



INFORMACIÓN AL PACIENTE- HIPERTRIGLICERIDEMIA

¿Por qué es importante seguir estos consejos dietético-nutricionales?

Porque le ayudará a mejorar los niveles de triglicéridos en sangre, incluso a retrasar o prevenir la toma de medicamentos para tratar la hipertrigliceridemia. Mantener controlados estos niveles contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Recomendaciones dietéticas generales

- Evite el consumo de alcohol, pero si lo consume en alguna ocasión mejor que sea vino acompañando las comidas y sin exceder 2 copas al día si es usted hombre y 1 si es usted mujer.
- Siga una dieta tipo mediterránea rica en verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales, y moderada en lácteos bajos en grasa, carnes magras, pescados, huevos y aceite de oliva, mejor si es virgen extra.
- En caso de exceso de peso pida consejo en su centro de salud para alcanzar poco a poco un peso saludable.
- Reduzca el consumo de azúcares que pueda añadir usted a los alimentos y bebidas, como el azúcar blanco, azúcar moreno, panela, miel, siropes, así como los ya presentes en bollería, cereales del desayuno, mermeladas, refrescos, lácteos azucarados (batidos, yogures, natillas,...), etc.
- Evite harinas y cereales muy refinados, y elija las variedades integrales de arroz, pasta, pan, etc.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares, como los embutidos, manteca, cremas, salsas, bollería, comida rápida o refrescos.
- Tome al menos 3 de pescados variados a la semana, asegurando al menos una ración de pescado azul como caballa, sardinas, salmón, jurel, atún, etc.
- Prefiera las carnes de aves (pollo, pavo...) y conejo a otras, como el cordero, ternera o cerdo. Si toma carne de cerdo, elija la que menos grasa tenga y evite las partes grasas como la costilla, chuletas de cuello, panceta, etc.
- Tome fruta de postre y entre horas, y al menos una ración de hortalizas (120-150g, medio plato) en la comida y otra en la cena, asegurando una en crudo (ensalada).
- Tome al menos 3 raciones de legumbres a la semana y tome a diario frutos secos y semillas sin sal, tales como almendras, pipas de calabaza, nueces, etc.

Aspectos culinarios y de compra

- Prepare su propia comida siempre que pueda.
- Prepare los alimentos usando métodos de cocción saludables, como horneado, a la plancha, al vapor, al microondas, hervido, salteados, todo ello cocinado con aceite de oliva, mejor si es virgen extra.
- Limite el consumo de alimentos envasados, procesados y/o precocinados y lea las etiquetas, eligiendo los que menos grasas saturadas y azúcares tengan.
- Evite los alimentos que contengan azúcar, fructosa, jarabe de glucosa, miel, azúcar invertido y/o dextrosa en la lista de ingredientes del etiquetado.
- En los restaurantes, elija las opciones que mejor se adaptan a estos consejos priorizando el pescado sobre la carne, y las frutas frente a otros postres.

Grupos de alimentos clave

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar el consumo	Evitar
Verduras	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Todas las frescas, congeladas	Conservas	Ninguna
Frutas	1 pieza mediana o 1 puñadito (30g)	Al menos 3 raciones/día	Todas las frescas y desecadas, congeladas		Zumos y néctares de todo tipo, y frutas en almíbar
Legumbres	1 plato cocido (60-90g crudo)	Al menos 3 raciones/semana	Todas, tanto frescas como secas y cocidas: garbanzo, lenteja, alubias, guisantes, habas...		Precocinadas con embutidos
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, calabaza, lino, etc.		Fritos, con sal o azúcares.
Pescados y mariscos	1 filete como tu mano (120-160g)	3-4 raciones/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul.	Pescado y marisco en conserva	Pescado salado, ahumado o precocinado
Huevos	1-2 huevo mediano	3-4 raciones/semana	De gallina, codorniz, etc.		
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4-6 raciones/día	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra	Otros aceites vegetales, aceitunas	Nata, mantequilla, margarina, manteca, aceite de coco o de palma
Cereales, derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno 1 patata mediana ½ bol cereales	4-6 raciones/día	Avena, cebada, arroz, pasta y sémolas mejor integrales, quinoa, mijo. Pan moreno o integral, y mejor sin sal. Patatas	Pan blanco	Cereales de desayuno azucarados. Pan de molde o envasado, biscotes Masa de pizza, hojaldre precocinadas Patatas de bolsa
Carnes	1 filete como tu mano (100-125g)	3-4 raciones/semana	Conejo. Pollo, pavo y otras aves sin piel.	Cerdo, vacuno y cordero magros eliminando toda la grasa visible	Carnes grasas de todo tipo, picadas comerciales, embutidos cocidos o curados, bacon, salchichas, paté, sobrasada
Lácteos o alternativas vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2 raciones/día	Desnatados o semi desnatados. Yogur, leche y quesos frescos. Bebidas vegetales de cereales, legumbres o frutos secos, enriquecidas en calcio	Lácteos enteros	Bebidas vegetales con azúcar añadido. Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batidos, flan, natillas,
Azúcares y dulces	-	Evitar	-		Galletas, chocolate, magdalenas, pasteles, miel, azúcar
Bebidas	1 vaso	4-5 raciones/día	Agua	-	Refrescos y bebidas alcohólicas
Condimentos y especias	Al gusto	Con las comidas y cenas	Todas las frescas, secas, enteras o molidas: albahaca, orégano, comino, tomillo, etc.	Mezclas de especias y caldos comerciales con sal	Salsas comerciales, alioli

Menú genérico 1 semana

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Lácteo, cereales como el pan, frutas, frutos secos...						
MERIENDA	Fruta						
COMIDA	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patatas Carne Fruta Agua
Merienda	Lácteo o cereales o frutas o frutos secos...						
CENA	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patatas Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua

Ej. Domingo

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Café solo Yogur desnatado sin azúcar 1 rebanada de pan moreno con aceite y tomate	Fruta de temporada	de Guisado de albóndigas de pollo con patatas, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde Pan moreno o integral Fruta de temporada Agua	10 almendras y 3 albaricoques secos	Merluza a la plancha con salteado de arroz integral y verduras Pan moreno o integral Fruta de temporada Agua

Otras recomendaciones

- Practique ejercicio físico moderado (caminar rápido, *nordik walking*, bicicleta, elíptica...) al menos 30-60 minutos cada día o intente caminar 10.000 pasos diarios. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-almac.caib.es/es/rutas-rutas.html>).
- No se recomienda el uso de alimentos enriquecidos en omega 3 para bajar los triglicéridos, pues la modificación de hábitos alimentarios y del estilo de vida, ya nombrados, son más efectivos.
- En mujeres embarazadas se debe evitar el consumo de pescados azules de gran tamaño como el atún rojo, emperador, pez espada, marrajo, lucio, etc.
- Si toma medicamentos para bajar los triglicéridos evite el consumo de pomelo o infusiones de hierba de San Juan o hipérico. Consulte con su médico.

¿Cómo puedo saber si estoy siguiendo bien el consejo dietético?

- Compruebe periódicamente que cumple con la recomendación de consumo de frutas, verduras, pescados, frutos secos, aceite de oliva, etc., y que no consume habitualmente bebidas alcohólicas, bollería, dulces, refrescos, mantequilla, comida rápida, carnes y embutidos, etc.
- Registre su actividad física diaria y muestre el registro a su equipo de atención primaria.
- Si tiene exceso de peso, haga controles periódicos (mínimo cada seis meses) en su centro de salud.

Para saber más

- Dieta para triglicéridos altos. Formación: <http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/717-dieta-trigliceridos-altos-debo-comer.html>
- Fundación Española del Corazón. Controla el consumo de fructosa: <http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2394-controla-el-consumo-de-fructosa.html>
- Fundación Dieta Mediterránea. Información, recetas y menús propios de una dieta mediterránea: <https://dietamediterranea.com/>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>