



⇒ **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

⇒ **LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

⇒ **MATERIA: Nutrición en enfermedades  
cardiovasculares**

⇒ **ACTIVIDAD** → Infografía

⇒ **DOCENTE: Laura Blasi Pineda**

⇒ **ALUMNA: Xochitl Perez Pascual**

⇒ **Sexto cuatrimestre**

⇒ **grupo: "A"**

*Tapachula Chiapas 25 de junio 2021*

# Dislipidemias



- ◆ Alteración de concentraciones anormales de grasa en la sangre por alto colesterol y triglicéridos.

## Recomendaciones dietéticas

- ◆ Reducción de las grasas saturadas y trans y del colesterol.
- ◆ Aumento de la ingesta de grasa omega 3, fibra viscosa y estanoles/esteroles vegetales

### Aumento en el consumo de:



- ◆ Frutas (todos los días)
- ◆ Verduras (todos los días)
- ◆ Consumo de leguminosas (4 veces por semana)
- ◆ Pescado azul y blanco (2 veces por semana)
- ◆ Consumo de huevo (hasta 4 veces por semana)
- ◆ Aceite de oliva virgen
- ◆ Frutos secos, tostados o crudos (todos los días)
- ◆ Lácteos desnatados



### Disminuir consumo de:



- ◆ Carnes rojas
- ◆ Evitar embutidos grasos
- ◆ Evitar lácteos enteros y derivados (quesos, mantequillas o natas)
- ◆ Evitar aceites de coco y palma
- ◆ Evitar alcohol y tabaco
- ◆ Restringir postres y helados procesados
- ◆ Limitar sal
- ◆ Comida chatarra (frituras, comida rápida, alimentos procesados)

Realizar ejercicio físico (por lo menos 5 horas a la semana)

## **Bibliografia**

(Mahan, 2013)