

Comparación grasas

Almendras:

Grasas saturadas: Aproximadamente 4% del total de grasas.

Grasas monoinsaturadas: Aproximadamente 65% del total de grasas.

Grasas poliinsaturadas: Aproximadamente 26% del total de grasas. (25 omega6)

Porcentaje total de grasas: Alrededor del 50-55% del peso total de las almendras.

Nueces (como referencia general, ya que puede variar según el tipo de nuez):

Grasas saturadas: Alrededor del 6-8% del total de grasas.

Grasas monoinsaturadas: Aproximadamente 50-60% del total de grasas.

Grasas poliinsaturadas: Aproximadamente 25-35% del total de grasas.(15% omega6)

Porcentaje total de grasas: Varía según la nuez específica, pero generalmente alrededor del 65-75% del peso total de las nueces.

Semillas de sésamo:

Grasas saturadas: Aproximadamente 14% del total de grasas.

Grasas monoinsaturadas: Aproximadamente 38% del total de grasas.

Grasas poliinsaturadas: Aproximadamente 44% del total de grasas. (40%omega6)

Porcentaje total de grasas: Alrededor del 50-55% del peso total de las semillas de sésamo.

Semillas de chía:

Grasas saturadas: Aproximadamente 8% del total de grasas.

Grasas monoinsaturadas: Aproximadamente 7% del total de grasas.

Grasas poliinsaturadas: Aproximadamente 77% del total de grasas. (65%ALA, prec omega3)

Porcentaje total de grasas: Alrededor del 30-35% del peso total de las semillas de chía.

Maní (cacahuetes):

Grasas saturadas: Aproximadamente 15-17% del total de grasas.

Grasas monoinsaturadas: Aproximadamente 48-50% del total de grasas.

Grasas poliinsaturadas: Aproximadamente 30-32% del total de grasas.(O625-30%)

Porcentaje total de grasas: Alrededor del 45-50% del peso total del maní.

Quinoa:

Grasas saturadas: Aproximadamente 2-3% del total de grasas.

Grasas monoinsaturadas: Aproximadamente 27-30% del total de grasas.

Grasas poliinsaturadas: Aproximadamente 60-63% del total de grasas.(55%omega6)

Porcentaje total de grasas: Alrededor del 15-17% del peso total de la quinoa.

Soya:

Grasas totales: Aproximadamente 20-22% del peso total.

Grasas saturadas: El contenido de grasas saturadas en la soya es relativamente bajo y puede representar alrededor del 3-4% del total de grasas.

Grasas monoinsaturadas: El contenido de grasas monoinsaturadas en la soya puede variar, pero se estima que puede ser alrededor del 10-15% del total de grasas.

Grasas poliinsaturadas: Las grasas poliinsaturadas son las más prominentes en la soya y pueden representar aproximadamente el 75-80% del total de grasas.

Omega-6: El contenido de ácidos grasos omega-6 en la soya puede variar, pero se estima que puede ser alrededor del 50-55% de las grasas poliinsaturadas.

Omega-3: La soya contiene ácido alfa-linolénico (ALA), un ácido graso omega-3. El contenido de omega-3 en la soya puede ser de aproximadamente 7-10% de las grasas poliinsaturadas.