

Triglicéridos

Son un tipo de grasa que está en la sangre. Tiene dos fuentes principales, nuestra alimentación y el hígado, que transforma los alimentos en triglicéridos. Podemos tener triglicéridos elevados por causas hereditarias y por alimentación inadecuada.

Las cifras normales son menos de 150mg%.

A partir de 200mg% puede provocar enfermedades cardiovasculares.

PAUTAS NUTRICIONALES PARA CONTROLAR EL NIVEL DE TRIGLICÉRIDOS

- ☐ Evitar grasas saturadas y trans (embutidos, pastelería, mantequilla, margarina)
- ☐ Evitar azúcar rápido en general.
- ☐ Moderar el consumo de fruta a 2 piezas al día
- ☐ No consumir alimentos muy ricos en azúcares como: pasteles, miel, refrescos o zumos con azúcares añadidos
- ☐ Incluir alimentos ricos en proteínas pero bajos en grasas
- ☐ Consumir pescado 3 veces por semana, el omega 3 reduce el nivel de triglicéridos
- ☐ El pollo o pavo debe consumirse sin piel
- ☐ Tomar únicamente las claras de huevo y las carnes siempre magras
- ☐ Evitar la charcutería, carnes grasas, marisco y productos hechos con huevo entero.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Verduras y hortalizas Carnes magras y pescados Yogur o leche desnatada Legumbres, arroz, patatas y pasta Fruta	Grasas (embutidos, mantequilla, margarina) Azúcares rápidos (pastelería) Bebidas azucaradas Mariscos, carnes grasas, huevos enteros Alcohol

UN DATO MUY IMPORTANTE

Lo que más reduce los triglicéridos es una pérdida de peso progresiva y una dieta saludable. Puedes:

- ☐ Aplicar la información que obtienes del libro ¿Por qué comemos?
- ☐ Iniciar el programa del Dr. Luis Escobar Curbelo ¡Quiero bajar de peso!
- ☐ Pedir una cita con él.



Obtén más información y detalles en el capítulo 6: [Alimentación y nutrición en diferentes enfermedades](#) de nuestro libro [¿Por qué comemos?](#)

Si tienes cualquier duda, escríbenos a hola@porquecomemos.com. Síguenos en [f](#) [ig](#) [yt](#) [@porquecomemos](#)