

COLESTEROL PROMEDIO EN MG CADA 100 G. DE ALIMENTO:

Lácteos

leche entera	12
leche 1 % de grasa	3
Quesos con 30 % de grasa	90
quesos con 20 % de grasa	60
Quesos con 10 % de grasa	30

Carnes - huevo

seso	1700 o superior
huevo (2u)	450
hígado	350
riñón vacuno	300 o superior
calamar	240
camarón y langostino	130
cordero y pato	90
vaca	80
pollo	70
pescado	60
pulpo	50
almejas y berberechos	30

Cuerpos grasos

manteca	240
crema	120
mayonesa común	60

