



## DIETA PARA LOS TRIGLICÉRIDOS ALTOS - HIPERTRIGLICERIDEMIA

### PRIMERA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. 2 tortitas de arroz. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados. Vaso de zumo de naranja natural.	Café o infusión con leche desnatada. Rebanada de pan con una loncha de pavo magro. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María o 2 biscotes de pan. Pieza de fruta.	Leche desnatada. Rebanada de pan con aceite de oliva. Pieza de fruta.	Café con leche desnatada. 3 biscotes con queso desnatado. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Rebanada de pan con aceite de oliva y tomate. Pieza de fruta.
Media mañana	Yogur desnatado con 2 cucharadas de cereales. no azucarados.	Café o infusiones. 2 biscotes con queso desnatado.	Yogur líquido desnatado. Barrita de cereales.	Yogur desnatado con 3 nueces.	Yogur desnatado con 3 galletas tipo María.	Vaso de zumo de naranja. 2 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. Barrita de cereales.
Comida	Ensalada de canónigos. Redondo de ternera con pimientos. Pan. Granada con zumo de naranja.	Arroz 3 delicias. Gallo a la plancha con verduras asadas. Pan. Macedonia de frutas sin azúcar.	Arroz con verduras. Mero al horno con ensalada mixta. Pan. Manzanas rellenas de ciruela.	Coliflor a la vinagreta. Sepia con patatas. Pan. Fruta de temporada.	Lentejas guisadas. Bonito con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de garbanzos. Brochetas de pollo Pan. Fruta de temporada.	Espinacas rehogadas. Filete de ternera a la plancha con judías verdes. Pan. Fruta de temporada.
Merienda	Café o infusión. Rebanada de pan con una loncha de pavo magro.	Café o infusión. Yogurt con frutas.	Café o infusión. Yogurt desnatado con cereales.	Café o infusión. con leche desnatada. 3 biscotes con queso desnatado.	Yogur líquido desnatado. 2 tortitas de arroz.	Leche desnatada con copos de cereales no azucarados.	Yogurt desnatado. 2 biscotes con 1 loncha de pavo magro.
Cena	Ensalada de endibias. Merluza al papillote con arroz. Pan. Manzana asada.	Puré de verduras. Cinta de lomo con ensalada. Pan. Gelatina de frutas.	Crema de espinacas. Pollo asado con ensalada. Pan. Fruta de temporada.	Sopa de verduras. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta. Pan. Compota de manzana.	Crema de calabacín. Merluza a la plancha con tomates en rodajas. Pan. Fruta de temporada.	Acelgas rehogadas. Atún encebollado con ensalada verde. Pan. Fruta de temporada.	Tallarines al pesto. Trucha al horno con zanahoria cocida. Pan. Gelatina de frutas.

### LISTA DE LA COMPRA PRIMERA SEMANA (por persona y semana)



#### LÁCTEOS

- 2,5 l. de leche desnatada
- 6 yogures desnatados
- 2 yogures líquidos desnatados
- 60 g. de queso blanco desnatado
- 50 g. queso fresco



#### CARNES

- 150 g. de filete de ternera
- 125 g. de redondo de ternera
- 150 g. de cinta de lomo



#### PESCADOS

- 150 g. de atún fresco

150 g.

de trucha

400 g.

de merluza

150 g.

de gallo

150 g.

de mero

100 g.

de sepia

20 g.

de gambas



#### AVES/CONEJO

3

lonchas de pavo magro

100 g.

de pavo

150 g.

pechuga de pollo

150 g.

pollo



#### HUEVOS (1)



#### GRASAS

aceite de oliva virgen



#### FARINÁCEOS

60-80 g.

de pan por día

4

tortitas de arroz

10

panes tostados

60

de tallarines

150 g.

de arroz blanco

2

barritas de cereales

9

galletas tipo María

80 g.

de cereales de desayuno no azucarados



#### LEGUMBRES

40 g.

de garbanzos

60 g.

de lentejas

100 g.

de judías verdes

75 g.

de guisantes



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

100 g.

de endibias

100 g.

de canónigos

350 g.

de lechuga

150 g.

de pimiento

400 g.

de espinacas

500 g.

de tomate

200 g.

de zanahoria

400 g.

de calabacín

50 g.

de puerro

25 g.

de champiñones

200 g.

de coliflor

300 g.

de menestra

100 g.

de patatas

350 g.

de acelgas

150 g.

de cebolla

400 g. de aceitunas negras  
ajos y caldo de verduras



#### FRUTAS

3 piezas diarias

1

ciruela

3

manzanas

1

granada

1

kiwi

3

vasos de zumo

1

limón

ESPECIAS/ADEREZOS: vinagre, sal, albahaca, comino, menta, pimienta, laurel, orégano y colorante.

OTROS: Café o infusiones y 2 hojas de gelatina.

Más información en [webfec.com/dietas-trigliceridos](http://webfec.com/dietas-trigliceridos)

Fecha de actualización: Septiembre 2018

#### VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA

Energía  
**2.000 kcal**

Proteínas  
**90 g.**

18%

Hidratos de carbono  
**280 g.**

56%

Grasas totales  
**57 g.**

26%

Saturados  
**12,7 g.**

5,7%

Monoinsaturados  
**27 g.**

12,2%

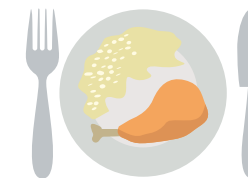
Poliinsaturados  
**14 g.**

6,3%

Colesterol  
**207 mg.**

Fibra  
**26 g.**

Sodio  
**1.920 mg.**



## DIETA PARA LOS TRIGLICÉRIDOS ALTOS - HIPERTRIGLICERIDEMIA

### SEGUNDA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café o infusión con leche desnatada. Rebanada de pan con aceite de oliva. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 5 galletas tipo María. Pieza de fruta.	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. Rebanada de pan con una loncha de jamón de pavo magro.	Leche desnatada con cereales de desayuno no azucarados. Pieza de fruta.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María. Pieza de fruta.	Yogur líquido con 3 galletas tipo María. Zumo de naranja.
Media mañana	Yogur desnatado con 3 galletas tipo María.	Yogur desnatado. Barrita de cereales.	Batido de yogur y frambuesas o fresas.	Yogur desnatado. Pieza de fruta.	Rebanada de pan de molde con queso fresco desnatado.	Yogur desnatado con 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. 3 biscotes integrales.
Comida	Lentejas con verduras. Tortilla de espinacas. Pan (30 g). Fruta de temporada.	Ensalada de garbanzos con tomate. Hígado encebollado. Pan. Fruta de temporada.	Revuelto de espinacas. Emperador a la plancha con tomate. Pan. Fruta de temporada.	Brocheta de verduras. Canelones de atún. Pan. Manzana al horno.	Espárragos a la vinagreta. Pechuga a la plancha con ensalada mixta. Pan. Fruta de temporada.	Crema de calabaza. Filete de ternera con pimientos asados. Pan. Fruta de temporada.	Menestra de verduras. Pollo al limón con espárragos asados. Pan. Fruta de temporada.
Merienda	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	Café o infusión con leche desnatada. Pan con una loncha de pavo magro.	Yogur desnatado de frutas con cereales no azucarados.	Café o infusión con leche desnatada. 3 galletas tipo María.	3 biscotes. Vaso de zumo de naranja.	Yogurt desnatado con 3 nueces.
Cena	Ensalada de tomates y zanahoria. Pescadilla con champiñones. Pan (30 g.). Macedonia de frutas.	Sopa de verduras. Filete de merluza a la plancha con ensalada mixta. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de apio y zanahoria. Albóndigas de ternera caseras con arroz. Pan. Sorbete de limón.	Judías verdes con patatas. Caballa a la plancha. Pan. Fruta de temporada.	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento. Mero con arroz. Pan. Fruta de temporada.	Ensalada de tomate. Brocheta de pavo y verduras. Pan. Gelatina de frutas.	Salteado de champiñones. Medallones de salmón con patatas asadas. Pan. Fruta de temporada.

### LISTA DE LA COMPRA SEGUNDA SEMANA (por persona y semana)

- LÁCTEOS**
- 2,75 l. de leche desnatada
  - 8 yogures desnatados
  - 1 loncha de queso desnatado
  - 20 g. de queso blanco desnatado

- CARNES**
- 150 g. de filete de ternera
  - 100 g. de hígado de ternera
  - 125 g. de carne de ternera magra para albóndigas

- PESCADOS**
- 40 g. de atún claro al natural

- 150 g. de pez espada
- 100 g. de salmón fresco
- 150 g. de merluza
- 125 g. de mero
- 250 g. de pescadilla
- 150 g. de caballa

- AVES/CONEXO**
- 2 lonchas de pavo magro
  - 150 g. de pechuga de pavo
  - 150 g. de pechuga de pollo
  - 150 g. de pollo

- HUEVOS (2)**
- GRASAS**
- aceite de oliva virgen

- FARINÁCEOS**
- 60-80 g. de pan por día
  - 4 masa de canelones
  - 6 panes tostados
  - 105 g. de arroz blanco
  - 1 barritas de cereales
  - 25 galletas tipo María
  - 75 g. de cereales de desayuno no azucarados

- LEGUMBRES**
- 40 g. de garbanzos
  - 50 g. de lentejas
  - 75 g. de judías verdes
  - 65 g. de guisantes

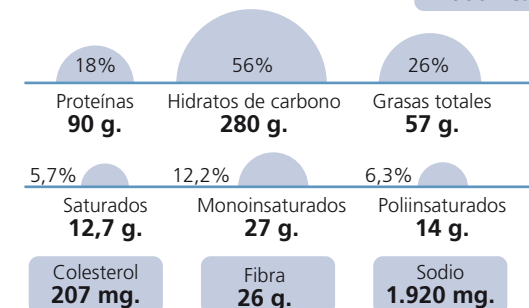
- VERDURAS Y HORTALIZAS**
- 275 g. de patatas
  - 50 g. de alcachofa
  - 250 g. de calabaza
  - 100 g. de pimiento
  - 275 g. de espinacas
  - 275 g. de tomate
  - 100 g. de zanahoria
  - 50 g. de calabacín
  - 50 g. de apio
  - 120 g. de champiñones
  - 50 g. de berenjena
  - 50 g. de menestra
  - 200 g. de cebolla
  - 50 g. de puerros
  - 100 g. de lechuga

Más información en [webfec.com/dietas-trigliceridos](http://webfec.com/dietas-trigliceridos) Fecha de actualización: Septiembre 2018

- 100 g. de espárragos blancos
- ajos y caldo de verduras
- FRUTAS**
- 3 piezas diarias
- 1 manzanas
- 2 vasos de zumo
- 3 limones
- fresas o frambuesas
- FRUTOS SECOS**
- 20 g. de nueces
- DULCES**
- 25 g. de azúcar

**ESPECIAS/ADEREZOS:** vinagre, sal, pimienta, perejil y laurel  
**OTROS:** 1 hoja de gelatina.

VALOR NUTRICIONAL MEDIO POR DÍA **Energía 2.000 kcal**



**Revisado por:**  
**Sara Sanz Rojo**  
Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.  
Máster en Condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales del Crecimiento y desarrollo por la Universidad de Santiago de Compostela.