

Fat & Oil Guide

HIGH HEAT



SATURATED
=
SOLID
=
SAFE TO HEAT

- coconut oil
- butter & ghee
- red palm oil
- duck fat
- goose fat
- lard
- beef tallow
- lamb tallow

LOW HEAT



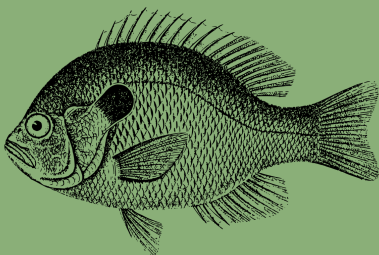
MONOUNSATURATED
=
MODERATE HEAT

- olive oil*
- avocado oil*

**if quality, can handle higher heat because of protective polyphenol content*

- sesame oil
- macadamia oil

DO NOT HEAT



POLYUNSATURATED
=
PROTECT FRAGILITY

- almond oil
- flaxseed oil
- pumpkin seed oil
- grapeseed oil
- hemp oil
- walnut oil
- fish & cod liver oil
- any omegas

DO NOT EAT



DAMAGED
INFLAMMATORY
RANCID
TOXIC



- canola oil
- corn oil
- soybean oil
- rapeseed oil
- sunflower oil
- safflower oil
- vegetable oil
- hydrogenated oils



Guía de Aceites y Grasas

TEMPERATURAS

ALTAS



SATURADA
=
SOLIDO
=
SEGURO PARA
CALENTAR

- aceite de coco
- mantequilla & ghee
- aceite de palma roja
- grasa de pato
- grasa de ganzo
- manteca
- cebo de ternera
- cebo de cordero

TEMPERATURAS

BAJAS



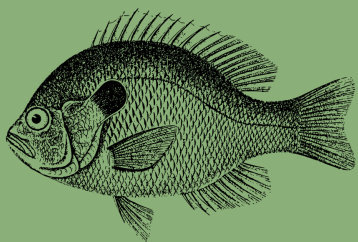
MONOINSATURADA
=
TEMPERATURAS
MODERADAS

- aceite de oliva*
- aceite de aguacate*

**si son de buena calidad, aguantan temperaturas más altas por tener nivel protector de polifenol*

- aceite de sesamo
- aceite de macadamia

NO CALENTAR



POLIINSATURADA
=
PROTEGE FRAGILIDAD

- aceite de almendras
- aceite de linaza
- aceite de semilla de calabaza
- aceite de semilla de uva
- aceite de hemp
- aceite de nuez
- aceite de pescado y de hígado de bacalao
- cualquier omega

NO INGERIR



DANADO
INFLAMATORIO
RANCIA
TOXICO

- aceite de canola
- aceite de maíz
- aceite de soya
- aceite de colza
- aceite de girasol
- aceite de cártamo
- aceite vegetal
- aceites hidrogenados