

Alimentos que AUMENTAN los TRIGLICÉRIDOS.

Conozca los alimentos que aumentan los triglicéridos en sangre y siga las recomendaciones del plan de alimentación.

BEBIDAS ENDULZADAS CON AZUCAR:

Refrescos, agua de sabor, té, **agua de fruta**, jugos, bebidas para deportistas, todas las **bebidas alcohólicas** (cerveza, vino, tequila, ron, etc.)

ENDULZANTES EN LOS ALIMENTOS:

Miel, melaza, piloncillo, azúcar de mesa (blanca y mascabada), cajeta, mermelada, dulces, chocolates.

CARBOHIDRATOS EN EXCESO: (Más de las porciones indicadas en su plan de alimentación).

Tortilla, pan, arroz, **tostadas**, pasta, papa, frijol, haba, garbanzo, exceso de fruta (**más de dos frutas al día**), **leche** (más de 2 tazas de 240 ml), **yogurt** (más de 2 vasitos de 125 g).

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS QUE DENTRO DE LOS INGREDIENTES CONTEGAN (**FRUCTOSA, JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA, DEXTROSA, MANITOL**):

Pan de caja (no mas de 4 rebanadas a la semana), azúcar baja en calorías, muffins, pastelitos, salsa cátsup.



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

