

DIETA para HIPERTRIGLICERIDEMIAS (sin quilomicrones)

Esta dieta se corresponde, con algunas modificaciones, a la dieta equilibrada y saludable recomendada a toda persona adulta y sana con peso normal. Se fundamenta en la **variedad** de alimentos, la **regularidad** en el número de comidas, en el **control** de cantidades requeridas para mantener un **peso normal** y en unos hábitos higiénico-dietéticos saludables como **masticar y saborear** bien los alimentos y realizar una **ACTIVIDAD FÍSICA** regular (andar mucho, subir/bajar, etc). A ello hay que añadir la necesidad de **controlar alimentos ricos en GRASAS, AZÚCAR, ALCOHOL, TABACO y TENSIÓN ARTERIAL**.

QUÉ CONSUMIR A DIARIO

* **Cereales:** Por su riqueza en hidratos de carbono complejos deben incluirse en todas las comidas, al menos en las más importantes (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y en cualquiera de sus formas (pan, fideos, espaguetis, macarrones, pizza, arroz, bollería simple, etc). **Siempre que sea posible, lo integral le será mas beneficioso.**

* **Lácteos:** Por su riqueza en proteínas y sobre todo en calcio, deben tomarse al menos 2 veces al día en forma de un vaso de leche o igual volumen de yogur, o 40-50 g de queso o postre lácteo (natillas, arroz con leche, etc). En jóvenes, embarazadas, lactancia y menopausia se deben tomar al menos tres veces al día. **Los lácteos deben ser desnatados.**

* **Carnes:** Como norma siempre las carnes magras (conejo, pollo y ternera) prefiriendo las partes menos grasas de estos animales como el filete de lomo, solomillo, babilla, pechuga, muslo sin piel, etc. Evitar el cordero y el cerdo. La carne, como plato único, no es necesaria pero puede tomarla unas dos veces por semana aunque es preferible utilizarla como un componente más de los guisos o "platos de cuchara". El jamón y el lomo magros, así como el jamón asado o cocido, son una buena alternativa a las dos raciones de carne recomendadas.

* **Embutidos y vísceras:** Debe olvidarse de ellos y si los toma que sea excepcionalmente, los más magros y en muy pequeñas cantidades. Y si es posible como ingrediente de guisos o platos tradicionales.

* **Pescados y mariscos:** Un mínimo de tres veces por semana sería lo deseable: blanco o azul. A la plancha o al horno mejor que frito. El pescado siempre es preferible a la carne. El marisco tiene interés como ingrediente en platos tradicionales (paellas, cazuelas, etc.); tomarlo solo debe ser ocasional y festivo.

* **Huevos:** De 1 a 2 a la semana. Siempre de la clase S que son los más pequeños y pesan menos de 55 g. (de mayor a menor peso se clasifican en XL, L, M y S)

* **Legumbres:** Son fundamentales para usted. Por su riqueza en hidratos complejos, proteínas y fibra se recomiendan un mínimo de tres veces en semana y como base del plato fuerte del almuerzo.

* **Patatas:** Puede consumirse a diario pero de forma moderada: como componente de los guisos es su mejor aplicación, así como asadas o al vapor, en las guarniciones de carnes o pescados. Fritas son mucho más calóricas y cuanto más pequeñas se frían, aún más: ¡debe evitarlas!

* **Verduras y Hortalizas:** Con las legumbres y las frutas son muy necesarias para usted. Por su riqueza en minerales, vitaminas y fibra deben consumirse a diario en forma de ensaladas, gazpacho, guarnición, en guisos o como plato completo de verduras, menestras, etc. El **tomate** debe tomarse a diario.

* **Frutas:** por su interés en minerales, vitaminas y fibra, se aconseja el consumo diario de al menos dos piezas de fruta. Una debe ser cítrico (naranja, kiwi, fresas, piña,). Tómelas naturales y enteras mejor que en zumo. Un zumo natural sin azúcar siempre antes que uno envasado y mejor si es con su pulpa.

* **Aceites y Grasas:** El aceite crudo adicionado como aliño de ensaladas, gazpacho, tostadas..., es más digestivo que frito. De elegir, el de oliva. No debe abusar de su consumo. El resto de grasas (mantequilla, mantecas, tocino, margarinas...) debe evitarlas.

* **Frutos secos:** Son muy calóricos y grasos por lo que debe evitarlos.

* **Bebidas alcohólicas:** Es fundamental evitar su consumo en cualquier forma.

* **Bebidas no alcohólicas:** No debe tomar ningún tipo de bebida que contenga azúcar por lo que solo puede consumir refrescos "light", gaseosa blanca sin azúcar así como todo tipo de infusión no azucarada. Utilice edulcorantes artificiales del tipo de la sacarina, ciclamato, aspartame, xilitol, etc.

* **Dulces y bollería:** El consumo de dulces, pasteles, caramelos, "chuches", etc y todo cuanto lleve azúcar no debe consumirlo. La bollería debe sustituirla por pan y cereales para desayuno o bollería simple que no lleve azúcar.

REPARTO DE COMIDAS

Es aconsejable hacer como mínimo cuatro comidas al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Según tipo de vida puede ser más adecuado introducir una toma a media mañana en jornadas de trabajo matinales largas. Lo más recomendable para el buen funcionamiento del organismo es hacer varias comidas al día. Un ejemplo de menú normal sería:

Desayuno:

Un lácteo desnatado + un cereal (si es integral, mejor) + aceite. Por ejemplo: un vaso de leche con pan fresco o tostado, tomate rallado y un poco de aceite de oliva. O leche migada.

Media mañana:

Un lácteo desnatado con o sin cereal; o fruta.

Almuerzo:

- a) Una ensalada o gazpacho
- b) Un plato fuerte (por ejemplo: un plato de legumbres (3 veces por semana) o de pastas en forma de macarrones, espaguetis o fideos (1-2 veces por semana) o de arroz (1-2 veces por semana) o guisos/estofados de patatas (1-2 veces por semana). Evite las carnes grasas. Cada plato debe incluir el ingrediente de carne o pescado autorizados.
- c) Pan (si es integral, mejor).
- d) Fruta
- e) Bebida: agua.

Merienda:

Lácteo + cereal o fruta (como el desayuno o media mañana).

Cena:

- a) Un plato de verduras o sopa o ensalada combinado o no con...
- b) ... un plato de pescado o en su defecto de carne magra. El huevo, 1-2 veces en semana y de los pequeños.
- c) Pan (mejor integral).
- d) Fruta o lácteo desnatado
- e) Bebida: agua

LAS CANTIDADES DE ALIMENTOS

deben ajustarse a las necesarias para mantener un peso adecuado

* **¡OJO a la sal!**: úsela con moderación.

* **¡NO FUME!**

* **¡OJO al alcohol y al azúcar!**: No debe consumirlos.

* **No se olvide del EJERCICIO, ¡es fundamental!**: ande a diario y evite desplazamientos mecánicos.

* **Las Fiestas**, celébre las sin complejos pero con cordura.

* **NO SE OLVIDE: la regularidad y la moderación son la base del equilibrio y de su salud.**

DIETA PARA HIPER- TRIGLICÉRIDOS SIN QUILOMICRONES