

Información sobre los triglicéridos

LDL
"Malo"
Colesterol



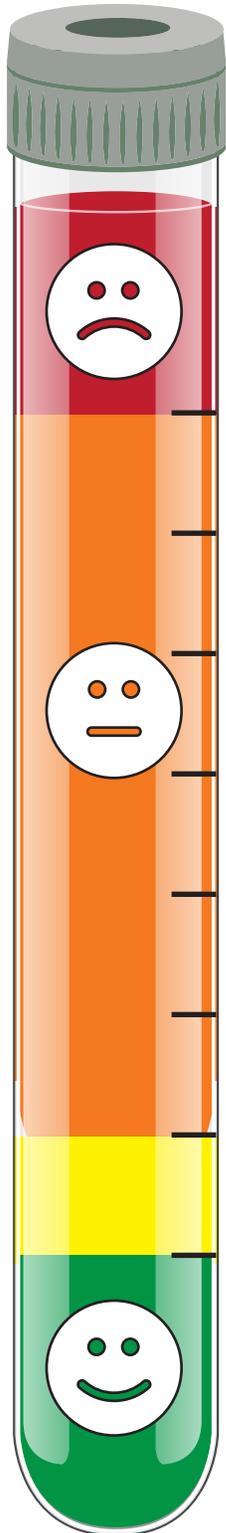
HDL
"Bueno"
Colesterol



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



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.

GABINETE PARA SERVICIOS DE SALUD Y DE LA FAMILIA
 DEPARTAMENTO PARA LA SALUD PÚBLICA
 275 EAST MAIN STREET, HS1WD
 FRANKFORT, KY 40621-0001
 6.5 L Rev. 3/2021

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades



Kentucky Inclusive Health Collaborative