

TRIGLICÉRIDOS ELEVADOS

Los triglicéridos son lípidos que transporta el organismo provenientes de la digestión. Tiene su origen en los alimentos que se consumen, especialmente del exceso de los hidratos de carbono, sintetizando a nivel hepático.

Constituyen las llamadas grasas de reserva o depósito, depositándose en las células adiposas, en el tejido subcutáneo y en la grasa abdominal. Se consideran peligrosas para la salud cardiovascular.

Alimentos Indicados:

- Los pescados de mar frío, las semillas de lino y muy especialmente las semillas de chía han dado respuestas satisfactorias, merced a los ácidos grasos Omega 3 que contienen, los cuales a través de numerosos ensayos demostraron reducir significativamente los niveles de triglicéridos en sangre.
- Se reemplazan las harinas blancas por granos enteros, o harinas integrales, aunque tampoco conviene excederse con estas últimas.
- Los vegetales pueden consumirse libremente.
- Las frutas están todas permitidas, debiendo restringir un tanto las bananas y uvas.

Alimentos Contraindicados:

- Azúcares refinados, harinas blancas, productos de pastelería y bollería, galletitas dulces, mermeladas, chocolates, golosinas, miel.
- Frutas desecadas como ciruelas, pasas de uva, dátiles, higos, etc.
- Manteca, margarina, y los productos que contengan grasas hidrogenadas como ser masas para tartas y empanadas.
- Jugos de fruta, aún naturales (no más de dos veces por semana).
- Bebidas alcohólicas en general.

Otras Medidas:

- Realizar actividad física, ejercicios de acuerdo a sexo, peso y edad.
- Evitar el cigarrillo (genera un doble compromiso en las arterias coronarias del corazón) junto a los triglicéridos.