



Guía de cálculo de grasa total en alimentos usuales

Alimentos más usuales	Gramos de grasa por 100 g de alimento	Tamaño de raciones	Gramos de alimento por ración	Gramos de grasa por ración
Cereales y derivados				
Arroz blanco seco	0,7	3 cucharones en seco	75,0	0,5
Arroz integral seco	2,5	4 cucharones en seco	75,0	1,9
Pasta cruda (fideos, espaguetis, macarrones)	1,5	4 cucharones en seco	75,0	1,1
Pasta al huevo cruda	3,5	4 cucharones en seco	75,0	2,6
Pan blanco	1,0	3 rebanadas	60,0	0,6
Pan blanco de molde	4,5	2 rebanadas	40,0	1,8
Pan integral	1,4	3 rebanadas	60,0	0,8
Copos de maíz	0,8	un puñado	30,0	0,2
Cereales de desayuno	2,0	un puñado	30,0	0,6
Galletas María	8,0	5 unidades	30,0	2,4
Bollería industrial	24,0	unidad	60,0	14,4
Croissant	20,0	unidad grande	90,0	18,0
Magdalenas	23,0	unidad mediana	40,0	9,2
Lácteos				
Leche entera	3,7	1 vaso	206,0	7,6
Leche semidesnatada	1,6	1 vaso	206,0	3,2
Leche desnatada	0,1	1 vaso	206,0	0,2
Nata	48,2	1 cucharada sopera rasa	20,0	9,6
Queso fresco cremoso 40% MG	10,0	unidad	60,0	6,0
Queso Azul	30,0	cuña embasada	100,0	30,0
Queso de Burgos	11,0	una tarrina	75,0	8,3
Queso de cabra fresco	14,0	un medallón de rulo	17,0	2,4
Queso de cabra semicurado	25,0	1 cuña de un dedo de grosor	50	12,5
Queso de cabra curado	32,0	1 cuña de un dedo de grosor	50	16
Queso fresco 0% MG	0,2	1 tarrina	75	0,15
Queso fresco 20% MG	3,4	1 tarrina	75	2,55
Queso Gruyer y Emmental	31,0	2 lonchas	50,0	15,5
Queso manchego semicurado	25,0	1 cuña de un dedo de grosor	50,0	12,5
Queso manchego curado	32,0	1 cuña de un dedo de grosor	50,0	16,0
Queso mezcla curado	34,0	1 cuña de un dedo de grosor	50,0	17,0
Queso de oveja curado	37,0	1 cuña de un dedo de grosor	50,0	18,5

Alimentos más usuales	Gramos de grasa por 100 g de alimento	Tamaño de raciones	Gramos de alimento por ración	Gramos de grasa por ración
Queso en porciones	20,0	unidad	20,0	4,0
Queso en porciones light	5,5	unidad	20,0	1,1
Queso en lonchas	22,9	loncha	20,0	4,6
Yogur entero natural	3,2	unidad	125,0	4,0
Yogur desnatado	0,2	unidad	125,0	0,3
Yogur de sabores	1,9	unidad	125,0	2,4
Huevos				
Huevo completo	10,0	unidad grande	60,0	6,0
Clara	-	-	-	0,0
Azúcares				
Azúcar	-	1 sobre o 2 terrones	10,0	-
Miel	-	1 cucharada de postre	10,0	-
Aceites y grasas				
Aceite de oliva	99,9	1 cucharada sopera rasa	10,0	10,0
Aceite de maíz	99,9	1 cucharada sopera rasa	10,0	10,0
Aceite de girasol	99,9	1 cucharada sopera rasa	10,0	10,0
Aceite de soja	99,9	1 cucharada sopera rasa	10,0	10,0
Mantequilla	83,0	para untar en una tostada	10,0	8,3
Margarina	82,0	para untar en una tostada	10,0	8,2
Legumbres				
Garbanzos	3,0	3 cucharones	70,0	2,1
Lentejas	1,8	3 cucharones	70,0	1,3
Judías blancas, pintas, etc.	1,4	3 cucharones	70,0	1,0
Guisantes congelados	0,8	3 cucharones	70,0	0,6
Habas	1,2	3 cucharones	70,0	0,84
Frutas no contienen prácticamente grasas excepto:				
Aguacate	15,0	unidad mediana	180,0	27
Aceitunas verdes	13,0	5 unidades con hueso	20,0	2,6
Aceitunas negras	27,0	5 unidades con hueso	20,0	5,4

Alimentos más usuales	Gramos de grasa por 100 g de alimento	Tamaño de raciones	Gramos de alimento por ración	Gramos de grasa por ración
Frutos secos				
Almendra	53,5	un puñado	30	16,1
Avellana	56,5	un puñado	30	17
Cacahuete	49	un puñado	30	14,7
Nueces	60	6 unidades con cáscara	30	18
Pasas	0,4	un puñado	30	0,1
Carnes y productos cárnicos				
Ave (deshuesada sin piel)				
Pavo	2,2	filete pequeño	130	2,9
Pollo (pechuga)	3,5	filete pequeño	130	4,55
Conejo				
Conejo y liebre	5	1/4 conejo deshuesado	150	7,5
Vacuno				
Solomillo	5,4	filete pequeño	150	8,1
Lomo	10	filete pequeño	150	15
Chuletas	20,5	unidad	200	41
Cerdo				
Lomo	3	2 filetes pequeños	150	4,5
Chuletas	25	unidad	140	35
Otras carnes				
Carne picada	20	hamburguesa	120	24
Embutidos y otros productos cárnicos				
Chorizo curado	45	rodaja	10	4,5
Foie-Gras	44	para untar una tostada	15	6,6
Jamón cocido	6,5	loncha fina	20	1,3
Jamón cocido bajo en grasa	3	loncha fina	20	0,6
Jamón serrano	17	loncha	30	5,1
Lomo embuchado	14	loncha	10	1,4
Morcilla	37,8	rodaja	15	5,7
Mortadela	28	loncha	17	4,8
Mortadela baja en grasa	2,5	loncha	17	0,4
Salchicha fresca	26	unidad grande	100	26
Salchicha tipo franckfurt	20	unidad pequeña	25	5
Salchichón curado	38	rodaja	13	4,9

Alimentos más usuales	Gramos de grasa por 100 g de alimento	Tamaño de raciones	Gramos de alimento por ración	Gramos de grasa por ración
Pescados				
Atún	7	rodaja	200	14
Atún en escabeche	15	lata pequeña	56	8,4
Besugo	2	rodaja mediana	125	2,5
Boquerón	6,3	8 unidades medianas	160	10,1
Gallo	1,2	filete mediano	130	1,56
Lenguado	1,3	filete mediano	130	1,69
Lubina	3,4	filete mediano	130	4,42
Merluza	1,6	filete pequeño	130	2,08
Pescadilla	0,9	rodaja pequeña	120	1,08
Pez espada	4,3	rodaja	200	8,6
Rape	0,6	filete mediano	130	0,78
Rodaballo	3,1	filete mediano	130	4,03
Salmón	11	Rodaja mediana	180	19,8
Sardinas	9	4 unidades medianas	160	14,4
Trucha	3	unidad mediana limpia	180	5,4
Otros				
Batidos lácteos enteros	4,6	botella individual	200	9,2
Bombones	20	unidad mediana	15	3
Cacao en polvo	5	cucharada de postre	9	0,5
Crema de cacao y avellanas	32,2	para untar una tostada	20	6,4
Chocolate con leche	31	tableta	150	46,5
Churros	20	unidad pequeña	9	1,8
Tomate frito	6	cucharada sopera rasa	16	0,96
Ketchup	-	cucharada sopera rasa	15	0
Mostaza	2,5	cucharada de postre rasa	10	0,25
Mayonesa	78,9	cucharada sopera	28	22,1
Mayonesa light	35	cucharada sopera	28	9,8
Cubitos de caldo	10	unidad	11	1,1
Patatas chips de bolsa	30	bolsa grande	150	45

Amryt Pharmaceuticals DAC

45 Mespil Road

Dublin 4

Ireland

Teléfono: +800 4447 4447 (gratuito)

E-mail: medinfo@amrytpharma.com



FUNDACION
HIPERCOLESTEROLEMIA
FAMILIAR

Código: C-HoFH/ES/0003

Fecha de preparación: enero 2022

© Amryt Pharma 2022