CAMPUS TAPACHULA

LEGISLACIÓN EN NUTRICIÓN

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

9° CUATRIMESTRE

CUADRO SINÓPTICO

DISLIPIDEMIA

LIC. EN NUTRICIÓN

ANTONIO CABRERA RAMIREZ

Dislipidemia

SÍNTOMAS

Requiere diagnóstico médico
La dislipidemia generalmente no presenta síntomas.

Puede no presentar síntomas, pero las personas pueden sufrir:
Síntomas comunes: grasa abdominal

PREVENCIÓN

Disminuir el consumo de azúcares, harinas y grasas refinadas, moderando el tamaño de las porciones de comida.

Incrementar el consumo de fibra alimentaria comiendo frutas y verduras diariamente.

Incorporar legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas

Limitar el consumo de alcohol.

DIAGNOSTICO

Para el diagnóstico de dislipidemia es necesario medir los lípidos en sangre.

los niveles de normalidad para colesterol total es menor de 200 mg/dl, triglicéridos menor de 150 mg/dl y C-HDL mayor de 40 mg/dl. (NCEP, 2001).

se basa en la medición de las concentraciones plasmáticas de colesterol total, triglicéridos y lipoproteínas individuales.

TRATAMIENTO

El tratamiento consiste en cuidado personal y estatinas Una dieta saludable, ejercicio y fármacos reductores de lípidos pueden ser útiles para prevenir complicaciones.

Ejercicio físico
Realizar una actividad aeróbica durante veinte a treinta minutos cinco días a la semana mejora la salud cardiovascular.

Dieta baja en grasas
Reducir la ingesta de alimentos ricos en grasa, como los lácteos, el aceite y las carnes rojas, para mejorar la salud cardiovascular.