

san pablo natural 

Recetario 

¡Abajo los triglicéridos!

Jugos y bebidas
para preparar en casa





¿Por qué es importante regular los triglicéridos?

Los triglicéridos son un tipo de lípidos que obtenemos de los alimentos. Al consumir constantemente **comida rica en grasas**, el cuerpo no puede descomponerlos de manera eficiente. Esto provoca que su concentración sea muy alta en la sangre.¹

Los **niveles normales de triglicéridos en la sangre** deben ser inferiores a los 150 mg/dL. Cuando éstos llegan a los 885 mg/dL, se considera que la concentración es moderada. Este incremento puede ser producto de una dieta rica en grasas, del sobrepeso o de factores genéticos.²

Cuando la concentración de triglicéridos es igual o superior a los 1,000 mg/dL, **podrían producirse daños en el páncreas y otros órganos**. Para evitar riesgos, es necesario adoptar una dieta libre de grasas y azúcares.³



1 National Lipid Association [s.f.]. Cuando sus triglicéridos superan los 1,000 mg/dL. [en línea]. Recuperado de https://www.lipid.org/sites/default/files/when_your_tgts_are_over_1000_mgdl_espanol.pdf

2 Ibarretxe, D., & Masana, L. (2020). Metabolismo de los triglicéridos y clasificación de las hipertriglicéridemias. Clínica e investigación en Arteriosclerosis, 33(2), 1-6. Recuperado de <https://www.elsevier.es/revista-clinica-e-investigacion-arteriosclerosis-15-articulo-metabolismo-triglicéridos-clasificacion-hipertriglicéridemias-50234>

3 National Lipid Association [s.f.]. Cuando sus triglicéridos superan los 1,000 mg/dL. [en línea]. Recuperado de https://www.lipid.org/sites/default/files/when_your_tgts_are_over_1000_mgdl_espanol.pdf



¿Hay alternativas para regular los niveles de triglicéridos?

Diversos alimentos pueden ayudar a hacerlo. Muchos de ellos contienen un alto porcentaje de fibra, entre otros nutrientes. Algunos de estos alimentos son:⁴

Avena



Frutas



Aceite de Oliva



Carnes Magras



Pescado



Vegetales verdes



4 Morales, E. (2022). Dieta semanal para bajar los triglicéridos. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.es/comida-semanal-bajar-los-trigliceridos/>



¡Vamos a la cocina!

Se ha comprobado que el consumo de algunas frutas y cereales puede disminuir los niveles de triglicéridos en la sangre. Esto se traduce en una **mejor salud cardiovascular** y en la prevención de varias enfermedades.

¿Sabías que es posible preparar jugos y otras bebidas con estos alimentos? ¡Mira las siguientes recetas!

Batido de avena⁵



Ingredientes

- 1 **cda.** de avena 
- 1 **vaso** de agua
- Endulzante **al gusto** 

Preparación

1. Lava la avena y ponla en la licuadora.
2. Agrega el agua en la licuadora.
3. Licúa hasta que se forme una mezcla homogénea.
4. Sirve en un vaso y endulza al gusto.



Encuétralo en San Pablo Natural

Jugo de piña con naranja⁶

Ingredientes

- 2 vasos de agua
- 2 rodajas de piña
- 1 naranja con su bagazo
- Jugo de 1 limón

Preparación

1. Agrega todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúalos por completo.
3. Sírvelos en un vaso o recipiente.



Jugo de betabel con manzana⁷



Ingredientes

- 50 g de betabel (remolacha)
- 2 manzanas
- Jugo de 1 limón
- 1 trozo pequeño de jengibre

Preparación

1. Pica el betabel y la manzana en trozos pequeños.
2. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
3. Licúa bien y sirve el líquido en un vaso.

6,7 Zanín, T. (2022). 6 remedios caseros para bajar los triglicéridos. Tua Saludé [página web]. Recuperado de <https://www.tuasaude.com/es/remedios-caseros-para-bajar-los-trigliceridos/>

Agua de ajo⁸



Ingredientes

- 1 diente de ajo
- 100 ml de agua

Preparación

1. Machaca bien el ajo y luego agrégalo al agua.
2. Deja reposar el agua durante toda la noche.
3. Puedes beber el líquido en ayunas bajo recomendación del especialista.



¿Qué otros cuidados puedes seguir si tienes triglicéridos altos?

Algunos especialistas coinciden en que es importante evitar ciertos alimentos cuando una persona tiene esta condición:⁹

- Embutidos
- Carnes rojas
- Aderezos como mayonesa
- Comida rápida



⁸ Zanin, T. (2022). 6 remedios caseros para bajar los triglicéridos. Tua Saúde [página web]. Recuperado de <https://www.tuasaude.com/es/remedios-caseros-para-bajar-los-trigliceridos/>

⁹ Morales, E. (2022). Dieta semanal para bajar los triglicéridos. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/dieta-semanal-bajar-los-trigliceridos/>

Además de estos productos, existen hábitos alimenticios que **no favorecen la eliminación de grasa del cuerpo**. Algunos ejemplos son:¹⁰

Consumir alcohol



Tomar bebidas azucaradas



Comer dulces o repostería industrial



Consumir jarabes o mieles con azúcares añadidos



En caso de ser necesario, un médico puede **recetar fármacos para disminuir los triglicéridos**. También puede recomendar un plan de actividad física para lograr la reducción de peso de manera progresiva.¹¹

Tú tienes la decisión de alimentarte sanamente

Como viste, estos jugos y bebidas pueden prepararse de manera sencilla en casa. Sin embargo, recuerda que cualquier opción debe formar parte de una dieta que atienda a tus necesidades. **Consulta al médico y al nutriólogo** para asegurarte de poder incluir estas recetas en el plan alimenticio que ellos te recomienden.



¹⁰ National Lipid Association [s. f.]. Cuando sus triglicéridos superan los 1.000 mg/dL. [en línea]. Recuperado de https://www.lipid.org/sites/default/files/when_your_tgs_are_over_1000_mgdl_espanol.pdf
¹¹ Barretre, D., & Masana, L. (2021). Metabolismo de los triglicéridos y clasificación de las hipertriglicéridemias. Clínica e investigación en Arteriosclerosis, 33(2), 1-6. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-clinica-e-investigacion-arteriosclerosis-15-articulo-metabolismo-trigliceridos-clasificacion-hipertriglicidemias-S002396820000371>



san pablo
natural.

 **San Pablo**
FARMACIA
Es la receta.

San Pablo
Transformación
Digital 

Síguenos en:



Consulta al nutriólogo. Aliméntate sanamente. Las imágenes de este material son únicamente de carácter referencial.

En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los

Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet <https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral>. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.

Todos los derechos reservados © 2022 San Pablo Farmacia

Consulta al Nutriólogo. Aliméntate Sanamente. Fuentes: El Universal (2020). Bebida matutina que reduce los triglicéridos. El Universal [página web]. Recuperado de [https://www.elsevier.es/es-revista-clinica-e-investigacion-arterioesclerosis-15-articulo-metabolismo-trigliceridos-clasificacion-hipertrigliceridemias-S0214916821000371](https://www.eluniversal.com.mx/menu/bebida-matutina-para-bajar-los-trigliceridos-lbarretxe, D., & Masana, L. (2021). Metabolismo de los triglicéridos y clasificación de las hipertrigliceridemias. Clínica e Investigación en Arterioesclerosis, 33(2), 1-6. Recuperado de <a href=). Morales, E. (2022). Dieta semanal para bajar los triglicéridos. Mejor con Salud [página web]. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/dieta-semanal-bajar-los-trigliceridos/>. National Lipid Association (s. f.). Cuando sus triglicéridos superan los 1,000 mg/dL [en línea]. Recuperado de https://www.lipid.org/sites/default/files/when_your_tgs_are_over_1000_mgdl_espanol.pdf. Zanin, T. (2022). 6 remedios caseros para bajar los triglicéridos. Tua Saúde [página web]. Recuperado de <https://www.tuasau.de/es/remedios-caseros-para-bajar-los-trigliceridos/a%20Diab%C3%A9ticos.pdf>