

Comparativa de los principales aceites de cocina



Aceite	% grasas saturadas	% grasas monoinsaturadas	% grasas poliinsaturadas	Punto de humo en °C	Calorías	¿Sabor neutro?
Palma	49	9	42	232	717	Sí
Girasol	11	20	69	225	720	Suave
Cacahuete	17	46	37	225	800	No
Maíz	15	30	55	230	857	Sí
Oliva extra virgen	14	73	13	190	857	No
Coco	86	6	8	177	857	No
Mantequilla	68	3	29	150	857	No
Mantequilla clarificada	65	21	14	252	882	No
Margarina	20	40	40	160	882	No
Almendra	8	73	19	221	883	Sí
Soja	16	23	61	257	884	Sí
Arroz	25	38	37	250	884	Suave
Canola	7	63	30	205	884	Sí
Sésamo refinado	15	42	43	177	884	No
Aguacate	12	74	14	271	889	Suave
Hidrogenada	23	8	69	165	889	Sí