



ummana
UNA CASA, MIL MUNDOS

TRIGLICÉRIDOS

ESTRATÉGIAS NUTRICIONALES Y HÁBITOS PARA MEJORAR SUS NIVELES



Los triglicéridos son una forma en la que el organismo almacena energía. Tenerlos elevados no significa solamente “tener grasa alta”: muchas veces es una señal de que existe un **desbalance entre la energía que ingresa, la energía que utilizamos y la forma en que nuestro metabolismo está funcionando.**



Los triglicéridos elevados pueden relacionarse con exceso de azúcares y ultraprocesados, pero también puede estar relacionado a: estrés crónico, mal descanso, sedentarismo, alteraciones digestivas, exceso de grasa visceral o dificultades para utilizar eficientemente la energía.



Cuando permanecen elevados en el tiempo, pueden favorecer **inflamación de bajo grado, acumulación de grasa en hígado, empeorar la sensibilidad a la insulina, aumentar el riesgo cardiovascular** y perpetuar un círculo de cansancio, aumento de peso y disfunción metabólica.



La buena noticia es que, en muchas personas, pequeñas modificaciones sostenidas en hábitos cotidianos pueden generar **cambios muy importantes.**



ummana
UNA CASA, MIL MUNDOS



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LOS TRIGLICÉRIDOS



1 Regular la frecuencia y cantidad de comidas

Evitar el picoteo constante y las ingestas continuas durante el día. Intentar construir horarios más previsibles puede mejorar la señalización metabólica.



7 Incorporar grasas saludables

Palta, aceitunas, frutos secos, semillas, aceite de oliva, pescados grasos y huevos pueden formar parte de una alimentación metabólicamente más eficiente.



2 Disminuir azúcares y harinas refinadas

El exceso de azúcar suele transformarse en triglicéridos. Reducir gaseosas, jugos, panificados, snacks, golosinas, productos ultraprocesados y postres frecuentes suele tener alto impacto.



8 Moverse todos los días

La actividad física aumenta el uso de triglicéridos como combustible. Caminar después de las comidas puede ser una estrategia simple y efectiva.



3 Priorizar alimentos reales

Construir comidas basadas en proteínas de calidad, vegetales, grasas saludables y alimentos mínimamente procesados.



9 Dormir mejor

Dormir poco o mal favorece resistencia a la insulina, aumento del apetito y peor manejo metabólico.



4 Revisar el consumo de alcohol

El alcohol es una de las causas más frecuentes de triglicéridos elevados. Incluso cantidades moderadas pueden impactar significativamente en algunas personas.



10 Reducir grasa visceral, no solamente peso

Muchas veces mejorar perímetro abdominal y composición corporal genera más impacto metabólico que enfocarse exclusivamente en el peso.



5 Aumentar el consumo de proteínas y fibra

Las proteínas generan mayor saciedad y la fibra ayuda a modular la absorción de nutrientes y la respuesta glucémica.



11 Cuidar el estrés

El estrés sostenido modifica hormonas, apetito, conducta alimentaria y metabolismo energético. El sistema nervioso también participa del metabolismo.



6 Elegir mejor los hidratos de carbono

No siempre es cuánto comemos, sino qué elegimos. Priorizar frutas enteras, tubérculos, legumbres, arroz, quinoa o avena según tolerancia y objetivos.



12 Construir hábitos sostenibles

Los mejores resultados suelen aparecer cuando los cambios son pequeños, repetibles y realistas.



Tu metabolismo no cambia por decisiones aisladas; **cambia por señales repetidas.**

Las elecciones cotidianas —cómo dormís, cómo te movés, qué comés, cuánto estrés sostenés y cómo te recuperás— funcionan como mensajes que tu cuerpo recibe todos los días.

Cada cambio pequeño, repetido muchas veces, termina generando grandes resultados.

No se trata de hacer un tratamiento o una dieta, se trata de construir un estilo de vida que puedas sostener.

Sé compasivo/a con tu proceso: cada hábito que incorporás suma.

