



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Infografía.

TRABAJO

Nutrición en obesidad y síndrome
metabólico

MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.

ALUMNO

Jhoanna Leal López.

DOCENTE

6to Cuatrimestre de nutrición.

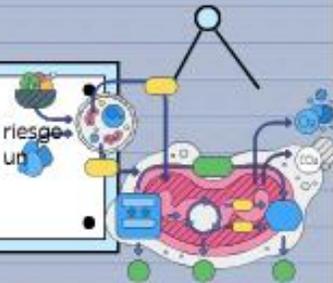
CURSO

Tapachula, Chiapas; Sabado 25 de Mayo del 2024

SINDROME METABOLICO

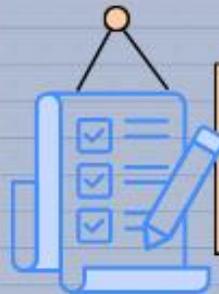
¿QUÉ ES?

Conjunto de trastornos que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, un derrame cerebral y diabetes.



CRITERIOS

- Los criterios para el diagnóstico de síndrome metabólico según las recomendaciones de las guías de ALAD 2010 son: Obesidad abdominal: perímetro de cintura mayor o igual a 94 cm en varones y 88 cm en mujeres. Triglicéridos altos: mayores a 150 mg/dL.



EPIDEMIOLOGIA

México tiene una de las tasas más altas de síndrome metabólico (MetS), que oscila entre el 41 y el 54% para los adultos mayores de 40 años.



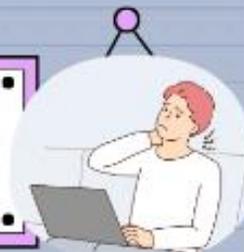
TRATAMIENTO

La pérdida de peso, el ejercicio, una dieta saludable y dejar de fumar pueden resultar de ayuda. También pueden recetarse medicamentos.



SEDENTARISMO

El sedentarismo es lo que define a los oficios y modos o estilos de vida que, en palabras de la Real Academia Española, tienen "poca agitación o movimiento".



DIETA

La evidencia sugiere que una dieta saludable como la dieta mediterránea, protege frente al síndrome metabólico, incluyendo ésta bajo contenido en grasa saturada y trans, alto en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, ingesta balanceada de hidratos de carbono y alto contenido en fibra, frutas y vegetales.

