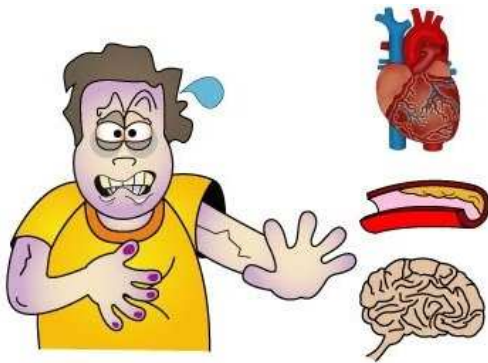


## LOS TRIGLICÉRIDOS



Al realizarse un examen de sangre, para ver los niveles de colesterol, quizás leyó en los resultados un nombre extraño: los *triglicéridos* y si se acuerda es porque seguramente los tiene altos, lo que no es bueno.

Éstos, son un tipo de grasa presente en la sangre y en el tejido adiposo. Un exceso en este tipo de grasa puede contribuir al endurecimiento y el estrechamiento de las arterias, lo que aumenta el riesgo de tener un evento cardiovascular.



Pero es importante saber que los triglicéridos no tienen su origen en el consumo de alimentos grasos propiamente tal, sino en el consumo excesivo de azúcares. Y cuidado que, al hablar de azúcar no nos referimos sólo a la que ponemos al café, ni a los caramelos, miel, manjar, mermelada o bebidas, también al arroz, fideos, papas, pan, galletas de agua y masas en general, ya que, aunque no sean dulces, al digerirlos se van degradando en partículas pequeñas y pasan a la sangre en forma de azúcar. Esto no quiere decir que si tenemos los triglicéridos altos vamos a dejar de consumir por ejemplo pan al desayuno, pero sí hay que disminuir la cantidad que se consume y saber cuál es la cantidad que nos corresponde (luego de una evaluación nutricional, la nutricionista calcula la cantidad de carbohidratos (azúcares) requeridos y en el plan de alimentación informa a qué y cuantas porciones de alimentos equivale). También se deben privilegiar los alimentos hechos con harina integral, ya que la fibra que éstos poseen el organismo no la absorbe y además producen saciedad.