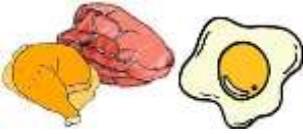


Alimentos recomendados para bajar los triglicéridos

Lista alimentos que suelen estar bien tolerados en caso de triglicéridos altos



Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
 <p>Frutas, verduras y hortalizas</p>	<p>Todo tipo de frutas, verduras y hortalizas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lechuga, zanahorias, espárragos, berenjena, espinacas, tomate, nabo, rabanitos, coliflor, brócoli, etc. - Mandarina, naranja, limón, etc. - Todas las frutas: plátano, papaya, aguacate, mango, sandía, nísperos, fruta seca (pasas, ciruelas, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Olivas o aceitunas en conserva - Zumo de naranja natural (ocasionalmente, 1-2 veces a la semana se podría) - Bebidas industriales "de fruta" tipo batidos, néctares o similares. - Yogures industriales "con fruta" - Mermeladas - Tempuras y fritos
 <p>Legumbres, tubérculos, cereales, frutos secos y granos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas, boniatos, taro, plátano macho, yuca, tapioca o mandioca, etc. - Zanahorias, chirivías, remolacha, etc. - Legumbres: Lentejas rojas peladas, garbanzos, lentejas, tofu - Frutos secos: nueces, almendras, avellanas, semillas de girasol, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Opcional pan integral en moderación, y no necesariamente a diario - Chocolate negro 85% cacao o superior (se podría consumir diariamente una onza) - Mantequilla de frutos secos (manteca de cacahuete o maní, tahini de sésamo, etc.) - Frutos secos fritos, con sal, azucarados o caramelizados.
 <p>Carnes y huevo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Carne blanca: pollo, pavo, etc. - Huevo: tortilla, pasado por agua, revuelto 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne roja: ternera, cerdo, caballo,... - Carne procesada: jamón, salchichas, carne picada, hamburguesas, fiambres, embutidos, longaniza, fuet, mortadela, chopped, bacon, chorizo, paté, salchichas de pollo, hamburguesa de pollo, etc.
 <p>Marisco y pescado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pescado: lubina, rape, merluza, sardinas, boquerones, bacalao, mero, besugo, perca, etc. - Marisco, sepia, calamar, pulpo, mejillones, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Surimi, salmón ahumado, atún en lata. - Fritos
 <p>Lácteos y derivados</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos fermentados: yogur, kéfir - Leche (preferible el yogur o el kéfir antes que la leche) - Quesos frescos, de Burgos, requesón,... - Bebidas vegetales con calcio 	<ul style="list-style-type: none"> - Batidos y yogures de sabores, azucarados o edulcorados - Queso curado, queso Manchego, queso de cabra, queso cabrales, queso de oveja, queso Emmental, queso Gruyère, queso Roquefort, parmesano, queso tierno, quesitos de niños - Queso para untar
<p>Bebidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Agua, té verde y café, infusiones, agua con limón, agua con gas. 	<p>Cualquier bebida con alcohol está totalmente desaconsejada.</p> <p>* Refrescos con azúcar o edulcorados (de forma esporádica, 0-4 veces al mes)</p>
<p>Condimentos</p>	<p>Salsas casera, hierbas aromáticas, especias, ajos, cebollas, sofritos,...</p>	<p>Salsas industriales con azúcar o glutamato.</p>