

Contenido de Colesterol en algunos alimentos			
Alimento Animal		Alimento Vegetal	
Contenido de colesterol en miligramos por 100 gramos de porción			
Sesos	2.300	Todas las Frutas	0
Yema del Huevo	1.500	Todas las Verduras	0
Riñón de vaca	375	Todos los Frutos Secos	0
Hígado	360	Todas las Semillas	0
Ostras	260	Todas las Legumbres	0
Mantequilla	250	Aceites Vegetales	0
Langosta	182		
Quesos Grasos	150		
Embutidos	100		
Lomo de cerdo	96		
Tocino	95		
Filete de Ternera	85		
Filete de Pollo	60		
Mero	50		
Helado	45		
Leche Entera	10		

Fuente: Pennington, J. Food Values of Portions Commonly Used, 1.985.
"Nuevo Estilo de Vida." por el Dr. Jorge D. Pamplona, pág, 45, 1.993.