TRIGLICÉRIDOS

SePrA

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son lípidos (grasas), como el colesterol y los fosfolípidos. Son una forma ideal de almacenaje de energía en nuestro organismo y actúan como mecanismo de protección de algunos órganos.

Provienen de los alimentos y también producidos por el hígado, y circulan por la sangre para llegar a todo el organismo. El aumento de triglicéridos implica más riesgo de enfermedad cardiovascular.

Recomendaciones

- Evita guisados o fritos: mejor plancha, vapor o hervidos.
- Utiliza menos de una cucharadita de sal al día.
- Come carne blanca y sin piel, pescado azul y lácteos desnatados.
- Limita el consumo de azúcares simples, como bollería o bebidas azucaradas.
- Toma entre 25 y 30 gramos de fibra al día.

Sigue buenos hábitos alimentarios

Una dieta saludable debe ser:

EQUILIBRADA con porciones adecuadas de macronutrientes y micronutrientes.

COMPLETA que integre hidratos de carbono, proteínas y grasas.

PRESENTABLE que sea agradable a la vista, olfato, gust, tacto...

VARIADA que combine texturas, colores y aromas diferentes.

ADECUADA que se ajuste a la edad, género, condición física i propósitos individuales.