

# HECHOS DE TRIGLICERIDES

## ¿Qué es un trigliceride?

El trigliceride es una grasa en la sangre que está guardado en el cuerpo. Estas grasas vienen de las comidas que comemos. Nuestros cuerpos también pueden hacer estas grasas de comidas con fécula o azúcar. Cuando se come la comida y no se usa para la energía, es convertida en un trigliceride and guardada en células de grasa. Esta grasa guardada puede ser usado más tarde para energía por el cuerpo.

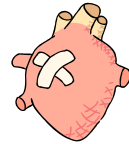
## ¿Qué es hipertrigliceridemia?

Esto quiere decir que hay demasiada grasa en la sangre. La grasa puede obstruir los vasos de la sangre. Los vasos obstruidos pueden levantar el riesgo de infarto del corazón o derrame cerebral.

## ¿Qué debe ser su nivel de triglicerides?

Las pautas de The National Cholesterol Education Program son las siguientes:

Normal	Menos de 150 mg./dL.
Dudoso-Alto	150 to 199 mg./dL.
Alto	200 to 499 mg./dL.
Muy Alto	500 mg./dL. or higher



NOTE: Los resultados arriba están basados en un ayuno de una noche do comida y alcohol.

## ¿Como puede Ud. bajar los triglicerides altos?

1. Si pesa demasiado, baje las calorías para bajar de peso. Su sutoridad sanitaria o dietista puede ayudar a darle una meta de peso.
2. Si toma alcohol, disminuya o reduzca la cantidad. Las cantidades pequeñas de alcohol pueden levantar sus niveles de triglicerides.
3. Sea activo fisicamente durante por lo menos 30 minutos diario. Una hora de actividad fisica cada día es la mejor meta para alcanzar.
4. Si fuma, obtenga ayuda de dejar de fumar.
5. Siga el consumo dietético recomendado mostrado en el otro lado.
6. Coma comidas pequeñas frecuentes.
7. Limite el consumo de azúcar.





## ¿Dónde puede Ud. ir para más información?

- American Heart Association: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)— provee información sobre el prevenir y el tratamiento de enfermedades del corazón y derrames cerebrales.
- Academy of Nutrition and Dietetics: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)—provee información actual sobre patrones dietéticos.
- National Heart, Lung and Blood Institute: [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)—provee recursos sobre como analizar su dieta, dietas de corazones saludables y actividades físicas.
- Su dietista local público de salud.



# ELECCIONES DIARIAS DE COMIDA PARA UN CORAZÓN SALUDABLE



Grupo de comida	¿Qué es una porción?	Elija más	En vez de
Pan, cereal, chiflados, arroz, pasta  	6 a 11 porciones diario Pan = 1 rebanada 	Granos enteros, English muffin, bagels, otros productos preparados sin yema de huevo	Panes hechos con yema de huevo o que panecillos dulces, Danish muffins, biscito, waffles, tostado francés, pancakes, con croissants
	Cereal = 1 onza lista para comer (fría) Cereal = media taza cocinada	Fibra alta, sin azúcar, caliente or fría	Los con azúcar, tipos de granola, los que contienen aceites de coco o palma
	Chiflados= 4 to 6	Saltines, saltines de trigo, chiflados de trigo bajo en grasa	Los que contienen manteca de cerdo, <u>de coco</u> o palma, aceites parcialmente totalmente hidrogenados
	Arroz = ½ taza cocinada	Arroz preparado sin grasa	Arroz frito y con mantequilla
	Pasta = ½ taza cocinada	Pasta hecha sin yema de huevo	Chow mein y fideos de huevo o pasta
Verduras	3 a 5 diario Verdura = 1 taza cruda, cortada = ½ taza cocinada = 1 taza frondosa Jugo de verdura = ¾ taza	Todas la verduras crudas, heladas, y a la lata sin grasa agregada. Papas blancas, papas dulces, calabazas del verano y del invierno	Verduras, papas o calabazas con mantequilla fritas o batidas.
Fruta	2 a 4 diario Fruta = 1 pedazo Trozo de melón = 1 pieza Fruta a la lata = ½ taza Jugo = ¾ taza Fruta seca = ¼ taza	Todas la frutas crudas, heladas o a la lata puestas en jugo de fruta o sin azúcar agregada  	Coco o fruta a la lata puesta en azúcar
Leche, yogur, queso	2 a 3 porciones diario Leche, yogur = 1 taza 	Leche de grasa reducida, 1% o sin grasa o yogur; leche de polvo seco sin grasa o leche fluida; suero de la leche hecho con leche de grasa reducida; leche evaporada de grasa reducida	Leche entera, leche o yogur de 2%, leche azúcar o condensada; Half & Half; cremo polvo lácteos, leche evaporada entera; batida, leches de chocolate y otros sab todos los otros productos enteros lácteos
	Porción de cubos de queso = 1½ a 2 onzas  <u>Referente</u> 1½ onzas = 6 cubos	Quesos bajos en grasa con 5 gramos o menos de grasa a la onza Mozzarella de leche de grasa reducida	Quesos de grasa alta cheddar colby cream provolone swiss
Carne, pescado, volatería, huevos, firjoles secos, guisantes, mantequilla de cacahuete	2 a 3 porciones diario Carne, volatería, pescado = 2½ a 3 onzas cocinadas	Cortes delgadas de carne (round, chuck, sirloin, rump); pescado, pavo y pollo. Remueva toda la grasa y piel visible. Limite a porciones de 3 onzas.	Carnes de grasa alta—gistics, carnes con orgánicos, tocino, carnes del almuerzo procesadas
	Huevos = 1 huevo	Las claras del huevo, sucedáneos de huevo	Huevos enteros y yemas de huevo, limite 4 cada semana
	Firjoles secos y guisantes = ½ taza cocinada	Firjoles secos o guisantes preparados sin grasa	Firjoles secos guisantes preparados con grasa
	Mantequilla de cacahuete = 2 cucharas Nueces= 1 onza	Natural o procesado	Mantequillas de cacahuete con sabores agregados
Grasas, sopas, postres	Limite calorías de estas comidas especialmente si necesita Ud. Bajar de peso.  <b>Use frugalmente.</b>  Grasas	Aceites de verdura líquidos (colza, oliva, cacahuete, alazor, soja, girasol) Margarinas de la bote, la botella o suave Nueces	Mantequilla, manteca, grasas y aceites hidrogenados Aceites de coco, palma y semilla de palma Trans-grasas (grasas hidrogenadas) Crema amarga Crema no láctea
	Sopas	Caldo sin grasa, sopas hechas con leche de grasa reducida y/o verduras sin grasa	Sopas batidas
	Postres	Gelatina sin azúcar, pudin bajo en grasa con chiflados graham, vanilla wafers, yogur helado sin azúcar ni grasa, otras elecciones bajas en grasa con azúcares artificiales	Dulces, galletas, tortas, tartas, mermel helados, chocolate, leche de hielo
Bebidas	Ocho 8-onza vasos de agua cada día	Café, té, bebidas sin azúcar, jugo de fruta o verdura sin azúcar añadida	Alcohol, bebidas con azúcar añadida, bebidas de café saborizadas, leche chocolateada y otras leches saborizadas