

Aumento de los triglicéridos Recomendaciones dietéticas para el tratamiento de la hipertriglicéridemia

Alimentos	Permitidos (todos los días)	Que deben limitarse (máx. 2-3 por semana)	Desaconsejables (consumo esporádico)
Farináceos	Pan, fresco o tostado. Harinas, cereales integrales, lentejas, garbanzos, alubias, arroz, pastas. Patatas, guisantes	Pastas italianas con huevo	Bollería en general, galletas. Patatas fritas
Frutas y verduras	Frutas permitidas (máximo 3 piezas al día). Verduras, todas, dos raciones al día	Plátano, uva, higos, caquis, cerezas. Aceitunas.* Aguacate.* Frutos secos*	Coco
Huevos, leche y derivados	Lácteos desnatados y sin azúcar (leche, yogur). Clara de huevo	Quesos frescos (requesón, mató). Leche semidescremada. Huevo entero	Leche entera. Nata, cremas, flanes con huevo. Quesos grasos
Pescado y marisco	Pescado blanco y azul (sardina, caballa, atún, salmón), marisco	Atún y sardinas enlatados en aceite*	
Carnes		Ternera, buey, caballo. Cordero, cerdo, jamones, retirando la grasa	Embutidos, panceta, salchichas, hamburguesas comerciales, vísceras
Aves y caza	Pollo, pavo sin piel. Conejo		Ganso y pato.
Grasas*	Aceite de oliva	Aceites de girasol, de maíz	Mantequilla, margarina, manteca
Dulces*		Postres caseros sin ingredientes desaconsejados	Azúcar, mermeladas, miel, caramelos. Chocolates, pastelería en general. Mazapán, turrón
Bebidas	Agua mineral, infusiones. Café, té: 3 al día. Refrescos light (sin azúcar). Zumos sin azúcar		Bebidas que contengan alcohol (cerveza, vino, cava, licores). Refrescos azucarados

* Debido a su alto contenido en grasas, se limitará la frecuencia de los alimentos señalados con un asterisco y las raciones serán pequeñas.

- Están desaconsejadas todas las bebidas alcohólicas: vino, cerveza, cava y licores.
- Cocciones: hervido, plancha, parrilla, horno. Deben evitarse los fritos y guisos. *Retire la grasa visible de la carne o la piel del pollo antes de cocinarla y de los caldos en frío.*
- Condimentos: libres.