



**MédicaSur**<sup>®</sup>

Excelencia médica, calidez humana



# CONTROL DE TRIGLICÉRIDOS

Los triglicéridos proceden de las grasas de los alimentos que se consumen y que son absorbidas a través del intestino, estos ácidos grasos pasan a la sangre, siendo transformados por unas proteínas especialmente diseñadas para ello. El rango saludable debe ser menor a 150 mg/dL, y para regularizar los niveles es recomendable disminuir el consumo de grasa, cereales y azúcares simples, alcohol, además de realizar ejercicio y mantener un peso saludable.

## ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR

### 1.- Azúcares simples

Azúcar blanca, morena, mascabada, piloncillo u otras  
Dulces, caramelos  
Miel de abeja, maple, etc.  
Mermeladas y ates  
Jugos y refrescos

Cajeta, dulces de leche  
Flan, natillas, chongos, gelatinas y merengues  
Pasteles, galletas y chocolates  
Helados, nieves

Evitar consumir aquellas frutas muy dulces como son: mamey, mango, durazno, chicozapote, plátano, etc. Prefiera las frutas con más agua como son: melón, sandía, piña, papaya, manzana, pera, naranja, toronja, etc. Evite el consumo de hot cakes, pan dulce, bollería, galletas, pasteles, pan blanco, etc.

### 2.- Azúcares complejos

Prefiera alimentos integrales que incluyen tortillas de maíz, pan integral o negro, arroz con cascarilla (salvaje), avena y salvado.

### 3.- Grasas

Disminuya el consumo de alimentos con grasa, evitando preparaciones: fritas, empanizadas, gratinadas y capeadas. Use poco aceite vegetal para cocinar y evite el consumo de mantequilla, crema, mayonesa, aderezos comerciales. Elimine el consumo de grasas de origen animal como la manteca y del aceite de coco.

Consuma grasas de origen vegetal como: aguacate, aceite de oliva, aceite de canola, etc.

Departamento de Nutrición  
Hospital Médica Sur  
55 5424 7200 ext.3095 y 3061  
CI-NUTR-PNO-02FC-02