

Què són els triglicèrids?

Els triglicèrids són lípids (greixos), com el colesterol i els fosfolípids. Són una forma ideal d'emmagatzematge d'energia al nostre organisme i actuen com a mecanisme de protecció d'alguns òrgans.

Provenen dels aliments i també produïts pel fetge, i circulen per la sang per arribar a tot l'organisme. L'augment de triglicèrids implica més risc de malaltia cardiovascular.

Recomanacions

- Evita guisats o fregits, millor planxa, vapor o bullits.
- Utilitza menys d'una culleradeta de sal al dia.
- Menja carn blanca i sense pell, peix blau i làctics desnatats.
- Limita el consum de sucres simples, com brioixeria o begudes ensucrades.
- Pren entre 25 i 30 grams de fibra al dia.



Segueix bons hàbits alimentaris

Una dieta saludable ha de ser:

EQUILIBRADA amb proporcions adequades de macronutrients i micronutrients.

COMPLETA que integri hidrats de carboni, proteïnes i greixos.

PRESENTABLE que sigui agradable a la vista, l'olfacte, el gust, el tacte...

VARIADA que combini textures, colors i aromes diferents.

ADEQUADA que s'ajusti a l'edat, gènere, condició física i propòsits individuals.