

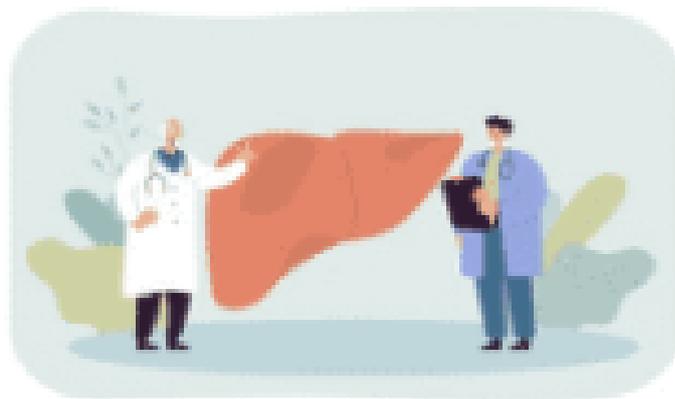
TRIGLICÉRIDOS



¿Qué son?

Los triglicéridos son el principal tipo de grasa transportado por el organismo. Luego de comer, se digieren las grasas de los alimentos y se liberan triglicéridos a la sangre; son transportados a todo el organismo para dar energía o para ser almacenados como grasa.

El hígado transforma cualquier exceso de calorías ingeridas en forma de carbohidratos o grasas en triglicéridos y cambia algunos a colesterol. Los niveles normales de triglicéridos en la sangre es máximo 150 mg/dl.



CAUSAS DEL AUMENTO DE TRIGLICÉRIDOS

1. Exceso del consumo de alimentos ricos en grasa y azúcares simples y complejas.
2. Algunos medicamentos.
3. Herencia.
4. Inadecuada gestión del estrés.
5. Exceso del consumo de bebidas alcohólicas.
6. Sedentarismo.



A nivel alimentario los triglicéridos aumentan por el exceso de consumo de alimentos ricos en:



1. Azúcares simples como azúcar de mesa, dulces, helados, mieles, chocolates, entre otros.
2. Azúcares complejos como el pan, galletas, repostería, cereales de desayuno, pastas, arroz, verduras harinosas como camote, yuca, plátano, etc.

Consumo elevado de alimentos grasos, principalmente los que contienen grasas saturadas y grasas trans; como natilla, queso crema, embutidos, reposterías, alimentos procesados, comida rápida, entre otros.



Tratamiento



1. Mantener comportamientos de bienestar.
2. Mantener un porcentaje de grasa corporal adecuado.
3. Disminuir el consumo de alcohol.
4. Realizar ejercicio mínimo 3 veces por semana por 30 minutos.
5. Realizar actividades que le permitan mejorar sus niveles de estrés.
6. Cambio de hábitos de alimentación; poniendo atención a :

Alimentos a cuidar el consumo

1. Queso crema, natilla, mantequilla, mayonesa, crema dulce.
2. Quesos maduros, procesados o grasos, como el gouda, edam, cheddar, la leche íntegra o entera, evaporada, condensada, crema dulce, helados cremosos.
3. Huevos, carnes grasosas de res o cerdo (chuletas, chicharrones, costilla, embutidos, vísceras como hígado, corazón, mondongo) y pollo (tortas de pollo, embutidos de pollo).
4. Los alimentos fritos como los empacados, tacos, empanadas, tortas, enyucados y todo tipo de repostería. Además de las salsas y productos enlatados con aceite.
5. Azúcar de mesa, morena, tapa dulce, miel de abeja, dulces o golosinas (confites, chocolates y helados) y repostería. Refrescos gaseosas.



Preferir alimentos

1. Margarina suave o liviana, queso crema o mayonesa liviana (poca cantidad).
2. Quesos frescos de poca grasa, turrialba, cottage, ricota) Leche descremada o semidescremada, yogurt o leche agria bajos en grasa.
3. Pollo sin piel, pescado, atún en agua, res sin grasa visible (gordos).
4. Alimentos: Asados, hervidos, horneados, a la plancha. Pan, tortilla, galletas de soda y María. Alimentos enlatados en agua. Salsas preparadas con condimentos naturales (caseras).
5. Frutas. Puede utilizar algún edulcorante. Galleta de soda, maría o un pan integral. Frescos naturales, refrescos dietéticos, agua.



Otras recomendaciones nutricionales

1. Aumente el consumo de vegetales: en ensaladas, guisos, picadillos, acompañando todas sus comidas con mínimo una taza.
2. Consuma entre 3 y 5 frutas frescas al día.
3. Cuidado con los alimentos integrales, lea la información nutricional de la etiqueta para evitar consumir aquellos que contengan gran cantidad de azúcar y grasa.
4. La fibra de las frutas, los vegetales y alimentos integrales, ayuda a ser más rápido el paso de los alimentos por lo que se absorbe menos grasa.
5. Realce el sabor de sus comidas con olores naturales en lugar de cubitos, sazonadores o salsas.
6. Hidrátese