

Num.	Nombre del alimento	Porción Comestible	Acidos grasos										Minerales					Vitaminas												
			Humedad	Fibra	Hidratos de		Proteínas	Grasas		Saturados		Monoinsa-	Poliinsa-	Calcio	Fósforo	Hierro	Magnesio	Sodio	Potasio	Zinc	Retinol	Acido		Ribofla-		Acido				
			%	%	Energía	Carbono	Totales	Totales	Colesterol	Totales	turados	turados	(oléico) g									(linoléico) g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
ACEITES Y GRASAS																														
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
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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			

