

Recomendaciones dietéticas en hipertrigliceridemia extrema (> 1000mg/dl) A llevar a cabo durante 48 hrs.

OMITIR	
Hidratos de carbono	<p>Azúcares: refrescos, agua de sabor, bebidas hidratantes, jugos naturales y envasados, pan dulce, cereales dulces, galletas dulces, miel, melaza, piloncillo, mermeladas, cajeta, azúcar.</p> <p>Cereales: arroz, pan de caja, bolillo, tortilla de harina y maíz, avena, pasta, elote.</p> <p>Leguminosas: frijol, haba, garbanzo, lenteja y soja.</p> <p>Tubérculos: papa, yuca y camote.</p> <p>Leche y yogurt.</p> <p>Frutas: Todas.</p>
Grasas	Todas, incluyendo aguacate, almendras, cacahuates, aceites, crema, mayonesa.
Carne y productos de origen animal ricos en grasa	Mortadela, chorizo, longaniza, queso de puerco, peperoni, salchichas, carne de cerdo, jamón, quesos maduros o que se fundan, sardina.
Verduras	Zanahoria, betabel, jícama, brócoli, chile poblano.

ALIMENTOS PERMITIDOS	
Verduras	Lechuga, pepino, nopal, chayote, calabacitas, champiñón, col, limón.
Carne baja en grasa	Pescado o pechuga de pollo (asado, en caldo o a la plancha) o atún en agua (150 g, distribuidos durante el día en desayuno 50g, comida 50g y cena 50g).
Agua simple	En cantidad libre.

EJEMPLO DE MENÚ				
DESAYUNO	CM	COMIDA	CV	CENA
50 g de pescado o pechuga de pollo a la plancha(sin aceite) Ensalada de lechuga con pepino y limón al gusto	Ensalada: Pepino, lechuga y jugo de limón al gusto	Sopa de verduras: (puede combinar de la lista permitida) (50 g de pechuga de pollo, chayote, col, espinacas) puede condimentar solo con: jitomate molido con ajo, cilantro, hierbabuena y sal	Nopales asados con limón	50 g de pechuga de pollo desmenuzada con jitomate (sin aceite) champiñones al gusto

Fuente:

1. Aguilar Salinas CA, Gómez Díaz RA, Gómez Pérez FJ (2008) Tratamiento en condiciones especiales. En Dislipidemias de lo clínico a lo molecular. 1ª edición. México: Editorial Intersistemas. Págs 260-261.
2. Evaluation and treatment of hypertriglyceridemia: and Endocrine Society clinical practice guideline *J Clin Endocrinol Metab* 97: 2969 –2989, 2012.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi