

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS MAS COMUNES EN ESPAÑA SEGUN SU CONTENIDO EN COLESTEROL

(miligramos contenidos en 100 gramos)

MARISCO

Calamares	220
Pulpo	140
Gambas, mejillones	142
Langosta, vieiras	180

QUESOS

Cabrales	100
Gouda	114
Manchego curado	100
Nata	100

VISCERAS

Callos	150
Corazón (cerdo, pollo, ternera)	140

Hígado de cerdo, cordero, ternera	300-440
Hígado de pollo	555
Mollejas	250
Riñones	404
Sesos (cordero, ternera)	1.500-2.000

OTROS

Anchoas	120
Anguila	142
Caviar	330
Huevos	252
Mantequilla	240
Margarina común, manteca de cerdo	115
Morcilla	100

AVES

Pollo y pavo (sin piel y sin grasa)	72
Oca, pato	85

CARNE

Buey, vaca, ternera, cerdo, cordero (filete magro a la plancha)	70
Conejo	90

FIAMBRES Y EMBUTIDOS

Jamón (tipo York)	85
Jamón serrano	92
Panceta	62
Salami, chorizo	75
Salchichas de cerdo	52
Salchichas tipo Frankfurt	65
Tocino	86

PESCADO

Salmón	35
--------------	----

Atún, bacalao, lenguado, merluza, mero, platija	50
Caballa, chicharros, lubina, rodaballo, sardina	70
Arenque	85

QUESOS

Azul, Emmental	90
Manchego fresco	70
Manchego semicurado	85
Parmesán, Edam, Camembert	70
Queso fresco	60
Requesón	38

OTROS

Almejas	38
Mahonesa (sin huevo)	70
Ostras	50

ACEITES Y GRASAS

Oliva, maíz, girasol, cacahuete, soja	0
Margarina vegetal	7

FRUTA

Fresca, seca, zumo o en conserva	0
--	---

CEREALES, LEGUMINOSAS Y VERDURA

Arroz, avena, cebada, maíz, trigo, garbanzos, guisantes, judías, lentejas, acelgas, ajo, apio, cebolla, espinacas, lechuga, patata, pimiento, puerro, rábano, remolacha, repollo, zanahoria, etc.	0
--	---

OTROS

Clara de huevo, merengue, aceitunas, cubitos de caldo vegetal, palomitas de maíz ..	0
---	---

AZUCARES

Azúcar, miel, mermelada, dulces	0
---------------------------------------	---

HARINAS Y DERIVADOS

Pan	5
Pasta: espaguetis, fideos, macarrones, fetuchini, etc.	0

LECHE Y DERIVADOS

Leche: entera	12
semidesnatada	5
desnatada	3
condensada	25
Yogur	12
Yogur semidesnatado	5
Yogur desnatado	3
Cuajada	20