

- 
- 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

TRASTORNOS MENTALES

afecciones que impactan su pensamiento

sentimientos, estado de ánimo y comportamiento

Pueden ser ocasionales o duraderas (crónicas).

Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día.

muchos tipos diferentes de trastornos mentales

Trastornos de ansiedad, incluyendo trastorno de pánico

Depresión, trastorno bipolar y otros trastornos del estado de ánimo

Trastornos de la alimentación

Trastornos de la personalidad

PUEDEN INFLUIR EN

Daño cerebral

Enfermedad neurodegenerativa

Discapacidad intelectual

Como influyen en nuestro estilo de vida

Estas enfermedades pueden influir en nuestra vida, en gran manera

todo va dependiendo del tipo de alimentación que tengamos

por eso es importante consumir una dieta rica en nutrientes

baja en sales, grasas trans y grasas saturadas.

SINDROME METABOLICO

de riesgo de enfermedad cardiaca, diabetes

Factores de riesgo

obesidad abdominal

grasa alrededor de la cintura

nivel alto de triglicéridos

nivel bajo de colesterol HDL

Algunas causas

Sobrepeso y obesidad

Un estilo de vida inactivo

Resistencia a la insulina: Afección en la cual el cuerpo

no puede usar bien la insulina

Como influye

Desarrollar enfermedades como:

Diabetes tipo 2

la resistencia a la insulina

Enfermedades del corazón y circulatorias

nivel de colesterol alto y la hipertensión

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