

Información sobre los triglicéridos

LDL
"Malo"
Colesterol



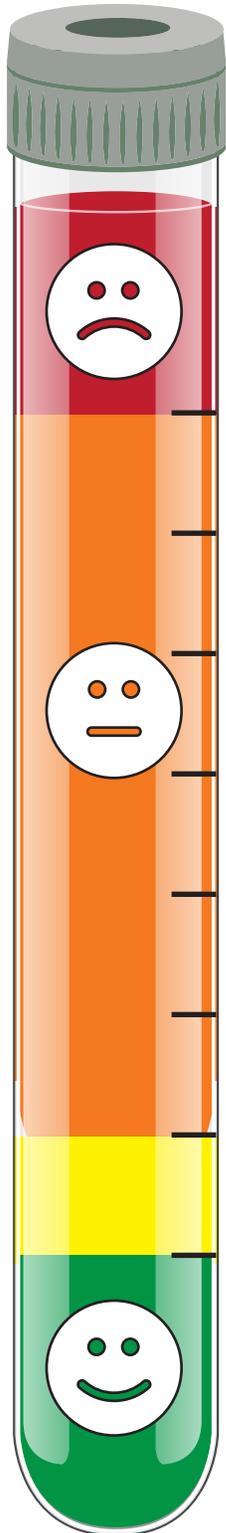
HDL
"Bueno"
Colesterol



Triglicéridos/5



**Total de
Colesterol**



¿Cuál debería ser SU nivel de triglicéridos?

500 mg./dL

450 mg./dL

400 mg./dL

350 mg./dL

300 mg./dL

250 mg./dL

200 mg./dL

150 mg./dL

Mi plan de acción

¿Cuáles son mis números hoy?

Los triglicéridos son grasas que se encuentran en la sangre.



El cuerpo puede producir triglicéridos a partir de alimentos con alto contenido de grasas, carbohidratos y azúcar.



Demasiada grasa en la sangre puede obstruir los vasos sanguíneos.



Esto puede aumentar el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

CONSEJOS PARA DISMINUIR
los triglicéridos



MUÉVASE MÁS

Intente estar activo durante al menos 30 minutos al día.



PESO SALUDABLE

Concéntrese en alcanzar su peso saludable



DISMINUYA EL CONSUMO DE AZÚCAR

Limite o reduzca la ingesta de azúcar.



NO FUME

Usar tabaco o vapear puede aumentar los triglicéridos.



LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL

Reduzca la ingesta de bebidas alcohólicas o evite su consumo.

OPCIONES DIARIAS DE ALIMENTOS PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

Grupo de alimentos	 LO MEJOR	 LO PEOR
Grasas y aceites Usar con moderación	 <p>Aceite de oliva o canola Aguacate Margarina Nueces</p>	 <p>Mantequilla Aceite de COCO Mantecas o manteca de cerdo</p>
Postres y Dulces Opciones bajas en grasas o sin azúcar	 <p>Gelatina sin azúcar Frutas Edulcorantes artificiales</p>	 <p>Pasteles y galleticas Caramelos Helados</p>
Bebidas Sin azúcar añadida	 <p>Agua Té Café Jugos 100%</p>	 <p>Sodas Café aromatizado Jugos de frutas endulzados</p>
Carnes y otras proteínas Quitarle la grasa visible	 <p>Carne de res magra, pollo, pescado Clara de huevo Frijoles Mantequilla de maní</p>	 <p>Tocineta Huevo entero Carnes procesadas/deli</p>
Lácteos Descremados, 1%, bajos en grasas o sin grasa, sin sabores	 <p>Leche descremada Yogur bajo en grasa Leche de soja y almendras Queso mozzarella</p>	 <p>Leche entera Queso americano, cheddar, suizo y colby</p>
Cereales Cereales integrales 100%	 <p>Pan integral, pasta y arroz integral Avena y cereal Galletas</p>	 <p>Pan blanco, arroz y pasta Cereal azucarado Barra de granola Productos horneados y azucarados</p>
Frutas Frescas, congeladas o enlatadas sin azúcar añadida	 <p>Frescas Congeladas Enlatadas en jugo</p>	 <p>Frutas con azúcares añadidos Mermeladas y jaleas Paletas de hielo/duro fríos</p>
Vegetales Frescos, congelados o enlatados	 <p>Frescos Congelados Enlatados</p>	 <p>Fritos Con mantequilla Con crema</p>



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.

GABINETE PARA SERVICIOS DE SALUD Y DE LA FAMILIA
 DEPARTAMENTO PARA LA SALUD PÚBLICA
 275 EAST MAIN STREET, HS2W-D
 FRANKFORT, KY 40621-0001
 6.5 L Rev. 3/2021

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades

