

ALIMENTOS Y SU CONTENIDO DE COLESTEROL

Conoce cuál es el contenido de colesterol en los alimentos.

Leche y derivados

Leche	250ml (1 taza)	21-26
Helado	125ml (1/2 taza)	158
Queso (todas las variedades)	50g (1 ½oz)	34-62
Queso cottage	250ml (1 taza)	10-29
Crema batida	15ml (1 cucharada)	19

Carne y aves de corral

Carne de res cocida	250ml (1 taza)	21-26
Cordero cocido	125ml (1/2 taza)	158
Pollo o pavo cocido (varios cortes)	75g (2 ½oz)	56-99
Carne de res cocida (varios cortes)	75g (2 ½oz)	46-74

Vísceras

Riñón cocido (res, ternera, cerdo)	75g (2 ½oz)	360-593
Hígado cocido (pollo, cordero)	75g (2 ½oz)	370-423
Hígado cocido (res, cerdo)	75g (2 ½oz)	266-297
Paté de hígado	75g (2 ½oz)	191



Embutidos



Salchicha	75 g (2 ½ oz)	49-66
Chorizo	75 g (2 ½ oz)	49-66
Jamón (cerdo y pavo)	3 rebanadas (75 g)	43-68
Tocino	3 rebanadas (24 g)	14-27



Pescados y mariscos



Caviar (negro, rojo)	15 mL (1 cucharada)	95
Calamar cocido	75 g (2 ½ oz)	195
Camarón cocido	75g (2 ½oz)	195
Sardina (en lata en aceite)	75g (2 ½oz)	106
Ostras cocidas	75 g (2 ½ oz)	59-75
Cangrejo cocido	75 g (2 ½ oz)	53-73
Arenque cocido	75g (2 ½oz)	58-74
Pulpo cocido	75g (2 ½oz)	72
Salmón	75g (2 ½oz)	53-71
Anchoas (en lata)	75g (2 ½oz)	56
Trucha cocida	75g (2 ½oz)	51-56
Langosta	75g (2 ½oz)	110
Moluscos cocidos (almejas, mejillones)	75g (2 ½oz)	42-50

Otros

Huevo cocido	2 piezas	358-385
Aceite de pescado	5 mL	26-35
Leche de cabra	250 mL	28

El consumo de grasas y azúcares afecta directamente las cifras de colesterol y triglicéridos en la sangre.^{6, 22}

Ácido graso / Azúcar	Efecto en los lípidos sanguíneos	Fuente de alimentos
Trans	<ul style="list-style-type: none"> ↑ Colesterol total ↑ Colesterol de baja densidad (c-LDL) ↓ Colesterol de alta densidad (c-HDL) 	Papas fritas, pasteles, galletas, margarinas, comidas rápidas en general.
Saturados	<ul style="list-style-type: none"> ↑ Colesterol total ↑ Colesterol de baja densidad (c-LDL) 	Leche entera, queso añejo, tocino.
Monoinsaturados	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Colesterol total ↓ Colesterol de baja densidad (c-LDL) ↑ Colesterol de alta densidad (c-HDL) 	Aceite de olivo, aguacate.
Omega 3	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Triglicéridos ↑ Colesterol de baja densidad (c-LDL) 	Pescado grasoso.
Omega 6	<ul style="list-style-type: none"> ↓ Colesterol total ↓ Colesterol de baja densidad (c-LDL) 	Aceite de maíz, girasol, linaza, cártamo.
Azúcares	<ul style="list-style-type: none"> ↑ Triglicéridos ↓ Colesterol de baja densidad (c-LDL) 	Refrescos, jugos naturales y embotellados, dulces, galletas con relleno, pan dulce, salsa cátsup.