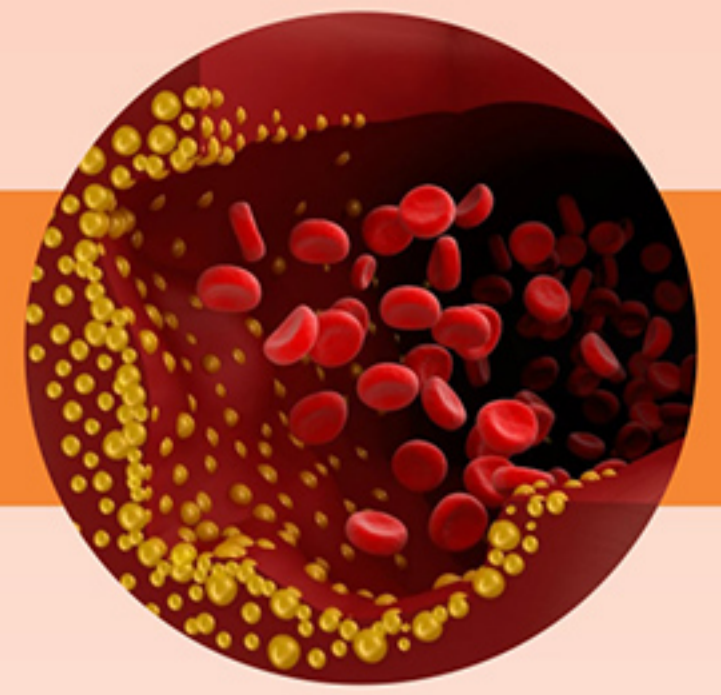




Triglicéridos



¿Qué son?

Son el tipo más común de grasa en tu cuerpo, provienen de algunos alimentos y de calorías adicionales.
(Estas son las calorías que comes pero que tu cuerpo no necesita de inmediato).
Tener un alto nivel de triglicéridos puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón, como la enfermedad de las arterias coronarias.

Alimentos que aumentan los Triglicéridos



BEBIDAS ENDULZADAS CON AZUCAR:
Refrescos, agua de sabor, té, agua de fruta, jugos, bebidas para deportistas, bebidas alcohólicas
(cerveza, vino, tequila, ron, etc.)



ENDULZANTES EN LOS ALIMENTOS:
Miel, melaza, piloncillo, azúcar de mesa
(blanca y mascabado),
cajeta, mermelada, dulces, chocolates, salsa catsup.



ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS
(QUE DENTRO DE LOS INGREDIENTES CONTENGAN
FRUCTOSA, JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA,
DEXTROSA, MANITOL).



CARBOHIDRATOS EN EXCESO:
(Más de las porciones indicadas en su plan de alimentación).
Tortilla, pan, arroz, tostadas, pasta, papa, frijol,
haba, garbanzo, exceso de fruta, leche
(más de 2 tazas de 240 ml), yogurt (más de 2 vasitos de 125 g).

Recuerda: los Carbohidratos en exceso elevan tus niveles de Triglicéridos.

Si en tu valoración anual tu resultado está por arriba de 150 mg/dL, acude a tu médico y crea un plan de alimentación con tu especialista en nutrición.



¿Sabías que dos cucharadas de salsa catsup tienen 22 g de azúcar?

