



PRESENTADO POR:
Diana Briones Ramírez

TRABAJO:
Infografía

ASIGNATURA:
Nutrición en Obesidad y Síndrome Metabólico

DOCENTE:
Jhoanna Leal López

CURSO:
6to Cuatrimestre de Nutrición

Tapachula, Chiapas; Sábado 25 Mayo del 2024

SÍNDROME METABÓLICO

¿QUÉ ES? es un grupo de afecciones que, en conjunto, aumentan el riesgo de sufrir cardiopatía coronaria, diabetes, Accidente cerebrovascular (en inglés), y otros problemas de salud graves.

Cuadro 1. Criterios diagnósticos para SM.

	Adultos	Niños
Triglicéridos (mg/dL)	≥ 150	≥ 110
HDL-C bajo (mg/dL)	< 40	≤ 40
Obesidad abdominal (cm)	> 102 H > 88 M	≥ P90
Glucosa en ayunas (mg/dL)	≥ 110	≥ 110
P. A. (mm Hg)	≥ 130/85	≥ P90

Fuente: Durán y col, 2005 (5)

CRITERIOS DIAGNÓSTICO

En México la prevalencia de SM, en niños y adolescentes alcanza el 20% y esta frecuentemente ligado al sobrepeso y a la obesidad infantil.

EL SEDENTARISMO ES LA AUSENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA, ALGUNAS DE LAS DIETAS RECOMENDADAS SON LA DIETA DASH Y MEDITERRANEA AMBAS CONSISTEN EN CONSUMIR MENOS ALIMENTOS DE ORIGEN LIPÍDICO Y AUMENTAR EL APOORTE PROTEICO, DEJANDO DE LADO HARINAS Y CARBOHIDRATOS.

EL TRATAMIENTO CONSISTE EN REDUCIR LOS FACTORES QUE LA PREDISPONEN COMO EL SOBREPESO E HIPERTENSIÓN