

What Is Triglycerides In Spanish

TRIGLICÉRIDOS: Lo que usted necesita saber



¿Qué son los triglicéridos?
Los triglicéridos (TG) son grasas que se encuentran en la sangre. *Menos es más.*

¿Qué factores aumentan los niveles de triglicéridos?

- Tabaquismo
- Alimentación poco saludable
- Estilo de vida inactivo
- Sobrepeso/obesidad
- Nivel alto de azúcar en la sangre/diabetes
- Ciertas enfermedades
- Antecedentes familiares
- Algunos medicamentos

Un nivel alto de triglicéridos puede aumentar su riesgo de enfermedades del corazón

Triglicéridos (mg/dL)	Nivel
Menos de 150	Normal
150 a 199	Límite superior
200 a 499	Alto
500 o mayor	Muy alto

Alimentación saludable
Elegir alimentos saludables puede ayudar a bajar su nivel de triglicéridos. Reduzca la cantidad de calorías, los tamaños de las porciones y los azúcares agregados, especialmente si tiene sobrepeso. Tenga cuidado cuando salga a comer afuera, ya que las calorías y los tamaños de las porciones generalmente son distintos que los de su casa.

Verduras y frutas

- Coma por lo menos de 4 a 6 porciones de verduras y frutas enteras todos los días: brócoli, espinaca, col rizada, frijoles verdes, manzanas, bananas, peras, naranjas y frutos rojos o del bosque (berries).
- Elija productos frescos o congelados sin "azúcar agregada".
- Si bebe jugo de fruta, límitese a ½ taza por día.

Ejemplos de una porción:

- 1 manzana mediana
- 1 taza de verduras crudas o ½ de cocidas al vapor

Granos integrales y contenido alto de fibra

- Coma 3 porciones de granos integrales ricos en fibra todos los días: pan de trigo integral, cebada integral, trigo bulgur, farro, quinoa, arroz integral, arroz salvaje y avena.
- Limite los carbohidratos simples: pan blanco, arroz blanco y pastas.
- Los frijoles son otra opción saludable rica en fibra.

Ejemplos de una porción:

- 1 rodaja de pan
- ½ taza de cereal, pastas o arroz cocido

Limite los dulces y los azúcares agregados

- Elija agua, leche descremada o con contenido bajo de grasa.
- Limite los refrescos y las gaseosas que no son de dieta, las bebidas de jugo saborizadas, las bebidas para deportistas, el té endulzado y las bebidas energizantes.
- Limite los dulces: caramelos, mermeladas, jalea, yogur endulzado y productos homeados como galletas, pasteles y productos de panadería.

Ejemplos de una porción:

- 1 cda. de azúcar
- 1 cda. de mermelada o jalea

Elija grasas "buenas"

- Prefiera aceite de oliva, cacahuete o canola, almendras, anacardos, pacanas, nueces de Castilla y cacahuates, mantequilla de cacahuete, semillas de lino y aguacate.
- Por lo menos dos veces por semana, elija pescados grasos como el salmón, la trucha, el atún albacora o la caballa.
- Recuerde que hasta las grasas no saturadas "buenas" tienen muchas calorías, así que mantenga sus porciones pequeñas.
- Si su nivel de triglicéridos está muy alto, es posible que necesite mantener muy bajo su consumo total de grasas. Hable con su enfermera o médico si tiene dudas sobre qué cantidad de grasas es la correcta para usted.

Limite las grasas "malas"

- Trate de limitar su consumo de grasas saturadas a 10 a 16 gramos diarios.
- Evite el aceite de coco, de palma y las grasas hidrogenadas.
- Limite las carnes grasosas como las hamburguesas, los perros calientes, el salami, las salchichas, así como también la leche entera, la manteca, el helado y el queso.
- Evite las grasas trans, que están presentes en las margarinas en barra, los refrigerios de paquete, algunos productos homeados y las comidas rápidas.

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en la sangre y son una de las formas más comunes de grasa en el cuerpo humano. Se generan a partir de la ingesta de alimentos, especialmente aquellos altos en carbohidratos y azúcares. Cuando consumimos más calorías de las que nuestro cuerpo necesita, estas calorías adicionales se convierten en triglicéridos y se almacenan en las células grasas para su uso futuro.

La función de los triglicéridos en el cuerpo

Los triglicéridos desempeñan varias funciones vitales en el organismo:

- **Fuente de energía:** Los triglicéridos son la principal forma de almacenamiento de energía en el cuerpo. Cuando el cuerpo necesita energía, puede descomponer los triglicéridos almacenados para liberarla.
- **Aislamiento y protección:** Además de ser una fuente de energía, los triglicéridos también ayudan a aislar el cuerpo, manteniéndolo caliente, y protegen los órganos vitales al actuar como una especie de cojín.
- **Transportar vitaminas:** Los triglicéridos son esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K), que son cruciales para diversas funciones corporales.

Niveles de triglicéridos y su importancia

Es fundamental mantener niveles saludables de triglicéridos en la sangre, ya que niveles elevados pueden ser un indicador de riesgo para diversas condiciones de salud. A continuación, se detalla la clasificación de los niveles de triglicéridos:

Clasificación de los niveles de triglicéridos

Según la Asociación Americana del Corazón (AHA), los niveles de triglicéridos se clasifican de la siguiente manera:

1. **Bajo:** Menos de 150 mg/dL
2. **Normal:** 150-199 mg/dL
3. **Elevado:** 200-499 mg/dL
4. **Muy elevado:** 500 mg/dL o más

Tener triglicéridos elevados puede estar relacionado con otros factores de riesgo para enfermedades del corazón, como la hipertensión y el colesterol alto. Por lo tanto, es importante controlar los niveles de triglicéridos regularmente, especialmente si se tienen antecedentes familiares de enfermedades cardíacas o si se presentan otros factores de riesgo.

Factores que afectan los niveles de triglicéridos

Los niveles de triglicéridos pueden verse influenciados por varios factores, que incluyen:

1. Dieta

Una dieta alta en carbohidratos refinados, azúcares y grasas saturadas puede aumentar significativamente los niveles de triglicéridos. Algunos alimentos que pueden contribuir a niveles elevados incluyen:

- Bebidas azucaradas

- Productos de pan blanco
- Comidas fritas
- Snacks procesados

2. Peso corporal

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo importantes para el aumento de los niveles de triglicéridos. La acumulación de grasa, especialmente alrededor del abdomen, puede contribuir a la resistencia a la insulina, lo que a su vez puede aumentar los niveles de triglicéridos en la sangre.

3. Actividad física

La falta de actividad física puede llevar a un aumento de los triglicéridos. La actividad regular y el ejercicio aeróbico ayudan a disminuir los niveles de triglicéridos y a mantener un peso saludable.

4. Consumo de alcohol

El consumo excesivo de alcohol puede elevar los niveles de triglicéridos en la sangre. Las bebidas alcohólicas son altas en calorías y pueden contribuir a un aumento de peso, lo que a su vez afecta negativamente los niveles de triglicéridos.

5. Factores genéticos

En algunos casos, los niveles de triglicéridos pueden verse influenciados por factores genéticos.

Algunas personas pueden tener condiciones hereditarias que influyen en la forma en que el cuerpo metaboliza las grasas, lo que puede resultar en niveles elevados de triglicéridos.

Cómo reducir los niveles de triglicéridos

Si se detectan niveles elevados de triglicéridos, hay varias estrategias que se pueden implementar para reducirlos:

1. Mejorar la dieta

Implementar cambios en la dieta puede ser una de las formas más efectivas de reducir los triglicéridos. Algunas recomendaciones incluyen:

- Reducir la ingesta de azúcares añadidos y carbohidratos refinados.
- Aumentar el consumo de ácidos grasos omega-3, que se encuentran en pescados como el salmón y las nueces.
- Incorporar más fibra en la dieta a través de frutas, verduras y granos enteros.
- Limitar el consumo de grasas saturadas y trans.

2. Mantener un peso saludable

Perder peso, incluso una pequeña cantidad, puede ayudar a reducir significativamente los niveles de triglicéridos. Una combinación de dieta saludable y ejercicio regular es clave para lograr y mantener un peso saludable.

3. Hacer ejercicio regularmente

La actividad física regular es esencial. Se recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, como caminar, nadar o andar en bicicleta.

4. Limitar el consumo de alcohol

Reducir o eliminar el consumo de alcohol puede ayudar a normalizar los niveles de triglicéridos en muchas personas, especialmente si son propensas a tener niveles elevados.

5. Medicamentos

En algunos casos, cuando los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los médicos pueden recetar medicamentos para ayudar a reducir los niveles de triglicéridos. Estos pueden incluir fibratos, niacina o ácidos grasos omega-3 en forma de suplemento.

Conclusión

Los triglicéridos son un componente esencial de la salud humana, pero es crucial mantenerlos dentro

de un rango saludable para prevenir enfermedades del corazón y otros problemas de salud. Al comprender qué son los triglicéridos, cómo afectan nuestro cuerpo y qué medidas se pueden tomar para controlar sus niveles, se pueden tomar decisiones informadas que contribuyan a una vida más saludable. La prevención y el manejo de los niveles de triglicéridos son esenciales para promover una salud óptima y un bienestar general.

Frequently Asked Questions

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en la sangre y que el cuerpo utiliza como fuente de energía.

¿Por qué son importantes los triglicéridos?

Son importantes porque proporcionan energía al cuerpo, pero niveles elevados pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.

¿Cuáles son los niveles normales de triglicéridos?

Los niveles normales de triglicéridos son inferiores a 150 mg/dL. Entre 150 y 199 mg/dL se consideran altos y 200 mg/dL o más son muy altos.

¿Cómo se pueden reducir los triglicéridos?

Se pueden reducir mediante cambios en la dieta, ejercicio regular, y evitando el consumo excesivo de alcohol y azúcares.

¿Qué alimentos aumentan los triglicéridos?

Los alimentos ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y trans, como frituras y productos procesados, pueden aumentar los niveles de triglicéridos.

Cholesterol medications: Consider the options - Mayo Clinic

Nov 3, 2022 · The statin component decreases LDL and triglycerides; the calcium channel blocker lowers blood pressure Facial and neck flushing, dizziness, heart palpitations, muscle soreness ...

Lowering Triglycerides; Menus for heart-healthy eating; Metabolic syndrome; Niacin overdose: What are the symptoms? Niacin to improve cholesterol numbers; Nuts and your heart: Eating ...

Lowering Triglycerides; Menus for heart-healthy eating; Metabolic syndrome; Niacin overdose: What are the symptoms? Niacin to improve cholesterol numbers; Nuts and your heart: Eating ...

Hypertriglyceridemic pancreatitis - Mayo Clinic

Dec 15, 2018 · Research indicates it is reasonable to target fasting serum triglyceride below 500 mg/dL to prevent hypertriglyceridemic pancreatitis.

Triglycerides: Why do they matter? - Mayo Clinic

High triglycerides are often a sign of other conditions that increase the risk of heart disease and stroke, including obesity and metabolic syndrome — a cluster of conditions that includes too much fat around the waist, high blood pressure, high triglycerides, high blood sugar and abnormal cholesterol levels.

Triglicéridos: ¿por qué son importantes? - Mayo Clinic

Los triglicéridos altos a menudo son un signo de otras afecciones que aumentan el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, incluyendo la obesidad y el síndrome metabólico, un grupo de condiciones, entre ellas demasiada grasa alrededor de la cintura, hipertensión arterial, triglicéridos altos, hiperglucemia y niveles anormales de colesterol.

Triglycerides and cholesterol: What's the difference? - Mayo Clinic

Triglycerides and cholesterol are both types of fats found in the blood. They are often mentioned together because they both affect heart health. ...

Niacin to improve cholesterol numbers - Mayo Clinic

Mar 8, 2025 · Triglycerides and cholesterol are different types of fats, also called lipids, that are found in the blood. Together, they make up your total blood cholesterol level, which affects heart health. Niacin can lower triglycerides by 25% and raise HDL cholesterol by more than 30%.

High cholesterol - Symptoms and causes - Mayo Clinic

Mar 7, 2025 · Most often, a blood test to check cholesterol levels also measures a type of fat in the blood that is not a type of cholesterol, called triglycerides. Having a high triglyceride level also can raise the risk of heart disease. Lifestyle factors that you may be able to control play a role in triglyceride levels. Risk factors

Statin side effects: Weigh the benefits and risks - Mayo Clinic

Jul 21, 2025 · Statins lower cholesterol and protect against heart attack and stroke. But they may lead to side effects in some people. Healthcare professionals often prescribe statins for people with high cholesterol. Statins help lower total cholesterol and reduce the risk of heart attack and stroke. Statins ...

Cholesterol: Top foods to improve your numbers - Mayo Clinic

May 2, 2024 · Omega-3 fatty acids don't affect LDL cholesterol levels but may help lower triglycerides and increase HDL, the good cholesterol. But because of those acids' other heart benefits, the American Heart Association recommends eating at least two servings of fish a week. Baking or grilling the fish avoids adding unhealthy fats.

Cholesterol medications: Consider the options - Mayo Clinic

Nov 3, 2022 · The statin component decreases LDL and triglycerides; the calcium channel blocker lowers blood pressure Facial and neck flushing, dizziness, heart palpitations, muscle soreness and pain, increased blood sugar levels, constipation, nausea, diarrhea, stomach pain, cramps, elevation of liver enzymes

Lowering Triglycerides; Menus for heart-healthy eating; Metabolic syndrome; Niacin overdose: What are the symptoms? Niacin to improve cholesterol numbers; Nuts and your heart: Eating nuts for heart health; Is there a risk of rhabdomyolysis from statins? Soy: Does it reduce cholesterol? Soy: Does it worsen hypothyroidism? Statin side effects ...

Lowering Triglycerides; Menus for heart-healthy eating; Metabolic syndrome; Niacin overdose: What are the symptoms? Niacin to improve cholesterol numbers; Nuts and your heart: Eating nuts for heart health; Is there a risk of rhabdomyolysis from statins? Soy: Does it reduce cholesterol? Soy: Does it worsen hypothyroidism? Statin side effects ...

Hypertriglyceridemic pancreatitis - Mayo Clinic

Dec 15, 2018 · Research indicates it is reasonable to target fasting serum triglyceride below 500 mg/dL to prevent hypertriglyceridemic pancreatitis.

Discover what triglycerides are in Spanish and understand their importance for your health. Learn more about their role and how to manage your levels effectively!

[Back to Home](#)