

Recomendaciones dietéticas en hipertrigliceridemia (Triglicéridos altos)

Evite

Bebidas azucaradas:

Jugos, refrescos, aguas de sabor y aguas de frutas, bebidas para deportistas.



Alcohol en todas sus formas:

Cerveza, vino, licores, destilados y cocteles.



Ultraprocesados y endulzantes: Galletas, pan de dulce, pasteles, dulces y el uso de miel o azúcar de mesa.



Límite las comidas ricas en grasa: Evite alimentos fritos, empanizados, capeados y caldos muy grasosos.



Prefiera



Prefiera grasas saludables: Priorice nueces, almendras, linaza, aceite de oliva, aguacate.



Aumente el consumo de fibra: Verduras, leguminosas y cereales integrales.



Prefiera carnes bajas o con poca grasa: Como pollo sin piel, pescado, queso, huevo, carne de res o cerdo magros.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi