

GUIA DE ALIMENTOS: COLESTEROL EN MILIGRAMOS POR 100 GRAMOS DE CADA ALIMENTO

M.C. ERICK ESTRADA LUGO, PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES,
 DEPARTAMENTO DE FITOTECNIA, UNIVERSIDAD AUTONOMA CHAPINGO
 SERVICIO UNIVERSITARIO EN PLANTAS MEDICINALES Y SALUD NATURAL
 TELS: 01 (595) 954 64 19, 952 1561 y conm 952 1500 ext. 6275, FAX: 954 7611
 E-mail: erickestradal@prodigy.net.mx

NOMBRE: _____

FECHA: _____

| | | |
|----|------------------------------------|-------|
| 1 | CLARA DE HUEVO | 0 |
| 2 | MARGARINA | 0 ** |
| 3 | LECHE HUMANA | 4 |
| 4 | LECHE DE VACA EVAPORADA DESCREMADA | 4 * |
| 5 | REQUESON SEMIDESCREMADO | 4 * |
| 6 | YOGHURT NATURAL | 6 * |
| 7 | LECHE SEMIDESCREMADA | 8 * |
| 8 | LECHE FRESCA DE CABRA | 11 * |
| 9 | LECHE FRESCA DE VACA | 14 * |
| 10 | REQUESON CREMOSO | 15 * |
| 11 | LECHE DESCREMADA EN POLVO | 20 * |
| 12 | HUAUCHINANGO | 25 |
| 13 | LECHE EVAPORADA | 29 * |
| 14 | ALMEJAS | 31 |
| 15 | MERO | 32 |
| 16 | LECHE CONDENSADA | 34 * |
| 17 | BACALAO | 37 |
| 18 | OSTIONES | 38 |
| 19 | SARGO | 44 |
| 20 | LENGUADO | 46 |
| 21 | CHAMBARETE DE RES | 47 * |
| 22 | COHETE DE RES | 47 * |
| 23 | FALDA DE RES | 47 * |
| 24 | FILETE DE RES | 47 * |
| 25 | TRUCHA | 48 |
| 26 | LISA | 49 |
| 27 | PAMPANO | 50 |
| 28 | CAZON | 52 |
| 29 | AGUAYON DE RES | 52 * |
| 30 | ATUN EN ACEITE | 55 * |
| 31 | MORTADELA | 56 ** |
| 32 | AGUJAS DE RES | 62 * |
| 33 | CABEZA DE CARNERO | 65 * |
| 34 | CARNE MAGRA CARNERO | 65 * |
| 35 | CARNE MAGRA CERDO | 65 * |
| 36 | CARNE MOLIDA DE RES | 65 * |
| 37 | SALAMI | 65 ** |
| 38 | CONEJO | 65 * |
| 39 | PECHUGA DE POLLO | 67 * |
| 40 | TOCINO | 67 ** |
| 41 | CARPA | 67 |
| 42 | QUESO PARMESANO | 68 * |
| 43 | CECINA DE CERDO | 70 * |

| | | |
|----|----------------------------|--------|
| 44 | CARNE GRASOSA DE CARNERO | 71 * |
| 45 | QUESO CAMENBERT | 72 * |
| 46 | ESPAJILLA DE CERDO | 72 * |
| 47 | PAVO | 73 * |
| 48 | CERDO EN CANAL | 74 * |
| 49 | CHICHARRON DE CERDO | 74 ** |
| 50 | POLLO ENTERO | 75 * |
| 51 | BAGRE | 75 |
| 52 | JAIVA COCIDA | 78 |
| 53 | GALLINA JOVEN | 78 * |
| 54 | COSTILLA DE CERDO | 78 * |
| 55 | SALMON | 80 |
| 56 | SIERRA | 80 |
| 57 | GANSO | 80 * |
| 58 | PIERNA DE POLLO | 81 * |
| 59 | PATO | 84 * |
| 60 | QUESOS EN GENERAL | 85 * |
| 61 | CECINA DE RES | 86 * |
| 62 | LENGUA DE RES | 87 * |
| 63 | JAMON DE CERDO | 89 ** |
| 64 | HAMBURGUESA | 89 * |
| 65 | QUESO ROQUEFORT | 90 * |
| 66 | QUESO SUIZO | 92 * |
| 67 | QUESO AMERICANO | 94 * |
| 68 | CARNE SEMIGRASOSA DE CERDO | 94 * |
| 69 | QUESO MANCHEGO | 95 * |
| 70 | MENUDO DE RES | 95 ** |
| 71 | MANTECA DE CERDO | 95 ** |
| 72 | LECHE ENTERA EN POLVO | 97 * |
| 73 | CARNE DE CERDO EN GENERAL | 98 * |
| 74 | PASTEL DE PAVO | 99 ** |
| 75 | QUESO DE PUERCO | 100 ** |

| | | |
|-----|---------------------------|---------|
| 76 | QUESO AMARILLO | 105 * |
| 77 | PATAS DE CERDO | 106 * |
| 78 | CHORIZO DE RES | 110 ** |
| 79 | SARDINA | 120 |
| 80 | MORONGA | 120 ** |
| 81 | CAMARON CRUDO | 128 * |
| 82 | MOLLEJA DE POLLO | 130 * |
| 83 | CREMA AGRIA | 137 ** |
| 84 | CORAZON DE RES | 140 * |
| 85 | CAMARON COCIDO | 147 * |
| 86 | TRIPAS DE RES | 150 ** |
| 87 | LANGOSTINO | 158 * |
| 88 | CHORIZO DE CERDO | 168 ** |
| 89 | LANGOSTA | 200 * |
| 90 | MANTEQUILLA | 219 ** |
| 91 | MAYONESA | 260 ** |
| 92 | RIÑON DE RES | 285 ** |
| 93 | HIGADO DE POLLO | 300 ** |
| 94 | HIGADO DE CARNERO | 300 ** |
| 95 | HIGADO DE CERDO | 301 ** |
| 96 | PULMON DE CERDO | 320 ** |
| 97 | HIGADO DE RES | 354 ** |
| 98 | RIÑON DE CARNERO | 375 ** |
| 99 | HUEVO BLANCO DE GALLINA | 548 * |
| 100 | HUEVO ROJO DE GALLINA | 730 * |
| 101 | HUEVO DE CODORNIZ | 844 * |
| 102 | HUEVO DE PATA | 884 * |
| 103 | HUEVO DE PAVA (GUAJOLOTE) | 933 * |
| 104 | YEMA DE HUEVO BLANCO | 1110 * |
| 105 | YEMA DE HUEVO ROJO | 1219 * |
| 106 | SESOS DE RES | 1672 ** |
| 107 | HUEVO EN POLVO | 1918 * |

* RIESGOSO PARA LA SALUD (ZONA AMARILLA: PIRAMIDE DE ALIMENTOS DEL INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION, SECRETARIA DE SALUD)

** PELIGROSO PARA LA SALUD (ZONA ROJA: PIRAMIDE DE ALIMENTOS DEL INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION, SECRETARIA DE LA SALUD)

NIVELES DE GRASA EN SANGRE HUMANA, EN MILIGRAMOS POR DECILITRO

| NIVELES (normales) | COLESTEROL (grasa animal) | TRIGLICERIDOS (grasa de origen vegetal) |
|-----------------------|------------------------------|--|
| ESTADISTICOS | 150 a 220 | 50 a 150 |
| BIOLOGICOS | 100 a 170 | 20 a 100 |

GRUPO OHTLI

3er. CERRADA DE JESUS ROMERO FLORES No. 15
 COL. CONSTITUCION DE 1917 TEL: 56-90-63-45
http://www.geocities.com/grupo_ohtli/
 DR. CLAUDIO CARVAJAL MARTINEZ