

Num.	Nombre del alimento	Porción Comestible	Acidos grasos																				Minerales					Vitaminas						
			Humedad	Fibra	Hidratos de		Proteínas Totales	Grasas		Saturados		Monoinsa- turados (oléico) g	Poliinsa- turados (linoléico) g	Minerales					Acido			Ribofla- vina		Acido										
					Energía Kcal	Carbono g		Colesterol mg	Totales g	Calcio mg	Fósforo mg			Hierro mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Retinol mcg	Ascórbico mg	Tiamina mg	Niacina mg	Acido Fólico mcg	Cobalamina mcg										
<b>ACEITES Y GRASAS</b>																																		
1	Aceite de ajonjolí	100.00	0.00	0.00	884.00	0.00	0.00	100.00	0.00	9.10	39.30	41.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
2	Aceite de algodón	100.00	0.00	0.00	884.00	0.00	0.00	100.00	0.00	25.90	17.80	51.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
3	Aceite de cacahuete	100.00	0.00	0.00	884.00	0.00	0.00	100.00	0.00	16.90	44.80	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
4	Aceite de cártamo	100.00	0.00	0.00	884.00	0.00	0.00	100.00	0.00	7.60	43.70	44.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
5	Aceite de coco	100.00	0.00	0.00	889.00	0.00	0.00	100.00	0.00	86.50	5.80	1.80	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
6	Aceite de girasol	100.00	0.00	0.00	884.00	0.00	0.00	100.00	0.00	10.20	32.40	52.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
7	Aceite de maíz	100.00	0.00	0.00	884.00	0.00	0.00	100.00	0.00	12.70	24.20	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
8	Aceite de oliva	100.00	0.00	0.00	884.00	0.00	0.00	100.00	0.00	13.50	72.50	7.90	1.00	1.22	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
9	Aceite de soya	100.00	0.00	0.00	884.00	0.00	0.00	100.00	0.00	14.40	22.80	51.00	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
10	Crema 20 % grasa (dulce)	100.00	73.80	0.00	195.00	3.70	2.70	19.30	66.00	12.02	4.86	0.44	96.00	-----	0.10	9.00	40.00	#####	0.27	#####	1.00	0.03	0.15	0.10	0.03	2.00	0.22							
11	Crema 40 % grasa (agria)	100.00	57.70	0.00	345.00	2.80	2.10	37.00	137.00	23.03	9.31	0.84	65.00	66.00	0.10	7.00	38.00	75.00	0.23	#####	0.00	0.02	0.11	0.10	0.03	4.00	0.18							
12	Crema de leche en polvo	100.00	2.90	0.00	387.00	49.00	34.30	5.80	69.00	3.60	1.45	0.13	#####	-----	0.30	110.00	#####	#####	4.02	54.00	6.00	0.39	1.58	0.90	0.34	47.00	3.82							
13	Grasas animales promedio	100.00	0.00	0.00	902.00	0.00	0.00	100.00	95.00	43.00	41.00	11.00	0.00	-----	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
14	Grasas vegetales promedio para cocinar	100.00	0.00	0.00	884.00	0.00	0.00	100.00	0.00	23.00	65.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
15	Manteca de cerdo	95.00	0.00	0.00	902.00	0.00	0.00	100.00	95.00	39.20	41.20	10.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	-----	0.00	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----			
16	Mantequilla con sal	100.00	15.90	0.00	717.00	0.10	0.80	81.10	219.00	50.49	20.40	1.83	24.00	23.00	0.10	2.00	#####	26.00	0.05	#####	0.00	0.01	0.03	0.10	0.00	3.00	0.00							
17	Mantequilla sin sal	100.00	15.90	0.00	717.00	0.10	0.80	81.10	219.00	50.49	20.40	1.83	24.00	23.00	0.10	2.00	10.00	10.00	0.05	#####	0.00	0.01	0.03	0.10	0.00	3.00	0.00							
18	Margarina con sal	100.00	15.70	0.00	720.00	0.90	0.90	80.50	0.00	15.80	35.80	24.30	30.00	22.90	0.10	3.00	#####	42.00	-----	#####	0.00	0.01	0.04	0.00	0.01	1.00	0.10							

