

# Contenido de colesterol de los alimentos

## ¿Qué es el colesterol?

Nuestros cuerpos producen colesterol, una sustancia cerosa necesaria para formar las membranas celulares y hormonas. También obtenemos colesterol de los alimentos que comemos. El colesterol se encuentra en todos los productos animales. Las frutas, vegetales, granos y todos los demás alimentos vegetales no tienen colesterol en absoluto. Demasiado colesterol puede contribuir a la aterosclerosis, o taponamiento de las arterias.

## Límites diarios recomendados

200 mg por día si tiene diabetes

<b>Productos lácteos</b>				
<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>Colesterol (mg)</b>	<b>Grasas totales (g)</b>	<b>Grasas saturadas (g)</b>
Leche (descremada)	1 taza	4	0	0
Leche (baja en grasas)	1 taza	10	3	2
Leche (entera)	1 taza	33	8	5
Yogur (descremado)	1 taza	10	0	0
Yogur (entero)	1 taza	29	7	5
Queso cheddar	1 oz	30	9	6
Queso cottage (bajo en grasas)	1 taza	10	2	2

<b>Grasas</b>				
<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>Colesterol (mg)</b>	<b>Grasas totales (g)</b>	<b>Grasas saturadas (g)</b>

Manteca	1 cucharadita	11	4	3
Margarina	1 cucharadita	0	4	1
Aceites vegetales	1 cucharadita	0	5	1-2

**- Sírvase consultar el reverso para ver más alimentos -**

<b>Carnes y alimentos con proteínas</b>				
<b>Alimento</b>	<b>Porción</b>	<b>Colesterol (mg)</b>	<b>Grasas totales (g)</b>	<b>Grasas saturadas (g)</b>
Tofu	½ taza	0	11	2
Porotos / frijoles pintos	½ taza	0	1	0
Huevos	1	212	5	2
Hipogloso	3 ½ oz	41	3	-
Salmón	3 ½ oz	63	12	2
Ostras	3 ½ oz	55	2	1
Cangrejo	3 ½ oz	52	1	-
Langosta	3 ½ oz	71	1	-
Atún (al agua)	3 ½ oz	30	1	-
Camarones	3 ½ oz	194	1	-
Calamares	3 ½ oz	231	1	-
Carne vacuna (molida / picada, magra)	3 ½ oz	78	18	7
Carne vacuna (asado de tira)	3 ½ oz	94	42	18
Carne vacuna (solomillo)	3 ½ oz	89	12	5
Carne vacuna (hígado)	3 ½ oz	389	5	2
Ternera (paleta / cuarto trasero)	3 ½ oz	135	5	2
Cordero (pata)	3 ½ oz	106	14	6
Jamón	3 ½ oz	53	6	2

Cerdo (lomo)	3 ½ oz	79	6	2
Cerdo (chuleta / costilla)	3 ½ oz	85	25	10
Hígado de pollo	3 ½ oz	631	6	2
Pollo (sin piel)	3 ½ oz	85	5	1

*Centro Médico de la UCSF*

DTC - UCSF