

# Cuando sus triglicéridos superan los 1,000 mg/dL

Un consejo del proyecto Clinician's Lifestyle Modification Toolbox (CLMT) de la National Lipid Association

## Cuando sus triglicéridos superan los 1,000 mg/dL, puede estar en riesgo de pancreatitis. Los hábitos alimenticios adecuados constituyen la clave del tratamiento.

Los triglicéridos (TG) son la principal forma de grasa en los alimentos. Cuando consumimos alimentos con grasa, los TG se transportan en "quilomicrones" en la sangre. Cuando su cuerpo no puede descomponer muy bien los quilomicrones, los niveles de TG en la sangre pueden aumentar a 1,000 mg/dL o más. Los TG en este nivel pueden inflamar el páncreas y causar otros problemas de salud.

**Un plan de alimentación muy bajo en grasas para la eliminación de quilomicrones es clave para reducir los niveles de TG muy elevados**

El enfoque principal para la eliminación de quilomicrones es un plan de alimentación muy bajo en grasas con solo 20 a 30 gramos de grasa por día (aproximadamente de 10 a 15% de sus calorías diarias totales). Todas las comidas son *muy bajas en grasas* y *altas en fibra*. Además, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- No consuma alcohol, incluidos la cerveza o el vino
- No consuma jugo de frutas, refrescos o bebidas endulzadas
- No consuma dulces ni postres (por ejemplo, pasteles, golosinas, galletas, tartas, helados)
- No consuma azúcares añadidos (por ejemplo, jarabe o miel)

**Con el plan de alimentación para la eliminación de quilomicrones, los niveles de TG sanguíneos mejorarán en aproximadamente 2 semanas en la mayoría de las personas.**

Una vez que los TG estén por debajo de 500 mg/dL, *es posible* que pueda agregar lentamente más grasa a su dieta. Consumir alimentos con alto contenido de grasa, azúcar o alcohol hará que sus TG aumenten nuevamente. Si tiene **una causa genética poco común** de niveles muy altos de TG en la sangre, deberá seguir un **plan de alimentación muy bajo en grasas durante toda la vida**. La mayoría de las personas con niveles muy altos de TG se beneficiarán de la derivación a un **nutricionista certificado especialista en dietas (RDN)**. Un RDN puede ayudarlo a planificar un menú para que obtenga todos los nutrientes que necesita. Esto puede implicar tomar suplementos nutricionales como los aceites MCT.

Use la nueva etiqueta de información nutricional o una aplicación de seguimiento de alimentos para conocer la cantidad de *grasas* y *azúcares* en los alimentos. Elija los alimentos más bajos en grasas y azúcares totales. La medición de los alimentos ayuda a mantener un bajo contenido de grasa y azúcar.

| Nutrition Facts  | Amount/serving | % Daily Value* | Amount/serving              | % Daily Value*         |
|------------------|----------------|----------------|-----------------------------|------------------------|
|                  | Total Fat 8g   | ✓              | 10%                         | Total Carbohydrate 20g |
| Saturated Fat 5g |                | 24%            | Dietary Fiber 0g            | 1%                     |
| Trans Fat 0g     |                |                | Total Sugars 9g             |                        |
| Cholesterol 30mg |                | 9%             | Includes 9g of Added Sugars | ✓ 19%                  |
| Sodium 75mg      |                | 3%             | Protein 2g                  | 4%                     |

24 servings per container  
Serving size 1 cookie (30g)  
Calories 160 per serving

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Wheat flour, white, all-purpose, enriched, bleached. Butter, without salt. Sugars, granulated. Egg, whole, raw, fresh. Leavening agents, baking powder, double-acting, sodium aluminum sulfate, Salt, table  
Contains: Egg, Wheat

### Un ejemplo de plan de alimentación de quilomicrones

#### Desayuno

- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de avena cocida (normal) con canela ○
- 1 taza de cereal de avena seca sin azúcar ○
- Tortilla de clara de huevo y verduras cocidas en una sartén antiadherente, con pan tostado 100% integral

#### Cada almuerzo y cena

- 3–4 oz. de pechuga de pollo o pavo sin piel o pescado bajo en grasa
- $\frac{1}{2}$  taza de frijoles o lentejas cocidos
- 3 porciones de verduras sin almidón (1 porción =  $\frac{1}{2}$  taza cocida o 1 taza cruda)
- $\frac{1}{2}$ –1 taza de verduras con almidón o granos enteros, como arroz integral, o 1–2 rebanadas de pan integral
- Opcional: 1 porción de fruta y 1 taza de leche descremada ○
- 6 oz. de yogur natural normal o griego sin grasa

#### Refrigerios

- Verduras sin almidón con salsa sin grasa
- Queso cottage sin grasa con verduras crudas

#### Para sabor y variedad

- Use especias, hierbas frescas, vainilla, vinagres, caldo sin grasa
- 1 cucharadita de mostaza, mayonesa sin grasa, edulcorantes sin calorías gelatina sin azúcar o hasta 2 cdas. de mantequilla de maní en polvo sin grasa

**Nota:** Esta dieta también puede ayudar a las personas con TG entre 500 y 999 mg/dL.

**Es importante trabajar con un RDN para asegurarse de que su plan de alimentación se adapte a sus necesidades nutricionales a largo plazo.**

### Otros consejos para eliminar los quilomicrones

- Es probable que su proveedor de atención médica le recete medicamentos y cambios en la dieta para reducir los TG en la sangre.
- Si toma otros medicamentos, revíselos con su proveedor de atención médica. Algunos medicamentos pueden elevar los TG.
- Si tiene sobrepeso, la pérdida de peso y la actividad física diaria pueden ayudar a reducir los TG. Incremente lentamente su actividad. Intente ejercitarse 150 minutos cada semana.
- Si tiene diabetes, trabaje con su proveedor de atención médica para controlar su azúcar en sangre.

Proporcionado como parte del proyecto [Clinician's Lifestyle Modification Toolbox](https://www.clinician.org/) en [Lipid.org](https://www.lipid.org/). Visite [LearnYourLipids.com](https://www.learnyourlipids.org/) para obtener más información.