

DIETA DE LA HIPERTRIGLICERIDEMIA

La hipertrigliceridemia suele relacionarse con un aumento de los riesgos de patologías cardiovasculares, como la diabetes, obesidad, descenso de los niveles de HDL-colesterol. Además de la dieta, otros factores a considerar en la terapia de la hipertrigliceridemia es la reducción de peso en pacientes con sobrepeso, rasgo característico en pacientes con esta enfermedad, así como la eliminación de la ingesta de bebidas alcohólicas, que implica un aumento de la síntesis de VLDL y en consecuencia de triglicéridos.

CONSEJOS DIETÉTICOS:

Consiste en una dieta de 1800 Kcal, con un aporte aproximado de 70 g de lípidos.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS:

- Carnes grasas
- Embutidos
- Carne de oca ó pato
- Vísceras de animales: hígado, sesos, riñones, corazón...
- Yemas de huevo
- Conservas de pescado
- Mariscos: langostinos, gambas, langosta, cangrejos, centollos...
- Leche y productos lácteos enteros
- Quesos
- Nata y crema de leche
- Coco
- Chocolate
- Dulces, caramelos, chucherías
- Manteca, mantequilla
- Bollería y pastelería industrial
- Salsas fabricadas con materias grasas
- Bebidas de coco
- Bebidas alcohólicas

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Pescados blancos (merluza, lenguado, rape, pescada, brótola...)
- Pescados azules (boquerones, salmón, atún, melva, caballa...)
- Aves de corral sin piel: pollo, gallina, pavo
- Carnes de caza: conejo, liebre...
- Cerdo magro
- Carnes rojas: ternera, buey
- Cordero
- Clara de huevo
- Leche desnatada y semidesnatada
- Yogures y productos lácteos desnatados
- Quesos pobres en grasas
- Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias...
- Pan blanco, pan integral, biscotes
- Verduras crudas ó cocidas
- Frutas
- Miel y mermeladas
- Aceite de oliva y aceites de semillas
- Infusiones
- Bebidas refrescantes, bebidas gaseosas
- Vinagre
- Hierbas aromáticas: orégano, romero, tomillo, albahaca, eneldo, estragón...

DIETA DE LA HIPERTRIGLICERIDEMIA

EJEMPLO DE DIETA:

- Desayuno:
 - Vaso de leche desnatada manchada si se desea con un poco de café ó descafeinado, sin azúcar
 - Una tostada de pan con aceite de oliva y una loncha de jamón york
- Almuerzo:
 - Un plato pequeño de macarrones con tomate
 - Un filete de ternera a la plancha
 - Una rebanada de pan
 - Una pieza de fruta
- Merienda:
 - Un yogur natural no azucarado
- Cena
 - Judías verdes hervidas con una patata mediana cocida
 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, apio y zanahoria
 - Un filete mediano de pescado azul a la plancha: atún fresco, jureles, melva, caballa...
 - Una pieza de fruta

RECOMENDACIONES ESPECIALES:

- La cantidad máxima de aceite de oliva permitida tanto para el aderezo como para la cocción es de aproximadamente 6 cucharadas soperas al día
- Tomar al menos dos litros de agua al día
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas
- Pueden tomarse infusiones sin azúcar
- Los alimentos se han de cocinar a la plancha, al horno, cocidos ó al vapor
- Limitar ó suprimir la ingesta de fritos
- Es aconsejable disminuir el consumo de sal