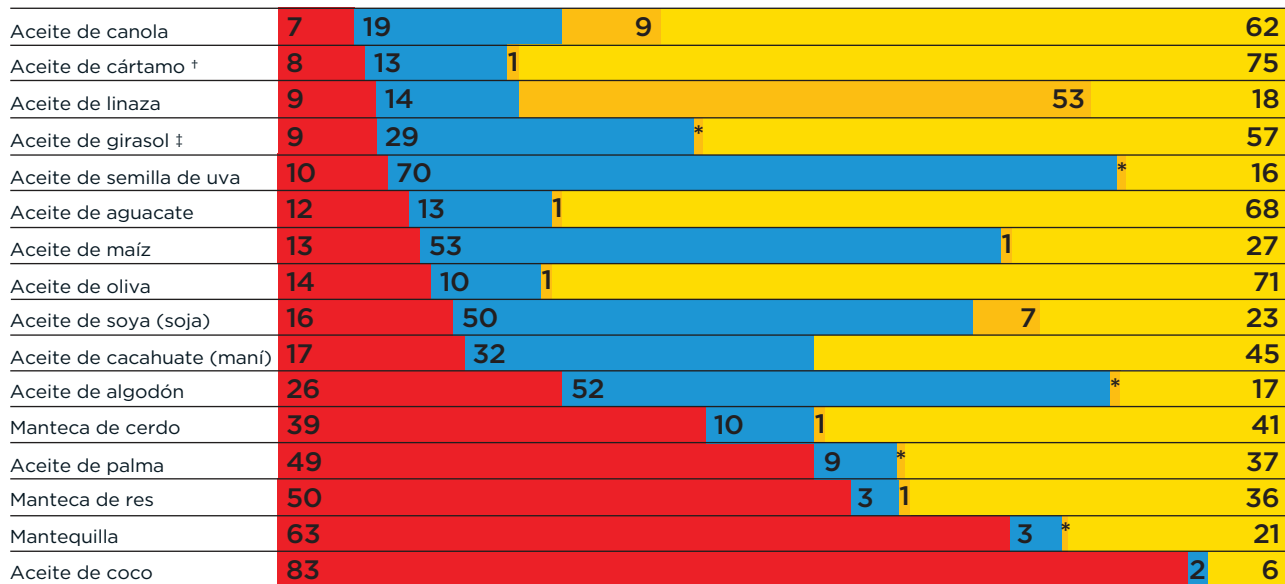


# Grasa dietética Comparación de grasas dietéticas



Grasa saturada



Grasa poliinsaturada



ácido linoleico  
(un ácido graso  
esencial omega-6)



ácido alfa-linolénico  
(un ácido graso  
esencial omega-3)

Grasa monoinsaturada



ácido oleico  
(un ácido graso omega-9)

† Alto oleico ‡ Medio oleico \* Rastro

Contenido de ácidos grasos expresado en g/100g de grasa

FUENTES: FOODDATA CENTRAL (SR LEGACY) CONSULTADOS JULIO 2025

# El aceite de canola es saludable

La grasa dietética, en cantidad moderada, es necesaria para proporcionar energía y ayudar a absorber las vitaminas solubles en grasa. El aceite de canola provee más de las grasas saludables que cualquier otro aceite común para cocinar o para ensalada.

## Los profesionales de la salud recomiendan:

- Mantén la ingesta total de grasas entre el 20 y el 35 por ciento de las calorías
- Limita las fuentes de grasas saturadas y sustituye con fuentes de grasas no saturadas\*
- Evita los ácidos grasos trans

## El aceite de canola es:

- **Bajo en grasa saturada:** 7% del total de ácidos grasos - más bajo que cualquier otro aceite común para cocinar o para ensalada.
- **Una fuente de grasa omega-6:** 19% del total de ácidos grasos.
- **Alto contenido de grasa vegetal omega-3:** 9% del total de ácidos grasos, el mayor contenido de cualquier aceite culinario común.
- **Rico en grasa monoinsaturada:** 62% del total de ácidos grasos.
- **Libre de ácidos grasos trans**

**¿Lo sabías?** Las grasas dietéticas están hechas de unidades más pequeñas llamadas ácidos grasos. Hay diferentes tipos de ácidos grasos que incluyen grasas saturadas, grasas insaturadas y grasas trans. Las grasas insaturadas pueden dividirse en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Ciertos ácidos grasos poliinsaturados, como los ácidos grasos omega-3 y omega-6, son esenciales para una buena nutrición y se deben consumir como parte de una dieta saludable.

## El aceite de canola puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón

De hecho, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. autorizó una afirmación calificada sobre la salud para el aceite de canola debido a su contenido de grasa insaturada.

La afirmación declara *“existen pruebas científicas limitadas y no concluyentes que parecen indicar que el consumo de aproximadamente 1 1/2 cucharada (19 gramos) de aceite de canola al día reduce el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria debido al contenido de grasa insaturada de dicho aceite. Para obtener este posible beneficio, el aceite de canola debe reemplazar una cantidad similar de grasa saturada y no aumentar la cantidad total de calorías consumidas a diario”*.



Para más información, favor de visitar [canolainfo.org](http://canolainfo.org)  
fyi@canolainfo.org 1.866.479.0853

\* El gobierno estadounidense recomienda que las personas consuman menos del 10% de calorías provenientes de grasas saturadas. El gobierno mexicano recomienda que sólo 10% de la energía total provenga de las grasas saturadas.

