



MédicaSur[®]

Excelencia médica, calidez humana



CONTROL DE TRIGLICÉRIDOS

Los triglicéridos proceden de las grasas de los alimentos que se consumen y que son absorbidas a través del intestino, estos ácidos grasos pasan a la sangre, siendo transformados por unas proteínas especialmente diseñadas para ello. El rango saludable debe ser menor a 150 mg/dL, y para regularizar los niveles es recomendable disminuir el consumo de grasa, cereales y azúcares simples, alcohol, además de realizar ejercicio y mantener un peso saludable.

ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR

1.- Azúcares simples

Azúcar blanca, morena, mascabada, piloncillo u otras
Dulces, caramelos
Miel de abeja, maple, etc.
Mermeladas y ates
Jugos y refrescos

Cajeta, dulces de leche
Flan, natillas, chongos, gelatinas y merengues
Pasteles, galletas y chocolates
Helados, nieves

Evitar consumir aquellas frutas muy dulces como son: mamey, mango, durazno, chicozapote, plátano, etc. Prefiera las frutas con más agua como son: melón, sandía, piña, papaya, manzana, pera, naranja, toronja, etc. Evite el consumo de hot cakes, pan dulce, bollería, galletas, pasteles, pan blanco, etc.

2.- Azúcares complejos

Prefiera alimentos integrales que incluyen tortillas de maíz, pan integral o negro, arroz con cascarilla (salvaje), avena y salvado.

3.- Grasas

Disminuya el consumo de alimentos con grasa, evitando preparaciones: fritas, empanizadas, gratinadas y capeadas. Use poco aceite vegetal para cocinar y evite el consumo de mantequilla, crema, mayonesa, aderezos comerciales. Elimine el consumo de grasas de origen animal como la manteca y del aceite de coco.

Consuma grasas de origen vegetal como: aguacate, aceite de oliva, aceite de canola, etc.

Departamento de Nutrición
Hospital Médica Sur
55 5424 7200 ext.3095 y 3061
CI-NUTR-PNO-02FC-02