

¿Triglicéridos elevados?

Los triglicéridos son un tipo de grasas que podemos encontrar en los alimentos que contienen grasa animal y vegetal y el cuerpo también los produce. El tenerlos elevados aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral.



Podemos disminuir el nivel triglicéridos en la sangre si realizamos modificaciones en nuestra alimentación:

- **Disminuye o elimina el consumo de dulces preferiblemente de repostería:** galletas, bizcochos, donas, entre otros.
- **Reduce la ingesta de alcohol:** no importa el tipo de bebida alcohólica que ingiera, pueden elevar los niveles de triglicéridos.
- **Selecciona alimentos ricos en Omega 3** (el Omega 3 son ácidos grasos necesarios para la salud humana, el cuerpo no los produce). Puedes adquirirlo de los alimentos, entre ellos: salmón, atún, sardinas, entre otros.
- **Manten un peso saludable:** visite a su nutricionista– dietista para conocer el peso adecuado para usted y conseguir un plan alimentario para mantenerlo.
- **Consuma menos grasas saturadas y comidas fritas:** evite las carnes grasosas, embutidos, salsas y aderezos.
- **Consuma alimentos altos en fibra:** este tipo de alimento le ayudará a disminuir los triglicéridos y el colesterol malo. Ejemplos: granos enteros, frutas, vegetales, avena, entre otros.
- **Consuma alimentos de origen vegetal:** reduzca el consumo de carnes rojas y reemplace por fuentes de proteínas bajas en grasa como los granos.
- **No consumas en exceso:** nueces, almendras, aceitunas, aguacate, maní por su alto contenido de grasa.
- **Ejercítate regularmente:** como mínimo debe realizar ejercicio moderado. Ejemplo: caminar 30 minutos, 5 días a la semana.

Humana®

PRHJW68SP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. (“Humana”) cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711).