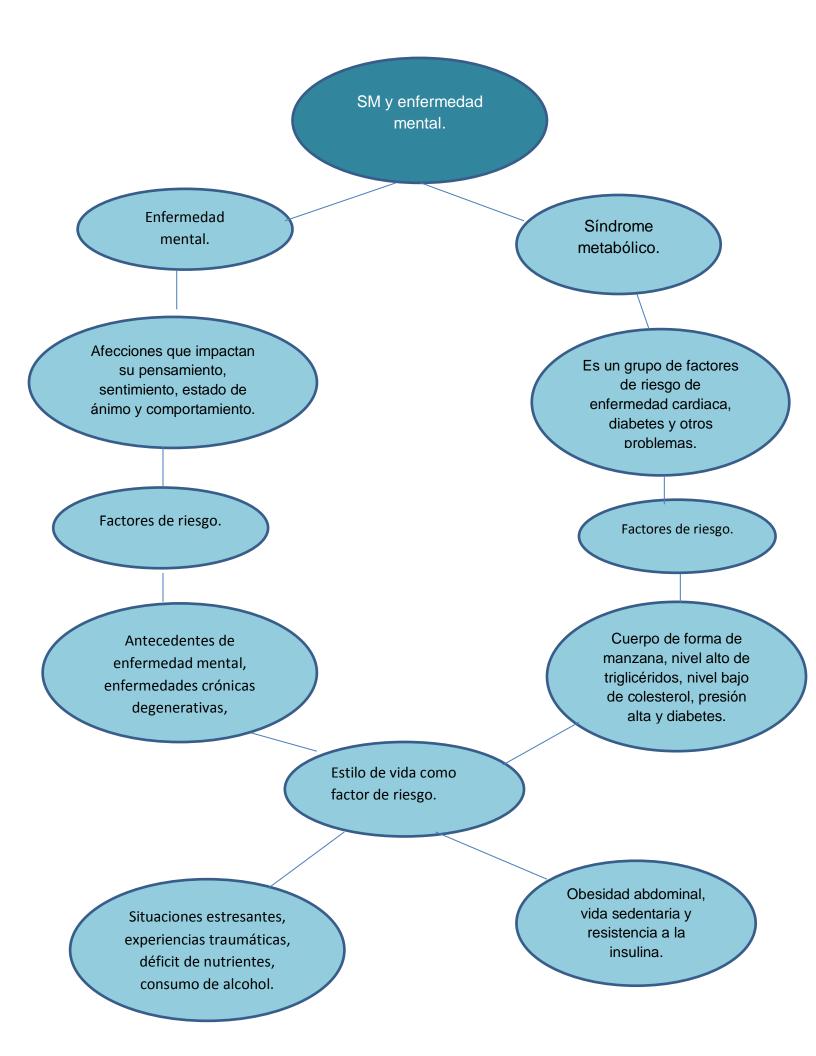


- Materia: nutrición en el síndrome metabolico y obesidad.
- Cuatrimestre: 6to
- Alumno: Airy del Rosario
  Bautista Guillén.



Tratamiento nutricional síndrome metabólico.

En primer lugar deberían realizarse modificaciones en el estilo de vida (disminución de peso, dieta y actividad física) y solamente utilizar tratamiento farmacológico cuando las medidas anteriores sean suficientes.

La pérdida de peso tiene una importancia primaria en el manejo del SM. Esta reducción de peso debe resultar de una menor ingesta calórica (con disminución de 500-100 kcal/día) y de una adecuada actividad física que aumente las perdidas energéticas, además de una modificación de conducta a largo plazo.

Una buena opción para el tratamiento nutricional es la dieta mediterránea, que es rica en verduras y cereales.