



# DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES  
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

## Dislipemia



# Dislipemia



- **Evitar los alimentos ricos en grasas saturadas:**
  - Mantequilla, quesos, embutidos, bollería, etc.
- Utilizar el **aceite de oliva virgen** como grasa de referencia.
- **Priorizar el consumo de pescado** frente al de carne.
  - El **pescado blanco** tiene una composición baja en grasa.
  - El **pescado azul**, aunque tiene una cantidad de grasa bastante más alta, es rico en omega 3 por lo que también se recomienda consumirlo regularmente.
  - Escoger **carnes blancas** como el pollo, el pavo o el conejo, que tienen menor cantidad de grasa.
- En el caso de **niveles de triglicéridos elevados:**
  - Reducir el consumo de azúcares en cualquiera de sus formas, especialmente en forma de bebidas azucaradas o zumos de frutas.
  - Reducir el consumo diario de fruta, aumentando a su vez el de verduras y hortalizas.
  - Limitar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Consumir alimentos **ricos en fibra** como verduras, cereales integrales, semillas, legumbres.
  - Efectos beneficiosos en el control de los valores de colesterol y triglicéridos en la sangre.

ES/aba/0076

## ¡Consejos!



- **Desconfiar de productos altamente procesados** que se anuncien como reductores de los triglicéridos o el colesterol **y productos “light”**.
- Los alimentos cardiosaludables suelen ser frescos y vienen sin demasiados envoltorios.