

# PARA BAJAR LOS TRIGLICÉRIDOS:

## ¿QUÉ SON LOS TRIGLICÉRIDOS?

Los triglicéridos son un tipo de grasa (lípidos) que circula en tu sangre. Proviene principalmente de dos fuentes:

1. **La comida que comes** (especialmente azúcares, carbohidratos simples y grasas).
2. **El hígado**, que también produce si comes más calorías de las que gastas.

Cuando comemos, nuestro cuerpo convierte las calorías que no necesitamos en ese momento en triglicéridos, que se almacenan en las células grasas. Luego, entre comidas, se liberan para que el cuerpo tenga energía. Es importante controlar tanto los triglicéridos altos como el colesterol alto ya que aumentan el riesgo de enfermedades del corazón, hígado graso y otras complicaciones.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS (tanto para colesterol como para triglicéridos)

- **Pescados azules** (sardinas, atún, salmón): ricos en omega-3.
- **Frutas y verduras** mínimo 5 porciones al día.
- **Legumbres:** lentejas, garbanzos, alubias...
- **Frutos secos naturales** (sin sal ni azúcar): nueces y almendras.
- **Aceite de oliva virgen extra (AOVE):** en crudo y sin freír.
- **Avena y cereales integrales:** fuente de fibra soluble.
- **Aguacate:** grasas saludables que ayudan al colesterol bueno (HDL).
- **Agua, infusiones, caldos vegetales:** evita bebidas azucaradas.

### Especial para bajar triglicéridos:

- Reduce azúcares simples: dulces, zumos envasados, refrescos.
- Evita harinas blancas y productos ultraprocesados.
- Modera el consumo de alcohol (aumenta triglicéridos)

### Especial para el colesterol:

- Evita grasas saturadas trans: embutidos, mantequilla, bollería industrial.
- Reduce el consumo de carnes rojas y lácteos enteros.
- Elige carnes magras: pollo sin piel, pavo, conejo.

<u>Categoría</u>	<u>Recomendados</u>	<u>Moderar</u>	Restringir
Grasas	AOVE, aguacate, frutos secos y semillas	Grasas saturadas en carnes grasas, mantequilla, crema, quesos enteros, aceite de coco y palma	Grasas trans (Margarina, bollería industrial y frituras industriales)
Carbohidratos	Cereales integrales (Arroz integral, avena, quinoa, cebada), legumbres y frutas frescas.	Azúcares refinados (Refrescos,, golosinas), pan blanco.	Bebidas con azúcar añadido, dulces industriales, snacks ultraprocesados.
Proteínas	Pescados grasos (Salmón, caballa, sardinas), carnes magras (Pollo, pavo),	Carnes rojas grasas, embutidos, quesos grasos.	Carnes procesadas (Salchichas, chorizo, bacon)

	claras de huevo y legumbres		
Lácteos	Leche y yogures desnatados o semidesnatados,	Lácteos enteros (Leche entera, quesos grasos y nata)	Nata y manteca en grandes cantidades
Frutas y verduras	Todas las frutas frescas (especialmente con fibra) y verduras frescas	Frutas en almíbar.	Ninguno excepto en zumos azucarados.
Bebidas	Agua, infusiones sin azúcar		Alcohol en grandes cantidades y bebidas azucaradas.

**REPARTICIÓN CALÓRICA QUE VAMOS A SEGUIR EN LA DIETA PARA BAJAR EL NIVEL ALTO DE TRIGLICÉRIDOS:**

COMIDA	% CALORÍAS	KCAL APROX.
Desayuno	20%	340 kcal
Almuerzo	10%	170 kcal
Comida	35%	595 kcal
Merienda	10%	170 kcal
Cena	25%	425 kcal

- **Desayuno y comida** más cargadas que nos aportarán más energía para comenzar el día y mantener el día.
- **Cena** más ligera para evitar acumulación de grasas nocturnas.
- **Almuerzo y merienda** equilibrados para mantener la glucosa estable y evitar picos de hambre.

# Triglicéridos altos (1700kcal)

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	40g de avena integral con 1 yogur desnatado 1 cdita de semillas de chía y 1/2 plátano + 1 café con bebida vegetal. <b>La avena reduce la absorción de grasas y colesterol mientras que la chía aporta saciedad.</b>	1 manzana mediana y 5 almendras naturales. <b>Manzana que aporta fibra soluble y ayuda a reducir las grasas en sangre, las almendras aportan grasas saludables para el corazón.</b>	Ensalada: 1 taza de espinacas crudas + 1 zanahoria pequeña rallada + 1/4 de aguacate + 1 dita de AOVE. 1 filete de pechuga de pollo a la plancha acompañado de 1/2 taza de arroz integral cocido. 1 rodaja de piña. <b>El aguacate ayuda a bajar los niveles de triglicéridos y colesterol y la ensalada nos aporta fibra y antioxidantes.</b>	1 yogur natural desnatado y 1 cdita de semillas de lino. <b>Fuente de proteínas y omega-3 vegetal y fibra que ayudan a bajar los niveles de grasa.</b>	1 taza de crema de calabacín y puerro. 1 huevo cocido + 1 rebanada de pan integral. 1 kiwi. <b>Fibra para controlar el azúcar y lípidos. Proteína completa (huevo) y nutrientes esenciales en cantidad moderada.</b>
Martes	2 rebanadas con 1/2 aguacate y 3 rodajas de tomate + 1 café con bebida vegetal. <b>La fibra ayuda a controlar la absorción de grasas.</b>	1 pera y 5 nueces enteras. <b>Fibra soluble para reducir grasas en sangre y omega-3 y grasas saludables para el corazón.</b>	1 filete de merluza al horno + 1 taza de puré de calabaza + 1/2 taza de quinoa cocida <b>Comida rica en fibra y proteína magra baja en grasas saturadas.</b>	1 yogur natural desnatado y 4 fresas. <b>Probióticos para una microbiota sana que ayuda al metabolismo y fibra para controlar lípidos.</b>	Ensalada de lentejas (1 taza cocida) + 1/2 taza de cherrys + 1/2 cebolla y 1 zanahoria pequeña rallada. 1 rebanada de pan integral y 1 naranja. <b>Cena rica en fibra, proteínas vegetales y antioxidantes para reducir la inflamación.</b>
Miércoles	1 yogur desnatado con 1 puñado de frutas del bosque (pueden ser congelados) + 30g de avena y 5 almendras. <b>Las almendras ayudan a bajar los triglicéridos y los frutos del bosque contienen antioxidantes que reducen la inflamación y protegen el corazón.</b>	2 mandarinas y un puñado de semillas de calabaza. <b>Vitamina C y fibra que mejoran el metabolismo lipídico + grasas saludables.</b>	1 filete de salmón a la plancha + 1 taza de brócoli al vapor + 1 patata pequeña cocida + 1 ensalada pequeña de pepino, tomate y lechuga. <b>Comida rica en omega-3 para bajar triglicéridos y colesterol, fibra y antioxidantes para regular lípidos y grasas saludables que protegen el sistema cardiovascular.</b>	1 trozo de queso fresco bajo en grasa y 1 pera. <b>Proteínas bajas en grasas saturadas para saciar y fibra soluble para reducir los triglicéridos.</b>	1 taza de crema de espinacas + una tortilla de 3 claras y 50g de champiñones y 1 rebanada de pan integral. 1 kiwi. <b>Cena ligera rica en fibra, proteína magra que aporta saciedad sin grasas malas y vitamina C</b>
Jueves	1 rebanada de pan integral con hummus y unas rojas de tomate + una infusión. <b>Desayuno rico en fibra para controlar la absorción de grasas y azúcares y proteína vegetal.</b>	1 yogur natural desnatado y 1 cdita de semillas de chía. <b>Probióticos que mejoran la microbiota intestinal y omega-3 vegetal que reducen los triglicéridos.</b>	1 filete de pechuga de pavo a la plancha + 1 taza de verduras variadas salteadas + 1/2 taza de cuscús cocido y 1 ensalada pequeña de lechuga, rúcula, tomate y cebolla + AOVE. <b>Alta en proteínas, fibra y grasas saludables cardioprotectoras.</b>	1 plátano pequeño + 10 nueces enteras. <b>Grasas saludables y fibra soluble para reducir lípidos.</b>	Ensalada tibia de salmón y quinoa: 1 filete de salmón a la plancha + 1/2 taza de quinoa cocida + 1 taza de espinacas frescas + 6 tomates cherrys + 1 cda de AOVE y 1/2 manzana.
Viernes	40g de avena cocida en 200ml de leche desnatada o bebida vegetal + 1 manzana mediana y canela en polvo. <b>La canela mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda al metabolismo.</b>	1 yogur desnatado + 1 puñado de almendras. <b>Probióticos que mejoran la microbiota y metabolismo.</b>	1 filete de pechuga de pollo a la plancha + 6 espárragos al vapor + 1/2 taza de arroz integral cocido y una ensalada pequeña de tomate, cebolla + maíz dulce + AOVE. <b>Rica en proteína magra, bajo en grasas saturadas, fibra y antioxidantes que protegen el corazón.</b>	1 naranja y 2 galletas integrales. <b>Vitamina C y fibra que ayuda a controlar el perfil lipídico.</b>	1 taza de crema de calabacín + una tortilla de 2 claras y un huevo entero + 1 rebanada de pan integral y 1 kiwi. <b>Cena rica en fibra, proteína y vitamina C</b>
Sábado	2 rebanadas de pan integral con queso fresco bajo en grasas y tomate natural en rodajas, 1 café solo o con bebida vegetal sin azúcar. <b>Rica en fibra, proteínas y antioxidantes que reducen la inflamación</b>	1 manzana y 5 nueces.	1 filete de merluza al horno + 1 taza de puré de zanahoria. 1/2 taza de arroz integral y una ensalada esquila de pepino con AOVE. <b>Comida baja en grasa y con y con todos los nutrientes necesarios.</b>	1 yogur natural desnatado y 4 fresas.	1 taza de crema de calabacín + 1 rebanada de pan integral con 1/2 aguacate machacado con limón y una loncha de pechuga de pavo natural bajo en sal. 1 kiwi. <b>Fibra, potasio y grasas saludables. Ligera y digestiva para la noche.</b>
Domingo	2 rebanadas con 1/2 aguacate y 3 rodajas de tomate + 1 café con bebida vegetal. <b>La fibra ayuda a controlar la absorción de grasas.</b>	1 manzana mediana y 10 almendras.	1 filete de pechuga de pollo al horno + 1 taza de verduras variadas al vapor y 1/2 taza de quinoa cocida y una ensalada pequeña de espinacas y tomate + AOVE. <b>Proteína magra y baja en grasas saturadas + proteína vegetal para un buen control lipídico.</b>	1 yogur natural desnatado + 1 plátano pequeño.	1 taza de sopa de verduras variadas + 1 tortilla de tres claras y 1 rebanada de pan integral y 1 naranja mediana.