

SERVICIO DE ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICIÓN

Alimentación e hipertrigliceridemia

Alimentos prohibidos:

- Azúcar, miel, caramelos, etc...
- Mermelada y confitura (incluidas de régimen).
- Pastelería, bollería, galletas, etc.
- Flan, natillas, petit suisse....
- Yogures con frutas o yogures líquidos, yogures azucarados.
- Chocolate.
- Helados, granizados, horchata, batidos...
- Leche condensada y leche de almendras.
- Bebidas azucaradas; coca-cola, fanta, bitter, tónica, trinaranjus...
- Fruta en almíbar.
- Zumos de fruta (naturales y comerciales)
- Fruta seca: pasas, ciruelas, orejones, dátiles, higos.
- Frutas ricas en azúcar: plátano, uva, higos, cerezas, nísperos, caqui, chirimoya.
- Bebidas alcohólicas: vino, cerveza con y sin alcohol y destilados.

Alimentos limitados:

- **Fruta:** Se aconseja no exceder de los 200gr diarios. Evitando las frutas ricas en azúcar ya mencionadas.
- **Fécula:** Arroz, pasta, legumbre, patata, guisantes. No exceder los 250gr (peso cocido) en cada comida.
- **Leche:** Máximo 1 vaso (200cc) al día, o 2 yogures naturales al día.

Recomendaciones:

- **Verduras:** Son de libre consumo. Se aconseja incluirlas en las comidas principales a diario.
- **Alimentos proteicos:**
 - Carnes: preferentemente magras (ternera, pollo, pavo, conejo)
 - Pescado: 3-4 veces a la semana tanto blanco como azul.
 - Huevo: máximo 3-4 en semana.
 - Quesos y embutidos: Preferentemente magros.
- **Grasas:** Se aconseja utilizar aceite de oliva para cocinar y aliñar.
- **Frutos secos:** Almendras, nueces, avellanas. Se pueden consumir a diario. Si existe sobrepeso u obesidad, tomarlos con moderación (20gr/día).
- **Bebidas permitidas:** Agua con o sin gas, gaseosa, bebidas light, café, infusiones.

Se pueden utilizar **edulcorantes artificiales:** aspartamo, sacarina....

Si desea más información, contacte con el Servicio de Dietética (previa hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell, Ana Canales y Marta Jansana. Para pedir hora, llame al 93 5656000