



Te invitamos
a leer más

14.- Respuesta correcta: c)

Los aceites y grasas, constituyen el macronutriente más calórico, pues aportan 9 Kcal/g, por ello para mantener o reducir el peso, es prioritario reducir el contenido de grasas de los alimentos, tanto de la grasa visible como la oculta en muchos alimentos.

Valor energético	
Hidratos de carbono	4 kcal/g
Polialcoholes	2,4 kcal/g
Proteínas	4 kcal/g
Grasas	9 kcal/g
Salatrim	6 kcal/g
Alcohol (etanol)	7 kcal/g
Ácidos orgánicos	3 kcal/g
Fibra alimentaria	2 kcal/g
Eritritol	0 kcal/g