



NOTAS IMPORTANTES SOBRE LA NUTRICIÓN

Pautas alimentarias para reducir los triglicéridos

Meta: Reducir los niveles de triglicéridos en la sangre.

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son grasas que se encuentran en la sangre. Un nivel alto de triglicéridos en la sangre puede aumentar su riesgo de padecer enfermedades del corazón y puede dañar su páncreas.

¿Qué puede causar niveles altos de triglicéridos?

- **Factores del estilo de vida:** Falta de ejercicio, sobrepeso, fumar
- **Factores de la alimentación:** Consumir demasiada azúcar, grasa o calorías; alcohol; grandes cantidades de carbohidratos muy refinados
- **Historial médico:** Diabetes mal controlada; enfermedades de los riñones; ciertos medicamentos; historial médico familiar

¿Qué alimentos aumentan los niveles de triglicéridos?

- **Alcohol:** Cerveza, vino, licores dulces, licor fuerte
- **Grasas saturadas:** Grasa animal, manteca, mantequilla, alimentos fritos, leche entera, carne alta en grasa, queso, queso crema, aceite de palmiste, aceite de coco
- **Grasas trans (aceites parcialmente hidrogenados):** Margarina, manteca, productos de repostería comercial, comidas rápidas
- **Azúcares concentrados:** Azúcar, miel, jarabes, melaza, mermeladas, jaleas, dulces, miel de arroz integral, miel de agave
- **Algunos carbohidratos:** Pastel, galletas, donas, postres congelados, gelatina azucarada, pan blanco, tortilla de harina, arroz blanco, alimentos hechos con harina blanca, pan dulce, cereales endulzados y/o bajos en fibra, papas blancas, barritas o bebidas deportivas
- **Bebidas:** Jugos o bebidas de fruta, refrescos, licuados tipo *smoothie*, bebidas deportivas, cafés saborizados, leche endulzada de soya, almendra o arroz

Opciones de alimentos saludables

- **Grasas Omega-3:** Estas grasas ayudan a reducir los triglicéridos. Entre los alimentos con un alto contenido de grasas Omega-3 están el salmón o la trucha, el aceite de canola, las nueces, las semillas de chía, las semillas de linaza molidas, y el aceite de linaza. Pregúntele a su médico si debe tomar suplementos de aceite de pescado.
- **Frutas y verduras:** Fruta (límite de tres porciones al día) y vegetales frescos
- **Panes y cereales:** Tortilla de maíz, pan o galletas integrales de grano entero, arroz integral, cereales sin azúcar altos en fibra
- **Proteínas:** Pescado, pollo sin piel, huevo o sustituto de huevo, frijoles, chícharos, garbanzos o lentejas, productos de soya, carne magra
- **Grasas:** Aceite de canola, oliva, o linaza; aguacate, variedad de nueces
- **Productos lácteos:** Leche sin grasa (descremada) o baja en grasa con 1%, yogurt bajo en grasa (con 100 calorías o menos), queso sin grasa o bajo en grasa, leche de almendra o soya sin endulzar

Cambie su estilo de vida

- Para programas de control de peso y más, llame a su Centro para una Vida Sana o visite kp.org/centerforhealthyliving (sitio solo en inglés).
- Procure realizar por lo menos 30 minutos de ejercicio o de alguna actividad física que disfrute (caminar, bailar, pasear al perro) 5 días a la semana.
- Comuníquese con la línea de asesoramiento telefónico sobre salud y bienestar al 1-866-862-4295 para informarse sobre los programas de control de peso, aumentar el nivel de actividad física y/o dejar de fumar.

Para más información, por favor contacte a su nutricionista certificado o al Centro para una Vida Sana de su localidad.