

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PERSONAS CON HIPERTRIGLICERIDEMIA

La hipertrigliceridemia es el aumento de triglicéridos en la sangre y constituye, entre otros, un factor de riesgo importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares. Además, niveles muy elevados de triglicéridos pueden desencadenar problemas graves como la pancreatitis aguda. Una alimentación sana resulta clave para un adecuado control de la hipertrigliceridemia. Las personas con hipertrigliceridemia grave de causa genética deben individualizar su dieta en unidades especializadas pues la ingesta de grasas y azúcares deben ser aún más restrictiva.

Recomendaciones generales

1. Control del peso corporal (grasa corporal): Mantener o alcanzar un peso saludable es fundamental. La pérdida de peso, incluso moderada, puede reducir significativamente los niveles de triglicéridos en personas con sobrepeso y obesidad.

2. Normas básicas en la dieta: Se recomienda seguir un patrón de [dieta mediterránea](#), baja en grasas de origen animal y saturadas (evitando carnes rojas, quesos curados, embutidos, etc), hidratos de carbono refinados y de absorción rápida (evitando zumos, bebidas azucaradas, salsas, azúcares añadidos, etc), y moderado en fruta y grasas saludables, y rico en verdura, legumbres y consumo preferencial de hidratos de carbono integrales.

Procure incorporar ingestas livianas repartidas a lo largo del día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), según el ritmo y las posibilidades de cada persona, esto puede favorecer la estabilidad de la insulina, y contribuir a un perfil lipídico más equilibrado.

Valore una alimentación más consciente, comiendo despacio y masticando bien para permitir disfrutar más de los alimentos y favorecer la digestión. Tomarse ese tiempo también ayuda a reconocer mejor las señales de saciedad. Recuerde hidratarse a base de agua o infusiones o bebidas sin azúcar. Opte por leer las etiquetas nutricionales de los alimentos para evitar alimentos ricos en grasas en su compra.

Las **técnicas culinarias recomendadas** bajas en grasa son: plancha, brasa, vapor, hervido, olla a presión, horno, freidora al aire, o microondas. Debemos evitar los fritos, rebozados y salsas altas en grasa.

3. Ejercicio físico regular: Se recomienda al menos 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico de intensidad moderada, como caminar, nadar o montar en bicicleta, introduciendo también pequeñas dosis de ejercicio de fuerza intenso, mínimo 75 minutos semanales.

4. Tóxicos: Evitar el consumo de alcohol: El alcohol puede aumentar significativamente los niveles de triglicéridos, por lo que se aconseja su **eliminación completa** de la dieta. También es altamente recomendable evitar el tabaco.

5. Control de otras condiciones médicas: Es importante gestionar adecuadamente enfermedades asociadas como la diabetes, el hipotiroidismo y el síndrome metabólico, ya que pueden influir en los niveles de triglicéridos. Consulte con un médico y nutricionista especializados en caso de dudas.

Recomendaciones específicas

1. Grasas: reducir el consumo de todas las grasas de origen animal, especialmente grasas saturadas y grasas trans.

- **Reducir grasas saturadas:** Limitar el consumo de carnes grasas, embutidos, mantequilla, nata, quesos curados y productos de bollería industrial. La leche y derivados más recomendados son los desnatados (preferiblemente enriquecidos con las vitaminas liposolubles).
- **Eliminar grasas trans:** Evitar productos con aceites parcialmente hidrogenados, como algunas margarinas y productos procesados.
- **Grasas saludables (monoinsaturadas y poliinsaturadas):** deben predominar, especialmente el aceite de oliva virgen extra, los ácidos grasos omega-3 (de pescado azul), y los frutos secos naturales.

2. Hidratos de carbono:

- **Limitar azúcares simples:** evitar productos de heladería, pastelería y bollería industrial. Reducir el consumo de azúcar, miel, mermeladas, dulces y helados cremosos.
- **Control de la ingesta de fructosa:** evitar el consumo excesivo de alimentos y bebidas con alto contenido de fructosa, como refrescos y jugos de frutas.
- **Aumentar la ingesta de fibra:** Incluir frutas (preferentemente con piel), verduras, legumbres y cereales integrales.

3. Proteínas:

- **Elegir proteínas magras:** Consumir carnes magras de ovino o porcino (solomillo o lomo), así mismo, pollo, pavo y conejo, eliminando la grasa visible.
- **Incluir pescado:** Consumir pescado blanco y azul (sardina, caballa, salmón) al menos 3-4 veces por semana.
- **Moderación con los huevos:** puede consumir 3-4 yemas de huevo a la semana, las claras pueden consumirse libremente.

Nota: Estas recomendaciones deben adaptarse a las necesidades individuales de cada paciente. Es fundamental consultar con un profesional de la salud para personalizar el plan alimentario. Para más información, puedes consultar [más información](#) de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

Consumo recomendado de alimentos para personas con **HIPERTRIGLICERIDEMIA**

	ALIMENTOS RECOMENDADOS	CONSUMO MODERADO	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
Huevos y lácteos	Clara de huevo, flanes sin huevo, lácteos y derivados lácteos desnatados	Huevo entero (3 x semana) Queso fresco o con bajo contenido graso, requesón. Leche y yogurt semidesnatado	Leche entera, nata, crema, flanes de huevo, quesos duros y cremosos
Carnes	Carne magra de cerdo o ternera. Pollo o pavo sin piel. Conejo. Fiambre de pavo. y lacón.	Jamón serrano sin tocino. Jamón cocido o lacón.	Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas frankfurt, patés, vísceras, despojos
Pescados	Pescado Blanco y Azul (atún, bonito, sardinas, caballa, boquerón, chicharro, salmón, etc.). Mariscos bivalvos.	Marisco	Huevas de pescado, pescado frito
Frutas, verduras, y legumbres	Todas (especialmente recomendadas las legumbres)	Aceitunas, aguacate	Patatas chips o patatas/verduras fritas
Cereales	Harinas, pan, cereales, arroz (mejor integrales), maíz,	Pasta italiana con huevo y bollería y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla, galletas integrales	Bollería industrial
Postres, azúcar, edulcorantes y dulces	Postres con leche descremada. Edulcorantes: aspartamo, sacarina, ciclamato sódico.	Postres hechos con poco huevo, leche descremada y aceite de oliva	Helados Pasteles
Aceites y otras grasas	Aceite de oliva.	Aceites vegetales (girasol y maíz).	Mantequilla, margarinas, manteca de cerdo, tocino, aceites de palma y de coco
Bebidas	Agua, zumos naturales. Infusiones: café y té: 3 al día.	Bebidas y refrescos ligeros sin azúcar	Bebidas alcohólicas, ligeras azucaradas, zumos industriales, sopas de sobre o lata