
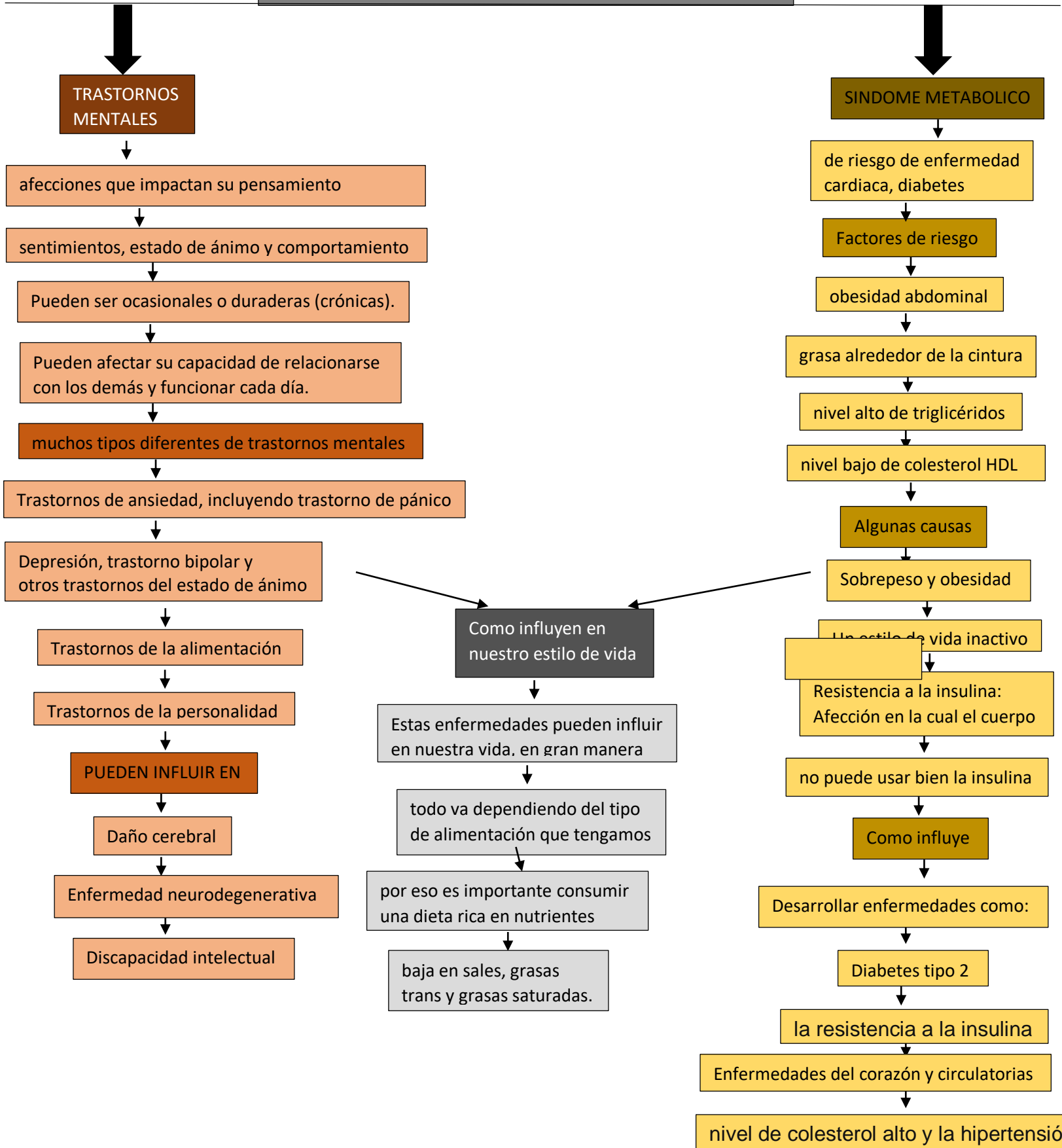


- 
- Materia: Nutrición en obesidad y síndrome metabólico.
 - Carrera: Nutrición.
 - Semestre / cuatrimestre: 6to. Cuatrimestre.
 - Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

Comitán chis. A 31/08/2020

UNIDAD 4



Tratamiento médico:

Si los cambios radicales como dieta y ejercicio no son suficientes, el médico puede incorporar medicamentos para ayudar a controlar presión arterial, colesterol y nivel de azúcar en sangre, dejar el cigarrillo mejorará en gran medida tu estado de salud general, reducir el control de estrés, actividad física, meditación, yoga y otros programas pueden ayudar a enfrentar el estrés y a mejorar tu salud emocional y física.

Tratamiento nutricional;

Es muy importante hacer cambios en cuanto al estilo de vida del paciente, puede ayudar a prevenir o retrasar problemas de salud graves como ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, se recomienda realizar actividad física, al menos 30 minutos de ejercicio, como caminar a paso ligero, todos los días, perder alrededor del 7 al 10 por ciento de tu peso corporal puede reducir la resistencia a la insulina y la presión arterial y disminuir el riesgo de diabetes. También es importante mantener la pérdida de peso, en el plan de alimentación puede incluirse las siguientes; dieta DASH y la dieta mediterránea que se basan en el consumo de:

- Vegetales
- Frutas
- Cereales integrales con alto contenido de fibra
- Proteínas magras

Se prohíbe el consumo de:

- Bebidas endulzadas con azúcar
- Alcohol
- Sal
- Azúcar
- Grasas, especialmente las saturadas y las trans

FUENTES:

CAROLINA RABEH. (07/08). MASTER EN PSIQUIATRIA. BARCELONA: SPONSORS.

Juan Carlos Lizaraburu Robles. (NP). Síndrome metabólico: concepto y aplicación práctica. LIMA PERU : Hospital Central de la Fuerza Aérea Peruana.