

COCONUT OIL VS. OLIVE OIL

WHAT'S THE DIFFERENCE?



CALORIES: 130 per Tbsp

FAT CONTENT

- 6% monounsaturated fat
- 2% polyunsaturated fat
- **92% saturated** fat
- Total Fat: 14 g

COOKING

- Medium smoke point of **350°F**
- Great for baking and sautéing

TIPS

- High in saturated fats which are less healthy, so **use in moderation**
- Refined is less expensive and has a more neutral flavor than unrefined, extra virgin coconut oil



Calories: 120 per Tbsp

FAT CONTENT

- **78% monounsaturated** fat
- 8% polyunsaturated fat
- 8% saturated fat
- Total Fat: 14 g

COOKING

- Medium smoke point of **325°F**
- Great for baking, roasting, stir frying, and for salad dressings

TIPS

- High in monounsaturated fats which support heart health, so **use more often**
- Refined is less expensive and has a higher smoke point than unrefined, extra virgin olive oil

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).
This institution is an equal opportunity provider.

UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES

ALLIED HEALTH SCIENCES

UConn SNAP-Eat
HEALTHY FAMILY C
Send Smart • Eat Well • Feel Great

ACEITE DE COCO A EL ACEITE DE OLIVA

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?



CALORÍAS: 130 por cucharada

CONTENIDO DE GRASA

- Grasa monoinsaturada al 6%
- Grasa poliinsaturada al 2%
- Grasa saturada al **92%**
- Grasa total: 14 g

COCCIÓN

- Punto de humo medio de 350°F
- Excelente para hornear y saltear

CONSEJOS

- Alto en grasa saturada, por lo que debe comerse con moderación
- Refinado es menos costoso y tiene un sabor más neutro que el aceite de coco virgen extra sin refinar



CALORÍAS: 120 por cucharada

CONTENIDO DE GRASA

- Grasa monoinsaturada al **78%**
- Grasa poliinsaturada al 8%
- Grasa saturada al 8%
- Grasa total: 14 g

COCCIÓN

- Punto de humo medio de 325°F
- Excelente para hornear, asar, revolver a freír y para aderezos para ensaladas

CONSEJOS

- Alto en grasas monoinsaturadas que apoyan la salud del corazón, por lo que utilizar con más frecuencia
- Refinado es menos costoso y tiene un punto de humo más alto que el aceite de oliva virgen extra sin refinar

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.