

RCV_LISTADO DE ALIMENTOS

Para reducir el colesterol en sangre, se recomienda aumentar el consumo de los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados; y disminuir el colesterol y los ácidos grasos saturados.

Los siguientes listados recogen una serie de alimentos que debemos evitar consumir por su riqueza en colesterol y grasas saturadas.

1. Colesterol

El colesterol dietético es uno de los factores que contribuyen a elevar el colesterol en sangre, pero en menor grado que las grasas. Cuando ingerimos un exceso de colesterol en la dieta durante un tiempo prolongado, este se termina depositando en los tejidos y las arterias.

Composición nutricional por 100 g de alimento	
Alimento	Colesterol (mg)
Sesos	2200
Huevo gallina	410
Foie-gras y patés	255
Mayonesa comercial	260
Mantequilla	230
Cigalas, langostinos, gambas y camarones *	200
Nata	140
Queso Gruyère y Emmental	100
Sardinias, cangrejos, centollo y mejillones	100
Queso Roquefort	80
Queso Burgos	77
Chocolate con leche	74
Butifarra, chorizo, salami y mortadela	72
Conejo y liebre	71
Filetes pollo	69
Aceite de Oliva	0

* El colesterol de estos alimentos se concentra principalmente en la cabeza.

Mataix Verdú J. Tabla de composición de alimentos. 4 ed. Granada: Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos Universidad de Granada; 2003.

CESNID. Tabla de composición de alimentos del CESNID. 2 ed. Barcelona: McGraw-Hill interamericana, 2004.

2. Ácidos grasos saturados

Las grasas saturadas son uno de los principales factores dietéticos que producen un aumento del colesterol en sangre ya que elevan el "colesterol LDL" o "colesterol malo". Se debe evitar el consumo de alimentos con un elevado contenido en ácidos grasos saturados.

Composición nutricional por 100 g de alimento	
Alimento	Ácidos Grasos Saturados (g)
Mantequilla	62,7
Nata montada	17,7
Queso de cabra curado	25,4
Queso manchego curado y Roquefort	19,1
Queso Gruyère y Emmental	18
Chocolate con leche	19
Foie-Gras	8,4
Salchichón y salami	14,7
Aceite de Oliva	14,5
Cerdo (chuleta)	11,4
Mayonesa comercial	11,4
Jamón cocido, lacón, paletilla y mortadela	10,9-11,3
Butifarra o salchichón crudo	8,22
Galletas	6,73
Queso de Burgos	6,56
Almendras, avellanas	3,9-4,24
Atún, bonito y caballa	3,55
Huevo gallina	3,49

Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia. La composición de los alimentos. 1 ed. Madrid: Universidad Complutense; 2004.

Mataix Verdú J. Tabla de composición de alimentos. 4 ed. Granada: Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos Universidad de Granada; 2003.

CESNID. Tabla de composición de alimentos del CESNID. 2 ed. Barcelona: McGraw-Hill interamericana, 2004.

Con el asesoramiento de:

