

Classificação das gorduras e principais fontes:

Ácidos graxos saturados ou gordura saturada	Principais fontes
Butírico	Gordura do leite, manteiga
Capróico	Gordura do leite, manteiga
Caprílico	Gordura de coco
Cáprico	Gordura de coco
Láurico	Gordura de coco
Mirístico	Gordura do leite, manteiga, gordura de coco
Palmítico	A maioria das gorduras e óleos
Esteárico	A maioria das gorduras e óleos
Araquídico	Óleo de amendoim

Ácidos graxos insaturados ou gordura insaturada	Principais fontes
Ômega 9	Ácido oléico Azeite de oliva, óleo de canola
Ômega 6	Ácidos linoléico e araquidônico Óleos vegetais como girassol, soja, milho, açafrão

Ômega 3	Ácido linolênico	Óleos vegetais (canola, soja)
Ômega 3	Ácidos eicosapentaenóic o e docosahexaenóic o	Peixes marinhos de águas profundas e frias