



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“para pacientes con hipertrigliceridemia”*

#### INTRODUCCIÓN

La Hipertrigliceridemia es el aumento de los triglicéridos en la sangre. Al igual que otros factores como el aumento de otras grasas en la sangre, la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes, el tabaquismo y el sedentarismo, producen un aumento en el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. De manera añadida, el aumento de triglicéridos puede asociarse a otros importantes problemas médicos, como la aparición de pancreatitis aguda. La alimentación saludable es un factor decisivo en el control de la hipertrigliceridemia.

#### OBJETIVOS

- Modificar los hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y conseguir ó mantener un peso adecuado.
- Disminuir el nivel de triglicéridos en sangre, colesterol total, el LDL colesterol (perjudicial) y aumentar el HDL colesterol (beneficioso).
- Modificar, a través de la alimentación, la posibilidad de padecer arterioesclerosis y otras enfermedades asociadas.

#### RECOMENDACIONES GENERALES

- Adecue su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla).
- Realice 5 comidas al día con intervalos de unas tres horas entre cada una: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Intente mantener una disciplina horaria y no coma entre horas.
- Coma despacio, masticando bien, no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
- Beba abundantes líquidos al día, entre 2 y 3 litros al día.
- Tenga a mano tentempiés saludables: verduras, lácteos desnatados y frutas.
- Evite tener en casa alimentos ricos en calorías y grasa (patatas chips, bombones, dulces, etc.).
- Utilice técnicas culinarias sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas u olla a presión y consuma esporádicamente frituras, rebozados ó guisos.
- Incluya diariamente alguna pieza de fruta fresca con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumenta el sabor.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).
- Evite el tabaco es un factor de riesgo añadido.
- Consulte el etiquetado que acompaña a los alimentos para conocer su composición nutritiva.



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### “para pacientes con hipertrigliceridemia”

#### RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Evite todo tipo de bebidas alcohólicas, ya que aumentan los niveles de triglicéridos en sangre y pueden precipitar la aparición de pancreatitis aguda.
- Modere el consumo de azúcar y evite el consumo de productos de pastelería, bollería industrial y repostería, así como los helados cremosos.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra como vegetales y frutas (consúmalos preferentemente crudos y con su cáscara), cereales, panes o harinas integrales y legumbres.
- Procure no consumir grasas en exceso y evite especialmente las saturadas.
- Tome la leche y derivados desnatados (valore que tengan suplementadas las vitaminas liposolubles) Excluya la mantequilla, la nata, ciertas margarinas y los quesos muy curados.
- Puede consumir 4 yemas de huevo a la semana, las claras tómelas libremente.
- Evite el consumo de alimentos precocinados como rebozados de pescado, empanadillas, croquetas, lasañas, pizzas, etc.
- Si en algún momento lee “elaborado con grasa vegetal”, lo habitual es que sea un producto preparado con aceite de palma, coco ó grasa trans. Son aceites vegetales saturados que debe evitar.
- Desgrase siempre los caldos que haya preparado con, carne grasa, tocino o huesos de jamón, antes de tomarlos. Una vez frío, introdúzcalo en la nevera y elimine la capa de grasa que se forma en la superficie.
- Elija las carnes magras (solomillo o lomo), elimine la piel de las aves y la grasa visible (lo que se conoce coloquialmente como “el gordo”). Evite las carnes más grasas (cordero, otras partes del cerdo ó ternera como costillar o falda, vísceras ó embutidos).
- Consuma con más frecuencia pescado que carne. Contiene una importante cantidad de ácidos grasos omega-3, especialmente en los azules. Consuma, al menos, 4 raciones a la semana. También puede obtener ácidos grasos omega 3 de alimentos como nueces, el aceite de canola y colza, o de alimentos enriquecidos, como leche, galletas.

#### GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Tabla 1: Contenido de grasas omega-3 en los alimentos

Raciones de alimentos	grasas omega-3
1 trozo de salmón (150 g)	2,7 g
4 sardinas (125 g)	2,8 g
1 caballa pequeña (150 g)	4,2 g
1 lata de anchoas (30 g)	0,4 g
1 lata mediana de atún (80 g)	1 g
1 ración de soja en grano (70 g)	0,4 g
1 vaso de bebida de soja	0,28 g
5 nueces (30 g)	2,2 g
1 cucharada sopera de semillas de lino (10 g)	2,28 g



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### “para pacientes con hipertrigliceridemia”

#### GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y yogur desnatados. Requesón. Queso con menos de un 20 % de materia grasa (cabra fresco, Burgos, light). Yogures líquidos con esteroides vegetales.	Quesos con un 20-30 % de materia grasa (Parmesano, Edam, Brie, Bola, Camembert, Mozzarella).	Leche entera y derivados lácteos preparados con leche entera. Quesos con más de un 30 % de materia grasa (Emmental, Cabrales, Roquefort, Gruyere, Manchego, Cheddar). Cremas, helados, natillas, flanes y nata.
Carnes	Carnes y cortes magros de ternera: solomillo, redondo, lomo. Pollo o pavo sin piel. Conejo. Cerdo: solomillo, cinta de lomo, filetes de pierna magro. Fiambre de pavo y lacón.	Jamón serrano sin tocino. Jamón cocido o lacón.	Ternera, cerdo, cordero y cabrito con grasa. Embutidos: chorizo, salchichón, salami, fuet, mortadela. Chicharrones, morcillas, etc. Productos de casquería. Patés.
Pescados	<i>Blanco</i> (pescadilla, merluza, lenguado, gallo, rape, emperador, salmonete, dorada, lubina, acedías, pijota, etc). <i>Azul</i> (atún, bonito, sardinas, caballa, boquerón, chicharro, salmón, etc.). <i>Marisco</i> : almejas, ostras,	Marisco (gambas, langostinos, langosta, etc), calamares, sepia, pulpo.	Pescados en conserva. (según el tipo de aceite).
Huevos	Claros de huevo.	Hasta 4 yemas semana.	
Verduras, Hortalizas, Legumbres	Todos los tipos.		
Frutas	Todos los tipos.	Aguacate <sup>1</sup> .	Fruta en almíbar <sup>1</sup> .
Cereales	Pan, arroz pasta italiana integrales.	Repostería casera <sup>1</sup> .	Productos de bollería industrial (bollos, magdalenas, etc.) <sup>1</sup> .
Azúcar, edulcorantes y dulces	Aspartamo, sacarina, ciclamato sódico. Azúcar.	Chocolate negro.	Productos de pastelería <sup>1</sup> . Chocolate con leche <sup>1</sup> . Dulces Navideños <sup>1</sup> . Miel, confitura, mermeladas, almíbar, compotas <sup>1</sup> .
Aceites y otras grasas	Especialmente recomendado el de oliva.	Aceites vegetales (menos palma y coco).	Mantequilla, margarina, manteca, tocino, panceta, beicon.



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### “para pacientes con hipertrigliceridemia”

	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
Varios	Aceitunas <sup>1</sup> .	Frutos secos <sup>1</sup> (avellanas, cacahuetes, almendras, etc.).	Alimentos precocinados, especialmente los que precisan fritura (croquetas, empanadillas, carne o pescado empanados, etc.). Frutas secas <sup>1</sup> (orejones, higos secos, ciruelas, uvas pasas, etc.). Aperitivos envasados (patatas, chips, cortezas de cerdo...).
Bebidas	Agua. Zumos de frutas naturales Infusiones, café. Bebidas refrescantes bajas en calorías tipo Light.		Bebidas alcohólicas de alta graduación (ron, whisky, licores, etc). Zumos de frutas envasados <sup>1</sup> . Bebidas refrescantes <sup>1</sup> . Bebidas alcohólicas <sup>1</sup> . Vino, cerveza y sidra.

<sup>1</sup> Por su aporte calórico no se recomiendan en pacientes con sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus

<sup>2</sup> No recomendables en pacientes con Hipertrigliceridemia



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### “para pacientes con hipertrigliceridemia”

#### FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 <b>FRUTAS</b>	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 <b>VERDURAS</b>		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 <b>LÁCTEOS</b>		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 <b>ACEITE DE OLIVA</b>		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 <b>PAN y CEREALES</b>		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 <b>PASTA, ARROZ, MAIZ</b>	SEMANAL(raciones/ semana)	2-3	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral)	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 <b>PATATAS</b>			150-200 g de patatas	
 <b>LEGUMBRES</b>		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
 <b>PESCADO</b>		4-5 (2 azul)	150-170 g	1 filete
 <b>CARNES MAGRAS, AVES</b>		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 <b>HUEVOS</b>		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 <b>FRUTOS SECOS</b>		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
<b>EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS</b>	<b>OCASIONALMENTE</b>			
 <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 <b>AGUA</b>		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...