

## ALIMENTOS A EVITAR EN LA HIPERTRIGLICERIDEMIA

- \* BEBIDAS ALCOHÓLICAS
  
- \* ALIMENTOS RICOS EN "AZÚCARES SOLUBLES" O AZÚCARES DE ABSORCIÓN RÁPIDA
  - Alimentos preparados con azúcar de mesa
  - Mermeladas
  - Miel
  - Confituras
  - Productos de pastelería y bollería
  - Helados
  - Chocolates
  - Flanes
  - Natillas
  - Yogures azucarados
  - Bebidas azucaradas
  - Jugos concentrados con alto contenido en azúcar

Existen preparados para diabéticos, como mermeladas, mieles, etc., que se pueden usar sin problema.

- \* CARNES Y EMBUTIDOS RICOS EN GRASAS
- \* LECHE ENTERA Y SUS DERIVADOS