



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

INFOGRAFIA DE PLATAFORMA UNIDAD 1

DOCENTE: L.N. JHOANNA LEAL LOPEZ

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

SEXTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 25 DE MAYO DE 2024

HABLEMOS DE SÍNDROME METABÓLICO



Conjunto de alteraciones metabólicas y cardiovasculares que se encuentran relacionadas con la resistencia a la insulina y la obesidad

El síndrome metabólico incluye presión arterial elevada, azúcar en la sangre elevada, exceso de grasa corporal en la cintura y niveles anormales de colesterol.

EPIDEMIOLOGÍA

En países como Estados Unidos y México, la prevalencia del Síndrome Metabólico es alrededor de 25% de su población adulta.

La población femenina es la que presentó mayor prevalencia de SM. La obesidad abdominal fue el componente de mayor relevancia, siendo también a nivel mundial el más prevalente.



ADULTOS - Mayores de 20 años

Siete de cada 10 adultos (72.5%) continúa padeciendo exceso de peso (sobrepeso u obesidad) (2012-71.2%)



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

La prevención de SM debe basarse esencialmente en la adopción de medidas generales destinadas a controlar el peso:

- Actividad física
- Dieta adecuada
- Manejar el estrés

Sin embargo, algunos pacientes necesitan tratamiento farmacológico debido a que los cambios en la dieta y la implementación de actividad física no son suficientes

PLAN DE ALIMENTACIÓN

DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterránea es un plan saludable de alimentación. Se enfoca en el consumo de vegetales e incorpora los sabores y métodos tradicionales de cocina de la región. Si buscas un plan de alimentación que sea saludable para el corazón.

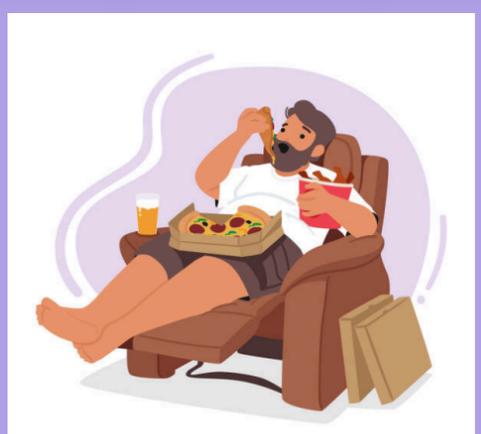
MACRONUTRIENTES

- Hidratos de carbono 55- 60% de las calorías totales
- Proteínas 15 - 20% de las calorías totales
- Grasas 30-35% del aporte calórico saturadas, < 10%; monoinsaturadas, 15-20%; poliinsaturadas, < 7%; y menos de 300 mg/día de colesterol

SEDENTARISMO

Llamamos sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía.

Los periodos sedentarios son aquellos periodos de tiempo en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio.



REFERENCIAS

DIAPPOSITIVAS DE CLASE DEL TEMA DE NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO