

Grasas para la nutrición deportiva

Existen diferentes tipos de grasas [perjudiciales](#) y no perjudiciales que te pueden ayudar en tu [nutrición deportiva](#), algunas con diferentes grados de [energía](#) y otras que se han convertido en las denominadas impurezas que son obtenidas de fabricas las cuales en su enfoque no está brindar la calidad; es por lo anterior que el truco en el consumo lo definimos nosotros mismos, utilizar aceites vegetales, aceites bajos en concentración y ante todo aceites naturales es la clave para llevar una vida agradable sin preocupaciones y/o [enfermedades en la piel](#) y entre otras que se han convertido en los prospectos del consumo errado de carnes u entre otros.

Para llevar una dieta equilibrada en base a las grasas es necesario tener en cuenta que; el [pollo](#) según de donde provenga ó como se encuentre almacenado es necesario quitarle en lo máximo posible la grasa que está alojada en el cuero, de igual manera la [carne de cerdo](#) es una de las constituciones más importantes dentro del mundo de [las carnes](#) y es la que contiene más grasa razón por la cual cocerla antes de realizar un frito es de vital importancia debido a que con este procedimiento podemos quitar en un 80% la grasa que esta almacenada dentro de los [tejidos](#) de la misma.



Por otra parte es necesario tener en cuenta que una de las mejores [grasas y aceites vegetales](#) es el [aguacate](#), un fruto que obtenemos de árboles frondosos los cuales adquieren de la humedad y diferentes componentes químicos del suelo, [vitaminas](#) y entre otras sustancias que para su procesamiento llevan aproximadamente un año; distinguiéndose esta fruta entre una de las más importantes y atractivas generando de esta manera atracción en la [nutrición deportiva](#) a partir de los diferentes componentes que la constituyen.