

Triglicéridos: baja el azúcar y el alcohol

Alimentos que **ayudan a bajar los triglicéridos**: omega-3 del pescado azul, fibra y grasas saludables.



Pescado azul

Recomendado

Omega-3, lo que más baja los triglicéridos.



Verduras y hortalizas

Recomendado

Fibra; base del plato.



Legumbres

Recomendado

Fibra y proteína; mejoran el perfil lipídico.



Cereales integrales y avena

Recomendado

Fibra; mejor que refinados.



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Grasa saludable.



Frutos secos

Recomendado

Grasa buena; un puñado.



La clave: menos azúcar y alcohol, más omega-3

A diferencia del colesterol, lo que más sube los triglicéridos es el azúcar y el alcohol, no tanto la grasa. Reducirlos, comer pescado azul y perder peso baja los triglicéridos de forma notable.

Triglicéridos: baja el azúcar y el alcohol

Alimentos que **ayudan a bajar los triglicéridos**: omega-3 del pescado azul, fibra y grasas saludables.



Fruta entera

Recomendado

Con su fibra; mejor que en zumo.



Agua

Recomendado

Sustituye a refrescos y alcohol.



Semillas de lino y chía

Recomendado

Omega-3 vegetal.



Aves y huevo

Recomendado

Proteína magra.



Soja

Recomendado

Mejora el perfil de grasas.



Ajo

Recomendado

Puede ayudar ligeramente.



La clave: menos azúcar y alcohol, más omega-3

A diferencia del colesterol, lo que más sube los triglicéridos es el azúcar y el alcohol, no tanto la grasa. Reducirlos, comer pescado azul y perder peso baja los triglicéridos de forma notable.

Triglicéridos: baja el azúcar y el alcohol

Alimentos que **disparan los triglicéridos**: azúcar, alcohol y refinados son los principales.



Azúcar y dulces

Evitar

El azúcar es el que más sube los triglicéridos.



Refrescos y zumos

Evitar

Azúcar líquido y fructosa.



Alcohol

Evitar

Dispara los triglicéridos; clave reducirlo.



Bollería y pastelería

Evitar

Azúcar y grasas.



Harinas refinadas

Con moderación

Elige integrales.



Fritos y grasas saturadas

Con moderación

Empeoran el perfil lipídico.



Lo que más los sube: azúcar y alcohol

El azúcar (sobre todo líquido) y el alcohol son los grandes responsables de los triglicéridos altos. Reducirlos es lo más eficaz, junto con perder peso y hacer ejercicio.

Triglicéridos: baja el azúcar y el alcohol

Alimentos que **disparan los triglicéridos**: azúcar, alcohol y refinados son los principales.



Miel y siropes

Evitar

Azúcares que suben triglicéridos.



Ultraprocesados

Evitar

Azúcar y grasas malas.



Embutidos grasos

Con moderación

Grasa saturada.



Cereales azucarados

Evitar

Mucho azúcar.



Postres lácteos azucarados

Con moderación

Mejor yogur natural.



Patatas fritas de bolsa

Con moderación

Grasa y refinado.



Lo que más los sube: azúcar y alcohol

El azúcar (sobre todo líquido) y el alcohol son los grandes responsables de los triglicéridos altos. Reducirlos es lo más eficaz, junto con perder peso y hacer ejercicio.