1,18	0,10	6,5
queso fresco	4	15	11	3,17	0,30	14,7
queso semicurado	0,5	29	29	8,27	0,79	62,5
queso curado	1,5	32	32	7,32	0,70	16,7
queso de bola	2	29	25	7,21	0,68	15,8
queso en porciones	0-1	3,1	47	13,5	0,88	15,4
yogur natural, requesón	4,5	8,5	6	0,88	0,12	3,7

Aceites (100% de grasa)	gramos / 100 g de material comestible		Valor dietético*
	Ácidos grasos monoinsaturados	Ác. grasos esenciales (Vitamina F)	
aceite de oliva	70	11	81
aceite de soja	24	57	81
aceite de girasol	32	50	82
aceite de maíz	30	49	79
manteca de cerdo	41	9	50
mantequilla	24	2,5	26,5