



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumnos:

Ailyn Yamili Antonio Gómez,

Nombre del profesor:

Víctor Manuel Nery Gonzales.

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico dislipemias.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia:

Submódulo I

Grado:

2° semestre

Grupo:

“U”

Pichucalco, Chiapas a 18 de junio de 2020

Dislipidemia

El aumento de los lípidos en sangre o dislipidemias, sobre todo del colesterol y los triglicéridos, es un factor de riesgo de aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares.

Es preferible preparaciones al vapor, cocidas, asadas u horneadas.

Debe de reducir la ingesta calórica, también la ingesta de sal, esto y aumentar el gasto energético y ejercicio físico de intensidad moderada en personas con sobre peso u obesidad.

Evitar los fritos y alimentos muy grasos como quesos con crema, crema de leche y leche entera, prefiera la descremada.

Se recomienda el consumo de verduras, legumbres, fruta fresca o seca y cereales integrales además de otros alimentos en fibra con bajo índice glucémico.

Evitar las bebidas alcohólicas, éstas aumentan los niveles de grasa en la sangre.