

Conteúdo de colesterol e gordura saturada e insaturada de alguns alimentos

(em cada 100 g a menos que indicado de outra forma)

ALIMENTO	Gordura saturada (g)	Gordura insaturada (g)	COLESTEROL (mg)
Carne de boi (magra)	5,8	5,4	89
Carne de boi (gorda)	16,4	16,9	200
Carne de búfalo	0,6	0,9	61
Coração de boi	1,7	1,9	150
Coração de frango	-	-	127
Carne de carneiro	2,9	2,7	86
Fígado bovino	2,9	5,1	400
Miolo de boi	-	-	2360
Rins	-	-	350
Clara de ovos	0	0	0
Ovo inteiro (1 unidade)	1,7	2,8	213
Frango (coxa, sem pele)	2,5	-	89
Frango (peito, sem pele)	1,1	-	79
Frango (peito, com pele)	8,2	-	296
Lingüiça de porco	11,1	-	156
Lombo de porco (magro)	5,5	7,8	99
Peru (coxa, sem pele)	1,0	1,5	83
Peru (peito, sem pele)	0,1	-	68
Presunto (magro)	6,0	8,5	57
Presunto de peru	0,5	-	29
Salsicha de peru	0,8	-	25
Salame	11,0	11,4	80
Salsicha	10,0	13,7	79
Atum	2,0	2,8	42
Bacalhau (seco)	0,4	-	57
Camarão	0,3	0,1	196
Lagosta	-	-	134
Linguado	0,3	-	68

Ostras	0,5	-	200
Salmão	1,8	-	43
Sardinhas em óleo	1,6	3,4	101
ALIMENTO	Gordura saturada (g)	Gordura insaturada (g)	COLESTEROL (mg)
Abacate	2,5	11,8	0
Amêndoas	4,3	46,4	0
Amendoim	6,7	15,7	0
Azeitona	1,1	0,8	0
Castanha de caju	9,2	7,8	0
Castanha do Brasil (ou do Pará)	17,1	47,4	0
Coco	31,1	2,6	0
Noz	7,0	44,9	0
Chocolate	19,6	11,7	18
Doce de leite	6,6	2,6	47
Sorvete cremoso	6,7	-	45
Creme de leite	19,3	8,2	137
Leite desnatado (1 xícara)	-	-	5
Leite integral (1 xícara)	5,0	3,0	34
Iogurte desnatado (1 porção)	2,0	1,0	17
Milk shake (300 ml)	12,5	7,5	76
Queijo gordo (60% de gordura)	-	-	115
Queijo magro (20% de gordura)	-	-	33
Pão integral	0,2	1,0	0
Pão de forma	0,8	1,0	5
Banha de porco	39,5	50,8	243
Maionese	14,2	57,1	59
Manteiga	66	24	300
Margarina*	9-18	16-52	0
Gordura de coco	92	8	0
Óleo de palma (ou azeite de dendê)	51	49	0
Óleo de algodão	27	63	0
Óleo de soja	15	85	0
Óleo de oliva	14	86	0

Óleo de milho	13	87	0
Óleo de girassol	9	91	0
Óleo de açafoa	8	92	0
Óleo de canola	6	94	0

(g = grama; mg = miligramma)

Observações:

- a) Gordura saturada: o mesmo que ácidos graxos saturados (AGS)
- b) Gordura insaturada: o mesmo que ácidos graxos insaturados (AGI)
- c) (-): Dado não disponível
- d) 0: Igual a zero ou conteúdo insignificante, próximo de zero.
- e) Alimentos de origem vegetal não têm colesterol, mas alguns podem ter ácidos graxos saturados (AGS), que são tão importantes quanto o colesterol alimentar, pois indiretamente podem fazer subir o colesterol no sangue. Observe o conteúdo de AGS na gordura de coco, por exemplo. Por outro lado, quanto mais ácidos graxos insaturados (AGI) houver no alimento, melhor para o colesterol do sangue, pois eles ajudam a reduzi-lo. O ideal é que o conteúdo de AGI no alimento seja maior que o de AGS.
- f) Veja que alguns alimentos de origem animal também são ricos em AGS. Neste caso, mesmo que não sejam tão ricos em colesterol, devem ser restringidos da mesma forma.
- g) *Há grandes diferenças na composição dos vários tipos de margarinas. A hidrogenação (ou saturação) torna a margarina mais saturada e mais sólida. É melhor utilizar (e em quantidades não exageradas), aquelas que permanecem cremosas mesmo ao serem colocadas na geladeira. As margarinas ricas em fitosteróis podem trazer um benefício adicional,

pois estes reduzem a absorção pelo intestino do colesterol alimentar, e assim contribuem para reduzi-lo no sangue.