

Colesterol y alimentos

El colesterol se encuentra en alimentos de origen animal y que normalmente son ricos en grasa saturada. En la siguiente tabla puedes ver los principales alimentos que tienen colesterol y los que no.

ALIMENTOS CON COLESTEROL		ALIMENTOS SIN COLESTEROL
VERDURAS	—	Todas las verduras y hortalizas.
TUBÉRCULOS, GRANOS Y CEREALES	—	Todos. Papas, camote, arroz, pasta, pan, arvejas, choclo, quinoa, mijo, mote, trigo burgol, cuscús.
LEGUMBRES	—	Todas: habas, lentejas, garbanzos, porotos
CARNES	Todas, en mayor cantidad las carnes rojas, los embutidos y las vísceras: vacuno, cordero, chorizo, prietas, paté, hígado, lengua, cerebro...	Las carnes con menor cantidad de colesterol son las blancas sin piel: pollo, conejo y pavo.
PESCADO	Vísceras de pescado y huevos.	Carne de pescado blanco sin cabezas ni vísceras (merluza, lenguado, rape, dorada...) y azul. (atún, emperador, caballa, bonito, sardina, salmón...)
MARISCO	Mejillones, almejas, berberechos, caracoles de mar, tinta de sepia y calamar, cabezas de gambas y langostinos.	Cola de camarones, langostino, carne y calamar.
HUEVOS	La yema.	La clara.
LÁCTEOS	Crema de leche, nata, leche entera y semidesnatada, yogures enteros y quesos grasos.	Leche, queso y yogures descremados
FRUTAS	—	Todas.
FRUTOS SECOS	—	Todos.
GRASAS	Manteca de cerdo, mantequilla.	Aceite de oliva, de girasol y de semillas. Margarina.

Carnes bajas en grasa

Medida casera

Carne de Vacuno

Filete	2 Trozos de 6 x 6 x 1 cm o 2 trozos pequeños del tamaño de una caja de fósforo.
Asiento picana	2 Trozos de 6 x 6 x 1 cm o 2 trozos pequeños del tamaño de una caja de fósforo.
Lomo liso	2 Trozos de 6 x 6 x 1 cm o 2 trozos pequeños del tamaño de una caja de fósforo.
Pollo ganso	2 Trozos de 6 x 6 x 1 cm o 2 trozos pequeños del tamaño de una caja de fósforo.
Posta negra	2 Trozos de 6 x 6 x 1 cm o 2 trozos pequeños del tamaño de una caja de fósforo.
Posta rosada	2 Trozos de 6 x 6 x 1 cm o 2 trozos pequeños del tamaño de una caja de fósforo.
Carne molida (tártara)	2 ½ cucharadas soperas

Carne de cordero

Pulpa	1 Trozo de 6 x 6 x 1 cm o uno pequeño del tamaño de una caja de fósforo.
-------	--

Carne de cerdo

Pulpa	2 Trozos de 6 x 6 x 1 cm o 2 trozos pequeños del tamaño de una caja de fósforo.
Filete	2 Trozos de 6 x 6 x 1 cm o 2 trozos pequeños del tamaño de una caja de fósforo.

Carne de ave

Pollo o pavo cocido	1 presa (trutto corto o largo)
Pechuga de pollo o pavo	2 Trozos de 6 x 6 x 1 cm o 2 trozos pequeños del tamaño de una caja de fósforo.
Pato cocido sin piel	2 Trozos de 6 x 6 x 1 cm o 2 trozos pequeños del tamaño de una caja de fósforo.

Otras carnes

Carne de equino	1 Trozo de 6 x 6 x 1 cm o un trozo pequeño del tamaño de una caja de fósforo.
-----------------	---

Carne de conejo	2 Trozos de 6 x 6 x 1 cm o 2 trozos pequeños del tamaño de una caja de fósforo.
-----------------	---

Procesados

Jamón de pavo cocido	1 tajada 30g
Carne vegetal (de soya)	5 cucharadas soperas o ¼ taza

Pescados y mariscos

Atún, al agua	1/2 taza
Sardinas, jurel al agua	1/2 taza
Trucha, mero, sierra	Trozo de 10 x 6 x 1 cm
Salmón	Trozo de 10 x 6 x 1 cm
Erizos	6 lenguas
Pejerrey, carpa, corvina, congrio, lenguado, merluza, pejegallo, reineta, jurel	Trozo de 10 x 6 x 1 cm
Camarón	½ taza o 20 unidades
Cholga	1 unidad
Choritos	6 unidades
Jaiba	1/3 taza
Navajuela	6 unidades
Ostras	8 unidades
Almejas	6 unidades