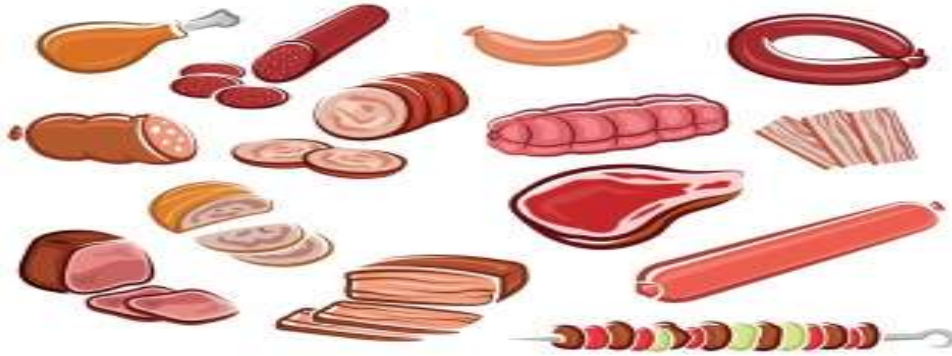


10.- Respuesta correcta: b)

→Las **carnes y carnes procesadas** (*embutidos, hamburguesas, albóndigas, salchichas, patés, etc.*) son alimentos ricos en grasa y grasa saturada. Las carnes rojas procedentes de animales mayores (*buey, vacuno mayor, novilla*) tienen mayor cantidad de grasa, seguidas de las de *cerdo* y *cerdo*; y en menor cantidad las de *ternera, conejo, magro de cerdo, aves y caza*. La mayoría de las carnes procesadas contienen altos porcentajes de grasas y grasas saturadas.



→Los **productos lácteos**, si bien no se puede generalizar, pues los hay desnatados que no contienen grasa, otros que son bajos en grasa si no sobrepasan del 3% de grasa, otros tienen algo más de grasa y otros contienen mucha grasa (*mantequilla, quesos, nata, leches concentradas, helados, postres lácteos y otros derivados lácteos*).



→Los **aceites de coco, palmiste y palma**, son ricos en grasa saturada; estos no suelen venderse como tales, no obstante se utilizan con frecuencia en la fabricación de productos de bollería, galletas, pastelería, hojaldres, comidas preparadas, margarinas, salsas, etc. y también pueden ser utilizados por cocinas de colectividades.

