

Los triglicéridos y su dieta

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en la sangre y en los alimentos, es una grasa que se forma en el hígado y se almacena en los tejidos del cuerpo. Los triglicéridos son usados para proporcionar energía y son almacenados en el cuerpo en forma de grasa. Cuando usted toma alcohol o consume más calorías de las que su cuerpo necesita, el hígado produce más triglicéridos. El comer mucho azúcar, grasa o bebidas alcohólicas aumenta los triglicéridos. Un nivel alto de triglicéridos en la sangre puede aumentar su riesgo de enfermedades cardíacas.



¿Cuál es el nivel normal de triglicéridos?

| Su nivel de triglicéridos | Normal | Al borde de alto riesgo | Alto | Muy Alto |
|---------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|------------------|
| | Menos de 150 mg/dL | de 150 a 199 mg/dL | De 200 a 499 mg/dL | 500 mg/dL or más |

¿Cuándo se miden los triglicéridos?

Su proveedor de salud puede hacerle un examen de triglicéridos como parte de una prueba que se llama *perfil de lípidos* (en inglés *total lipid profile*). Todos los adultos mayores de 20 años se deben hacer un perfil de riesgo coronario, que incluye colesterol total, HDL (colesterol “bueno”), LDL (colesterol “malo”) y triglicéridos, por lo menos cada cinco (5) años.

Nota: Debido a que los triglicéridos en la sangre aumentan después de una comida, para resultados precisos, debe ayunar (no comer ni beber nada, solo agua) durante 12 horas antes de hacerse la prueba.

¿Cómo hacer que baje el nivel de triglicéridos en la sangre?

- ◆ Baje de peso y/o mantenga un peso saludable.
- ◆ Aumente su actividad física diaria, como caminar, montar en bicicleta o nadar por lo menos 30 minutos al día la mayoría o todos los días de la semana.
- ◆ Evite el alcohol si es posible. Incluso cantidades pequeñas pueden causar cambios grandes en el nivel de triglicéridos.
- ◆ Si fuma, deje de fumar.
- ◆ Coma alimentos altos en fibra como frutas, vegetales, granos enteros y frijoles.



- ◆ Coma proteína baja en grasa, como leche, yogur o queso con 1% de grasa o sin grasa; pescado al horno o a la parrilla; pollo o pavo sin grasa; o tofu, con cada comida.
- ◆ Disminuya el consumo de grasas saturadas como la carne, mantequilla, leche entera y queso y elimine las grasas saturadas. Sustituya cantidades pequeñas de aceite de oliva y aceite de canola cuando las grasas sean necesarias.
- ◆ Evite o limite el azúcar “simple” como el azúcar de mesa, la miel, el almíbar y todos los productos azucarados.
- ◆ Lea las etiquetas de los alimentos para saber su contenido de azúcar y grasa. Seleccione los de contenido bajo en grasa y limite el azúcar a no más de 1 a 8 gramos por porción).
- ◆ Coma más pescado, como salmón, caballa, trucha del lago, arenque, sardinas, y atún “abacore”. Contienen ácidos-grasos omega-3 que pueden ayudarle a mantener el nivel de triglicéridos estable.
- ◆ Evite los alimentos fritos.
- ◆ Hable a su médico sobre si usted necesita o no medicamentos o suplementos.

Limite la grasa y el azúcar en la dieta

| Escoja | En vez de |
|--------------------------|------------------|
| endulzantes artificiales | azúcar |
| pan integral | donas, pan dulce |
| fruta entera | jugo de fruta |
| pretzels, sin sal | papas fritas |
| aceite de oliva o canola | mantequilla |

Fuentes de información:

1. American Heart Association: www.americanheart.org
2. American Dietetic Association: www.eatright.org
3. National Heart, Lung and Blood Institute: www.nhlbi.nih.gov

June 2016