


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 100 G DE ALIMENTO



ALIMENTO	Fibra (g)
Soja	21,96
Higos secos	16,1-18,5
Garbanzos, lentejas	11,7-15
Almendras, pistachos	10,6-14,3
Pan integral	8,5
Espinacas	6,3
Guisantes	5,2
Aceitunas	4,4
Cereales desayuno	4
Plátano	3,4
Coles y repollo	3,3
Kiwi	2,12
Mandarina, papaya, aguacate, mango, pomelo	1,6-1,9
Apio, espárragos, lechuga, escarola y tomate	1,5-1,8





COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100 G DE ALIMENTO

ALIMENTO	Ácidos Grasos Poliinsaturados (g)
Nuez sin cáscara	47,5
Cacahuete sin cáscara	14
Pistacho	13,45
Almendra tostada	13,05
Soja seca	9,1
Salmón	3,4
Aceituna negra	3,4
Garbanzo seco	2,5
Atún	2,2
Aguacate	1,7
Conejo	1,5
Castaña	1,1
Merluza	0,46







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 100 G 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 100 G 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	
Atún, bonito y caballa	3,55	
Huevo gallina	3,49	

