

## 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



CAIPaDi