

Alimentos que aumentan los triglicéridos

Bebidas endulzadas con azúcar:	Refrescos, agua de sabor, té, agua de fruta, jugos, bebidas para deportistas.
Bebidas alcohólicas:	Todas (destilados, cerveza, pulque, vinos, licores, preparados y coctelería).
Endulzantes en los alimentos:	Miel, melaza, piloncillo, azúcar de mesa (blanca y mascabado).
Carbohidratos en exceso: (más de las porciones recomendadas en su plan de alimentación).	Tortilla, pan, arroz, tostadas, pasta, papa, frijol, haba, garbanzo, fruta, leche, yogur.
Productos ultraprocesados con ingredientes como: fructosa, jarabe de maíz de alta fructosa, dextrosa, manitol	Pan dulce en general, galletas, pastelería, muffins, cajeta, mermelada, dulces, chocolates salsa cátsup, etc.
Comidas ricas en grasa:	Fritos, empanizados, capeados, consomé de borrego, birria, etc.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL
DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

