

TRIGLICÉRIDOS

- Los triglicéridos son la principal reserva de energía del organismo. Se almacenan como grasas y son fuente de energía a largo plazo.
- El aumento de triglicéridos implica un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular

Recomendaciones generales

- Normalmente el aumento de triglicéridos va unido a la obesidad, por lo tanto es necesario una **dieta baja en calorías**.
- Las personas con sobrepeso u obesidad tienen más probabilidades de sufrir algún problema cardiovascular, por eso es importante mantener un peso saludable.
- **NO tabaco**
 - Dañan las paredes de las arterias
 - Aumenta la tensión arterial
- **Actividad física**
- **NO alcohol**

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA:

- Evitar una ingesta excesiva de hidratos de carbono:
 - Azúcar
 - Frutas.
 - Cereales: arroz, trigo (pan, pastas para sopas, galletas....)
 - Legumbres: Garbanzos, alubias, lentejas, habas
 - Patatas
 - Leche
 - Miel
- Evitar guisos o fritos
- La sal y el agua están permitidos en cantidades normales, si no hay contraindicación médica.
- Utilizar todo tipo de condimentos.
- Carne blanca y sin piel
- Pescado azul: sardinas, anchoas, boquerones, salmonetes, truchas.....
- Lácteos bajos en grasa
- NO mantequillas ni natas