



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**Nombre de la alumna:**

Daniela Calderón Sánchez

**Licenciatura:**

Nutrición

**Nombre del maestro:**

Daniela Rodríguez Martínez

**Materia:**

Nutrición en obesidad y síndrome metabólico.

**Cuatrimestre:**

Sexto cuatrimestre

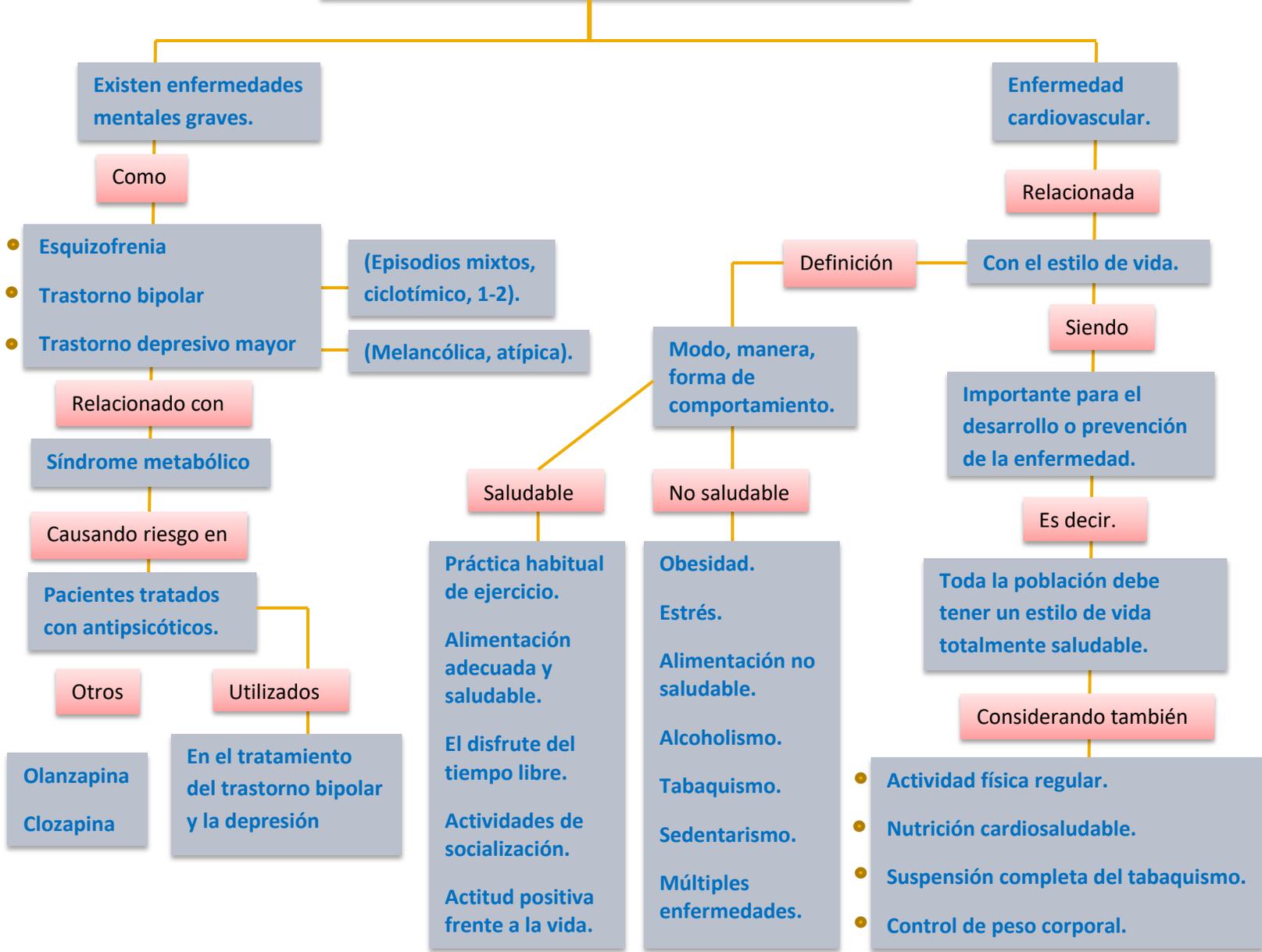
**Actividad:**

Actividades

**Lugar y fecha**

Comitán de Domínguez Chiapas, Julio 2020.

# Enfermedad mental y síndrome metabólico.



UDS. (2020.). Enfermedad mental y síndrome metabólico, Cambios en el estilo de vida. En UDS., *Nutrición en obesidad y síndrome metabólico*. (págs. 112-117.). Comitan De Dominguez Chiapas.

Tratamiento médico y nutricional del paciente con síndrome metabólico.

En el plan de tratamiento de los pacientes con SM y otras enfermedades crónicas no transmisibles existen 2 pilares que aseguran, por un lado, una evolución favorable del padecimiento, y por el otro, la prevención de complicaciones: un plan de alimentación y de práctica de ejercicio físico y/o entrenamiento deportivo (ambos personalizados); y la intervención farmacológica (en caso que sea necesaria).

Se recomienda estilos de vida saludables para niños y adultos para lograr metas como las siguientes: peso corporal saludable y niveles séricos normales de lípidos, cifras adecuadas de presión arterial, y glucosa en ayunas dentro de los valores deseados. Estos estilos de vida se resumen en los que se presentan a continuación: realizar actividad física de forma regular; evitar la exposición al (el consumo de) tabaco, practicar una alimentación que incorpore verduras, frutas, cereales integrales y granos como fuentes invaluable de fibra dietética no fermentable, y que tenga un contenido reducido de grasa saturada mediante el consumo de lácteos descremados y cortes magros de carnes rojas y que estipule el consumo de pescado por lo menos 2 veces a la semana, las recomendaciones alimentarias en el tratamiento dietético del SM incluyen la reducción en el consumo de grasas saturadas, grasas trans y colesterol, la disminución del ingreso de hidratos de carbono refinados y el consumo aumentado de frutas, vegetales, granos y alimentos integrales, se requiere también de un adecuado aporte de fibra dietética, en cantidades aproximadas de 20 gramos de fibra soluble por cada 1000 kilocalorías, con una dieta restringida en energía y grasa saturada resulta generalmente más exitosa en producir pérdida sostenida de peso que aquellas de bajo contenido energético solamente, algunos tipos de dieta podría ser la Dieta Dash o Mediterránea.

UDS. (2020.). Enfermedad mental y síndrome metabólico, Cambios en el estilo de vida. En UDS., *Nutrición en obesidad y síndrome metabólico*. (págs. 112-117.). Comitan De Dominguez Chiapas.

