

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Evite todo tipo de bebidas alcohólicas, ya que aumentan los niveles de triglicéridos en sangre y pueden precipitar la aparición de pancreatitis aguda.
- Modere el consumo de azúcar y evite el consumo de productos de pastelería, panadería industrial y repostería, así como los helados cremosos.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra como vegetales y frutas (consúmalos preferentemente crudos y con su cáscara), cereales, panes o harinas integrales y legumbres.
- Puede consumir 4 yemas de huevo a la semana, las claras tómelas libremente.
- Desgrase siempre los caldos que haya preparado con carne grasa antes de tomarlos.



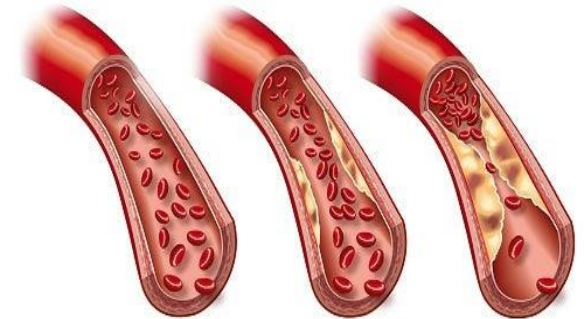
## OBJETIVOS

- ✓ Modificar los hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y conseguir o mantener un peso adecuado.
- ✓ Disminuir el nivel de triglicéridos en sangre, colesterol total, el LDL colesterol (perjudicial) y aumentar el HDL colesterol (beneficioso).
- ✓ Modificar, a través de la alimentación, la posibilidad de padecer arterioesclerosis y otras enfermedades asociadas.



DEPARTAMENTO DE  
SERVICIO MÉDICO

## ¿SABES QUE SON LOS TRIGLICÉRIDOS?



SI REQUIERES UNA ORIENTACIÓN, ESTAMOS  
PARA SERVIRTE EN EL AP-05

### AREA DE NUTRICIÓN

PS. LIC. NUTRICIÓN GUERRERO TAPIA JOSÉ  
ARMANDO.

PS. LIC. NUTRICIÓN ROJAS VALDEZ LUIS  
ENRIQUE

## ¿Qué es la HIPERTRIGLICERIDEMIA?

- **Es el aumento de los triglicéridos en la sangre.**
- Padecerlo es un factor muy importante para aumentar el riesgo cardiovascular asociado también a otros factores como el aumento del colesterol, la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes, el tabaquismo y el sedentarismo.
- De manera añadida, el aumento de triglicéridos puede asociarse a otros importantes problemas médicos, como la aparición de pancreatitis aguda.
- **La alimentación saludable es un factor decisivo en el control de la hipertrigliceridemia.**

## ¿Qué causa triglicéridos altos?

- Comer regularmente más calorías de las que quema, especialmente si consume mucha azúcar como: refrescos, pan dulce, chocolates, galletas, cereal industrial (zucaritas)
- Tener sobrepeso u obesidad
- Fumar cigarrillos
- Consumo excesivo de alcohol
- Ciertos medicamentos
- Enfermedades de la tiroides como el hipotiroidismo
- Diabetes tipo 2 mal controlada
- Enfermedades del hígado o renales

## ¿Cómo se diagnostican los triglicéridos altos?

Existe una prueba de sangre que mide sus triglicéridos, junto a su colesterol. Los niveles de triglicéridos se miden en miligramos por decilitro (mg/dl). Las pautas para los niveles de triglicéridos son:

Categoría	Nivel de triglicéridos
Normal	Menos de 150mg/dl
Límite alto	150 a 199 mg/dl
Alto	200 a 499 mg/dl
Muy alto	500 mg/dl y más

## ¿Cuál es el tratamiento?

- **Controlando su peso**
- **Actividad física regular**
- **No fumar**
- **Limitar el azúcar y los alimentos refinados como dulces, pasteles, azúcar de mesa y postres**
- **Limitar el consumo de alcohol**
- **Cambiar de grasas saturadas como el aceite de coco y palma a grasas más saludables como el aceite de oliva, soya o aguacate.**

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice **5 comidas** al día con intervalos de unas tres horas entre cada una: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Intente mantener una disciplina horaria y no coma entre horas.
- Coma despacio, masticando bien, no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
- Beba abundantes líquidos naturales, sin saborizantes ni edulcorantes (ej. esplenda) al día, entre 2 y 3 litros.
- Tenga a mano tentempiés saludables: verduras como pepino, lechuga, jitomate, lácteos descremados o light, frutas como naranjas, manzanas rojas o verdes, peras y procurar que sea fruta fresca y no en jugos, elegir fruta no muy madura.
- Evite tener en casa alimentos ricos en calorías y grasa (papas, bombones, chocolates, dulces, etc.).
- Utilice técnicas para cocinar sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, a la parrilla, horno, olla a presión y al vapor.
- Incluya diariamente alguna pieza de fruta fresca con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, durazno, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas (lechuga, pepino).
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos (vinagre, limón y diferentes especias para aumentar el sabor).