

SERVEI D'ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

Alimentació i hipertrigliceridèmia

Aliments prohibits:

- Sucre, mel, caramels, etc...
- Melmelada i confitura (incloses de règim).
- Pastisseria, brioxeria, galetes, etc...
- Flam, crema, petit suisse, etc...
- Iogurts amb fruites o iogurts líquids, iogurts ensucrats.
- Xocolata.
- Gelats, granissat, orxata, batuts...
- Llet condensada i llet d'ametlles.
- Begudes ensucrades: Coca-cola, fanta, bitter, tònica, trinaranjos...
- Fruita en almívar.
- Sucs de fruita (naturals i comercials.)
- Fruita seca: panses, prunes, orellanes, dàtils, figues.
- Fruitres riques en sucre: plàtan, raïm, figues, cireres, nespres, caqui, xirimoia.
- Begudes alcohòliques: vi, cervesa amb i sense alcohol i destil·lades.

Aliments limitats:

- **Fruita:** S'aconsella no excedir dels 200gr diaris, evitant les fruites riques en sucre ja esmentades.
- **Fècula:** Arròs, pasta, llegum, patata, pèsols. No excedir els 250gr (peso en cuit) en cada àpat.
- **Llet:** Màxim 1 got (200cc) al dia, o 2 iogurts naturals al dia.

Recomanacions:

- **Verdures:** Son de lliure consum. S'aconsella incloure-les diàriament en els àpats principals.
- **Aliments proteics:**

Carns: Preferentment magres (vedella, pollastre, gall dindi, conill).

Peix: 3-4 vegades a la setmana, tant blanc com blau.

Ou: Màxim 3-4 per setmana.

Formatges i embotits: Preferentment magres.

- **Greixos:** S'aconsella utilitzar oli d'oliva per cuinar i amanir.
- **Fruita seca:** Ametlles, nous, avellanes. Es poden consumir diàriament. Si hi ha sobrepès o obesitat, prendre-la amb moderació (20gr/dia).
- **Begudes permeses:** Aigua amb gas o sense, gasosa, begudes light, cafè, infusions.

Es poden utilitzar **edulcorants artificials:** aspartam, sacarina

Per a més informació, contacteu amb el Servei de Dietètica (prèvia hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell i Marta Jansana. **Per demanar hora, truqueu al 93 56 56000**