

	Proporción Insat./Sat.	Saturada					Mono- insaturada	Poly- insaturada	
		Ácido	Ácido	Ácido	Ácido	Ácido		Ácido	Ácido Alfa-
		Cáprico	Laúrico	Mirístico	Palmitico	Estearico		Linoleico (n6)	Linoléico (n3)
Aceite o Grasa		C16:0	C12:0	C14:0	C16:0	C18:0	C18:1	C18:2	C18:3
Aceite de almendra	9.7	-	-	-	7	2	69	17	-
Sebo vacuno	0.9	-	-	3	24	19	43	3	1
Mantequilla (vacuna)	0.5	3	3	11	27	12	29	2	1
Grasa de leche (cabra)	0.5	7	3	9	25	12	27	3	1
Grasa de leche (humana)	1	2	5	8	25	8	35	9	1
Aceite de canola	15.7	-	-	-	4	2	62	22	10
Mantequilla de cacao	0.6	-	-	-	25	35	32	3	-
Aceite de hígado de bacalao	2.9	-	-	8	17	-	22	5	-
Aceite de coco	0.1	6	47	18	9	3	6	2	-
Aceite de maíz	6.7	-	-	-	11	2	28	58	1
Aceite de algodón	2.8	-	-	1	22	3	19	54	1
Aceite de linaza	9	-	-	-	3	7	21	16	53
Aceite de semillas de uva	7.3	-	-	-	8	4	15	73	-
Manteca de cerdo	1.2	-	-	2	26	14	44	10	-
Aceite de oliva	4.6	-	-	-	13	3	71	10	1
Aceite de palma	1	-	-	1	45	4	40	10	-
Oleína de palma	1.3	-	-	1	37	4	46	11	-
Aceite de palmiste	0.2	4	48	16	8	3	15	2	-
Aceite de cacahuete	4	-	-	-	11	2	48	32	-
Aceite de cártamo*	10.1	-	-	-	7	2	13	78	-
Aceite de sésamo	6.6	-	-	-	9	4	41	45	-
Aceite de soja	5.7	-	-	-	11	4	24	54	7
Aceite de girasol*	7.3	-	-	-	7	5	19	68	1
Aceite de nuez	5.3	-	-	-	11	5	28	51	5