

# GMHC Programa de Bienestar y Nutrición

## Triglicéridos Altos

Que son los triglicéridos?

Los triglicéridos son la forma en que el cuerpo almacena la grasa y son transportados por la sangre para ser almacenados en tus células de grasa o para ser usados como energía para tus músculos. En VIH los niveles de triglicérido pueden ser más altos de lo normal debido a que el cuerpo no degrada y almacena la grasa en forma apropiada. Esto puede ser debido a la terapia antiretroviral (HAART) o al efecto del virus por si mismo.

Cuáles son los efectos secundarios?

Tener los triglicéridos altos puede aumentar el riesgo de complicaciones cardiacas como son ataques cardiacos y derrames cerebrales.

Causas de triglicéridos altos

- VIH virus
- Medicamentos contra el VIH
- Alto consumo de azúcar
- Incrementar el consumo de alcohol

¿Cómo tu puedes saber si tiene los triglicéridos altos?

<150 Nivel Normal

150-199 en límite alto

200-499 alto

>500 Muy alto

¿Cómo disminuir los niveles de triglicéridos?

- Evite azucares y concentrados altos en azúcar como; jugos, sodas, pasteles, pan blanco, pasta, arroz, agregar azúcar o miel.
- Evite bebidas alcohólicas
- Incluya grasas Omega 3:
  - Pescado: consuma dos a tres porciones de pescado por semana o consuma suplementos de aceite de pescado que sean aprobados por su médico o nutricionista.
  - Incluya semillas de linaza, girasol y nueces los cuales contienen una grasa llamada ALA, la cual puede reducir los triglicéridos.
- Incluya grasas monoinsaturadas como son el aceite de oliva, aceite de canola, aguacate, almendras y maní.
- Incluya productos de soya en su dieta como leche de soya y tofu.
- Incluya fibra soluble como hojuelas de avena, pulpa de fruta, vegetales y legumbres.
- Inclemente su actividad física cardiovascular y de resistencia.
- Reduzca su peso si esta pasado de kilos.

### CONSEJOS RAPIDOS

1. Haga una mezcla con nueces o almendras y fruta seca para comer entre comidas.
2. Esparza 1 cucharada de semillas de linaza molida sobre coladas de avena, muffins y pancakes o mezcle la con jugos naturales de frutas.