

# Alimentos que elevan los triglicéridos

## 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.

#### Referencias:

1. Luna-Castillo KP, et al. The effect of dietary interventions on hypertriglyceridemia: from public health to molecular nutrition evidence. *Nutrients*. 2022;14:1104. doi:10.3390/nu14051104.
2. Subramanian S. Approach to the patient with moderate hypertriglyceridemia. *J Clin Endocrinol Metab*. 2022;107(6):1686-1697. doi:10.1210/clinem/dgac085.
3. Lan NSR, et al. Hypertriglyceridemia: a practical approach for primary care. *Aust J Gen Pract*. 2025;54(11):800-806. doi:10.31128/AJGP-01-25-7535.
4. Berisha H, et al. Nutrition and lifestyle interventions in managing dyslipidemia and cardiometabolic risk. *Nutrients*. 2025;17:776. doi:10.3390/nu17050776.



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi