






# Listado de alimentos

En una dieta cardiosaludable se recomienda aumentar la fibra y los ácidos grasos poliinsaturados y disminuir el colesterol y los ácidos grasos saturados



Composición nutricional por 100g de alimento

alimento	Colesterol (mg)	
Sesos	2200	
Huevo gallina	500	
Foie-gras y patés	255	
Mayonesa comercial	260	
Mantequilla	230	
Cigalas, langostinos, gambas y camarones	200	
Nata	140	
Queso Gruyère y Emmental	100	
Sardinas, 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	



Composición nutricional por 100g de alimento

alimento	Ácidos Grasos Saturados (g)	
Mantequilla	50,1	
Nata	28,7	
Queso manchego curado y Roquefort	19,1	
Queso Gruyère y Emmental	18,5	
Chocolate, chocolate con leche	17,8-18,2	
Foie-Gras y patés	17,3	
Salchichón y salami	14,7	
Cerdo (chuleta)	11,4	
Mayonesa comercial	11,4	
Jamón cocido, lacón, paletilla y mortadela	10,9-11,3	
Butifarra	8,22	
Galletas	6,73	
Queso de Burgos	6,56	
Almendras, avellanas	3,9-4,24	
A tún, bonito y caballa	3,55	
Huevo gallina	3,49	

