

## Recomendaciones alimentarias en la hipertrigliceridemia

### Servicio de Endocrinología y Nutrición

- Procure siempre tomar alimentos naturales para evitar grasas “no visibles”.
- Es importante leer la etiqueta nutricional de los alimentos para conocer sus ingredientes y el % de grasa.
- Utilice preferiblemente aceite de oliva para cocinar y en crudo.
- Aumente el consumo de fibra alimentaria, tomando más verdura, frutas y legumbres.
- Tome 2 días a la semana pescado azul (sardina, salmón, atún...).
- Evite el sedentarismo.

| Grupos de alimentos                      | RECOMENDADOS (consumo diario)   | CON MODERACIÓN (2-3 veces/semana)  | LIMITADOS (consumo excepcional)   |
|--|---|--|---|
| LÁCTEOS Y HUEVOS                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche desnatada</li> <li>• Yogures desnatados</li> <li>• Quesos desnatados</li> <li>• Derivados lácteos a base de leche desnatada</li> <li>• Clara de huevo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche semidesnatada</li> <li>• Queso fresco</li> <li>• Huevo entero o combinación de 2 claras y una yema</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche entera, en polvo o condensada</li> <li>• Nata y crema de leche, natillas, flan</li> <li>• Quesos curados o semicurados</li> <li>• Pastel de queso</li> </ul> |
| CEREALES                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan, pasta, arroz, harinas, sémola, tapioca</li> <li>• Cereales de desayuno</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de molde, biscotes, etc.</li> <li>• Bollería hecha con aceite de oliva</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bollería industrial (croissant, ensaimada, etc.)</li> <li>• Snacks</li> </ul>  |
| FRUTAS, VERDURAS, TUBERCULOS Y LEGUMBRES | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta fresca</li> <li>• Todas las verduras y ensaladas</li> <li>• Patata cocida o al horno</li> <li>• Todas las legumbres</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olivas</li> <li>• Aguacate</li> <li>• Patatas fritas hechas en casa (con aceite de oliva)</li> <li>• Frutos secos (pasas, orejones...)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas chips</li> <li>• Patatas fritas de bolsa</li> </ul>  |
| FRUTOS SECOS                             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutos secos crudos o tostados</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coco, frutos secos fritos</li> <li>• Mantequilla de pistacho</li> </ul>  |
| PESCADO Y MARISCO                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado blanco o azul fresco, de lata al natural o surimi</li> <li>• Sepia</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado en conserva en aceite o en escabeche</li> <li>• Mariscos</li> <li>• Anguila</li> <li>• Gambas, langostinos y calamares</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caviar</li> </ul>  |

|                      |  |   |  |
|----------------------|--|---|--|
| CARNES               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo, pavo, conejo, ternera magra, jamón cocido bajo en grasas, jamón de bellota, embutidos de pavo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buey</li> <li>• Hamburguesas magras de ternera</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerdo, cordero, gallina, pato</li> <li>• Salchichas, beicon, paté</li> <li>• Carne picada grasa</li> <li>• Embutidos en general</li> <li>• Vísceras</li> </ul>                      |
| ACEITES Y GRASAS     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva, de gira-sol o de soja</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarinas vegetales</li> <li>• Aceite de cacahuete</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarinas animales, mantequilla, manteca</li> <li>• Aceites de palma, coco</li> </ul>  |
| POSTRES Y REPOSTERIA | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edulcorantes</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mermeladas, jaleas, miel, azúcar</li> <li>• Fruta en almíbar</li> <li>• Sorbetes, gelatinas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolates</li> <li>• Crema de cacao</li> <li>• Postres hechos con huevo, mantequilla</li> <li>• Pasteles comerciales</li> <li>• Polvorones</li> <li>• Caramelos, turrón</li> </ul> |
| ESPECIAS Y SALSAS    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sofritos poco grasos, hierbas, especias limón, vinagre</li> <li>• Caldos y sopas desgrasados</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostaza en grano</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cremas y sopas de sobre o lata</li> <li>• Salsas hechas con nata, crema de leche o grasa animal</li> <li>• Kétchup, mostaza y mayonesa</li> </ul>                                   |
| BEBIDAS              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua</li> <li>• Refrescos sin azúcar o light</li> <li>• Infusiones y café</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zumos naturales</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas alcohólicas</li> <li>• Refrescos edulcorados</li> <li>• Zumos de frutas envasados</li> <li>• Bebidas con chocolate, nata, crema, etc.</li> <li>•</li> </ul>                 |
| FORMAS DE COCCIÓN    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crudo, hervido, plancha, papillote, vapor, microondas, salteados con poco aceite, etc.</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estofados (siempre controlando la cantidad de aceite)</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fritos y rebozados</li> </ul>   |