



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA
LICENCIATURA EN NUTRICION
NOVENO CUATRIMESTRE
SEGUNDO PARCIAL
LEGISLACION EN NUTRICION
DOCENTE:
STEFANY HERNÁNDEZ CRUZ
ALUMNA:
VALERY CONCEPCION CABRERA CRISPIN**

dislipidemia

que es

La Dislipidemia es una elevada concentración de lípidos en la sangre, esto quiere decir que se elevan excesivamente los niveles de Colesterol o grasas (lípidos) en la sangre.

prevencion

Sustituir la leche entera por leche descremada, y utilizar yogurt bajo en grasa. · Preferir cortes de carne magra, como falda, bola, filete, empuje, aguayón o cuete. · Usar pechuga de pavo o pollo sin pellejo, en lugar de costillas de puerco o res. · Aderezar las ensaladas con sustitutos de crema, y sazonar las verduras con un poco de vinagre o vino en lugar de aceite. · Retirar siempre el pellejo de pollo antes de cocinar. Las piezas de pollo se pueden envolver en papel aluminio para evitar que se sequen

diagnostico

La medición de lípidos séricos deberá realizarse en una muestra tomada después de un ayuno de 9 a 12 horas.

- Los valores normales son:
- Triglicéridos: <150 mg/dL
- Colesterol Total: <200mg/dL
- Colesterol HDL: >40mg/dL
- (Lipoproteínas de alta densidad) Colesterol LDL:
- (Lipoproteínas de baja densidad)

Esta enfermedad aumenta las probabilidades de padecer arterias obstruidas (Aterosclerosis), Infartos, Derrames Cerebrales, entre otras complicaciones.

causas

estilo de vida sedentario, los cuales cuentan con una cantidad excesiva de calorías, grasas saturadas, Colesterol y grasas trans como ácidos grasos poliinsaturados o monoinsaturados.

manifestacion clinicas

Las dislipidemias son generalmente asintomáticas. Pueden manifestarse síntomas inespecíficos como fatiga crónica, dificultad para respirar (disnea), mareo, ataque al estado general, dolor abdominal, hormigueo y entumecimiento de brazos y piernas (parestias), aumento del tamaño del hígado y el bazo (hepatomegalia y esplenomegalia)

tratamiento

El tratamiento dietético debe aportar la cantidad adecuada de calorías para alcanzar o mantener el peso ideal. La dieta de este tipo de pacientes debe aportar: · Hidratos de carbonos de absorción lenta (alimentos con altos contenidos de fibra). · Limitar a menos de un 30 % el aporte energético de las grasas. · Reducir a menos de un 10 % el aporte de grasas saturadas. · Se debe consumir menos de 300 mg de colesterol por día.

control

Perder peso hasta alcanzar un peso saludable. 2. Mantener una circunferencia de cintura menor de 90 cm. en el varón, y menor de 80 cm. en la mujer. 3. Modificación de la alimentación: aumentar el consumo de fibra soluble; disminuir el consumo de azúcares simples; sustituir los ácidos grasos trans y grasas saturadas por ácidos grasos poli y mono-insaturados; disminuir el consumo de colesterol (aumentar el consumo de pescado)

consecuencias

puede ocasionar Enfermedades Vasculares Sintomáticas, Enfermedad Coronaria, Accidente Cerebrovascular y Enfermedad Arterial Periférica.