Comprendiendo sus Números de Evaluación

Triglicéridos

Los triglicéridos son un tipo de grasa en la sangre. Proveen y almacenan energía para el cuerpo. Los triglicéridos son producidos por el hígado y sus niveles en la sangre pueden aumentar según las elecciones alimenticias. Aunque los triglicéridos cumplen una función importante en el cuerpo, tener niveles demasiado altos puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.

El Plato de Alimentación Saludable de Canadá

Rangos de Triglicéridos

A continuación se presentan los rangos recomendados para los niveles de triglicéridos en ayunas. Los niveles de triglicéridos (en ayunas y no en ayunas) superiores a 200 deben ser seguidos por un médico de atención primaria.

	Adultos (mg/dL)
Deseable	<150
Limítrofe alto	150-199
Alto	200-499
Muy alto	>500

Fuente: Circulation. 2011;123:2292-2333.

Razones para los niveles altos de triglicéridos

Los triglicéridos por encima de los niveles recomendados pueden ser causados por varias razones, incluyendo ciertas condiciones médicas, medicamentos, genética y hábitos de vida.

Algunas causas comunes se enumeran a continuación:

- Sobrepeso y obesidad
- Diabetes no controlada y/o niveles altos de azúcar en sangre
- Consumir demasiados alimentos y bebidas con azúcares añadidos y/o carbohidratos refinados (dulces, productos horneados, productos de harina blanca, caramelos, refrescos, té endulzado, etc.)
- Beber alcohol en exceso
- Consumir grasas en exceso, especialmente grasas saturadas (queso, lácteos enteros, cortes grasos de carne, mantequilla, helado, bocadillos procesados, panadería, etc.)
- Consumir calorías en exceso

Escanee el código QR a continuación para obtener una copia digital de este folleto.

Manejo de los triglicéridos

- **Manejar el peso.** Para las personas con peso catalogado como sobrepeso u obesidad, reducir el peso en un 5-10% puede ayudar a mejorar los niveles de triglicéridos.
- **Limitar los carbohidratos refinados.** Los granos refinados incluyen pan blanco, pasta blanca, arroz blanco y productos elaborados con harina refinada o 'enriquecida' (por ejemplo, galletas saladas, pan de pita, galletas, cereales). En su lugar, elija granos integrales 100% como arroz integral, quinoa, avena, palomitas de maíz y productos de harina integral.
- **Limite los alimentos con azúcar añadida.** El azúcar añadida se encuentra comúnmente en bebidas azucaradas (por ejemplo, refrescos, té, bebidas deportivas), pasteles, helados, caramelos, cereales azucarados, barras de granola y otros dulces. La Asociación Americana del Corazón recomienda limitar el consumo de azúcar añadida a no más de 25 g por día para mujeres y 36 g por día para hombres.
- **Incluya grasas omega-3 de fuentes de pescado.** El pescado graso es la mejor fuente de grasas omega-3, pero también se pueden encontrar en algunos alimentos de origen vegetal, como nueces, semillas de chía y harina de linaza. La Asociación Americana del Corazón recomienda consumir 2 porciones de pescado graso por semana (por ejemplo, salmón, atún, caballa, arenque).
  - **Evite las grasas trans.** Estas se encuentran en alimentos fritos, algunas margarinas, mantecas y alimentos procesados.
  - **Limite las grasas saturadas**. Estas se encuentran en quesos, lácteos enteros, cortes grasos de carne, mantequilla, helados, bocadillos procesados y panadería.
- **Controla el tamaño de tus porciones.** Comer demasiadas calorías puede causar un aumento en los niveles de triglicéridos.
- **Llena la mayor parte de tu plato con verduras y frutas.** Trata de que al menos la mitad de tu plato sea a base de plantas, con verduras y/o frutas en cada comida.
- **Elimina o limita el consumo de alcohol.** El alcohol aumenta los niveles de triglicéridos y las calorías excesivas pueden dificultar el control del peso.
- **Haz ejercicio la mayoría de los días de la semana.** La Asociación Americana del Corazón recomienda al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada y dos días de actividad para fortalecer los músculos cada semana.

Contáctenos en cualquier momento a info@bewellsolutions.com

©Derechos de autor Be Well Solutions, 2025