



¿Cuántas calorías aportan las grasas?

Una cucharada de aceite vegetal proporciona 14 gramos de grasa y 125 calorías (525 kilojoules).

Una cucharada de mantequilla o de margarina regular contiene 10 a 11 gramos de grasa y 90 a 100 calorías (375 a 420 kilojoules), debido a su contenido de agua.

Las margarinas dietéticas contienen menos grasas y menos calorías, por su mayor contenido en agua.

En términos generales los investigadores del Concilio de Nutrición coinciden en que es más recomendable el consumo de margarina que de mantequilla, por el mayor contenido de grasa saturada y de colesterol de esta última. Se recomienda que la margarina que se consume contenga no más de dos gramos de grasa saturada por cucharada y que sea margarina suave, en vez de la de barra. Recomiendan favorecer el consumo de alimentos con contenido de grasa vegetal (como aguacate, nueces, aceitunas, frijol soya y granos no refinados) sobre la procedente de productos lácteos.