

Recomendaciones dietéticas para triglicéridos por arriba de 1000mg/dl)

Llevar a cabo durante 48 horas

Alimentos que se deben omitir

Hidratos de carbono	<p>Azúcares: refrescos, agua de sabor, bebidas hidratantes, jugos naturales y envasados, pan dulce, cereales dulces, galletas dulces, miel, melaza, piloncillo, mermeladas, cajeta, azúcar.</p> <p>Cereales: arroz, pan de caja, bolillo, tortilla de harina y maíz, avena, pasta, elote.</p> <p>Leguminosas: frijol, haba, garbanzo, lenteja y soja.</p> <p>Tubérculos: papa, yuca y camote.</p> <p>Leche y yogurt.</p> <p>Frutas: Todas.</p>
Grasas	Todas, incluyendo aguacate, almendras, cacahuates, aceites, crema, mayonesa.
Carne y productos de origen animal ricos en grasa	Mortadela, chorizo, longaniza, queso de puerco, peperoni, salchichas, carne de cerdo, jamón, quesos maduros o que se fundan, sardina.
Verduras	Zanahoria, betabel, jícama, brócoli, chile poblano.

Alimentos permitidos

Verduras	Lechuga, pepino, nopal, chayote, calabacitas, champiñón, col, limón.
Carne baja en grasa	150 g de atún en agua, pescado o pechuga de pollo (asado, en caldo o a la plancha). Distribuidos durante el día en 50 g desayuno, 50 g comida y 50 g cena.
Agua simple	En cantidad libre.

Ejemplo de menú

Desayuno	Colación matutina	Comida	Colación vespertina	Cena
50 g de pescado o pechuga de pollo a la plancha (sin aceite), con ensalada de lechuga con pepino y limón al gusto	Ensalada de pepino, lechuga y jugo de limón al gusto	Sopa de verduras (de la lista permitida), 50 g de pechuga de pollo a la plancha, chayote y col, condimentados solo con jitomate molido con ajo, cilantro, hierbabuena y sal	Nopales asados con limón	50 g de pechuga de pollo desmenuzada con jitomate (sin aceite) champiñones al gusto

Referencia:

1. Aguilar-Salinas, CA, et. al. (2008). Tratamiento en condiciones especiales en Dislipidemias de lo clínico a lo molecular. 1ª edición. México: Editorial Intersistemas, 260-261.
2. Evaluation and treatment of hypertriglyceridemia: and Endocrine Society clinical practice guideline (2012). J Clin Endocrinol Metab 97: 2969 –2989.



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi