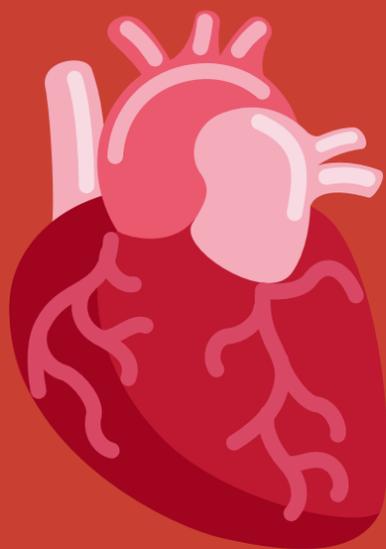


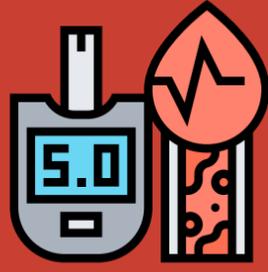


**ISELA NARVAEZ GARCIA**  
**NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO**  
**L.N Luna Gutierrez Patricia Del Rosario**  
**Licenciatura en Nutricion**



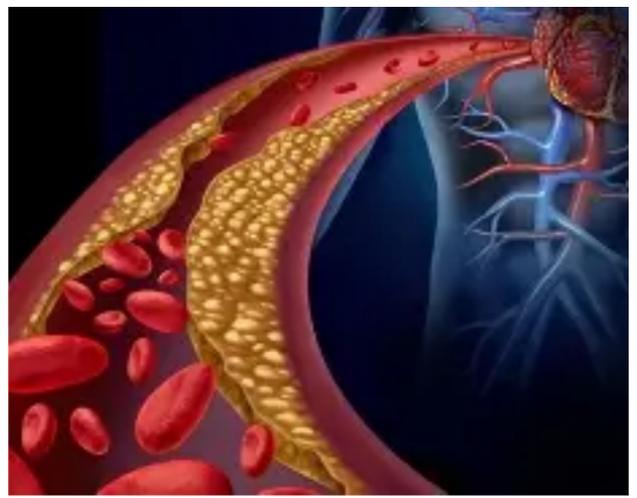


# DISLIPIDEMIAS



## 01 ¿Qué es?

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.



## 02 ¿Cuáles son las causas de la Dislipidemia?

el 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. Otras de las causas más comunes son:

- **Diabetes Mellitus**
- Enfermedad Renal Crónica
- Consumo excesivo de alcohol
- **Hipotiroidismo**
- Cirrosis Primaria



## 03 ¿Cuáles son los síntomas?

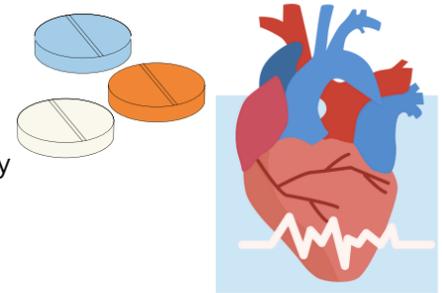
no causa síntomas por sí sola, pero puede ocasionar Enfermedades Vasculares Sintomáticas, Enfermedad Coronaria, Accidente Cerebrovascular y Enfermedad Arterial Periférica.

ante esta enfermedad pueden existir depósitos de grasa en piel o tendones, Dolor Abdominal, triglicéridos elevados, pancreatitis, fatiga, Zumbido en Oídos y dolor ardoroso en miembros inferiores.



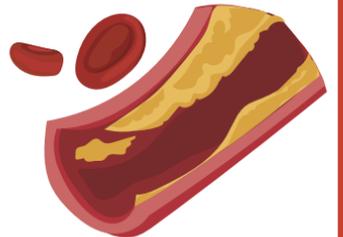
## 04 tratamiento farmacológico

Tiene como objetivo reducir el riesgo cardiovascular al mejorar el perfil lipídico, estabilizar placas ateroscleróticas y prevenir eventos como infartos o accidentes cerebrovasculares.



## 05

- Estatinas: Son la primera línea de tratamiento. Reducen el colesterol LDL (“malo”) y tienen efectos antiinflamatorios.
- Fibratos: Útiles para reducir los triglicéridos y aumentar el colesterol HDL (“bueno”).
- Niacina (ácido nicotínico): Aumenta el HDL y reduce triglicéridos, aunque su uso ha disminuido por efectos secundarios



## 06 Tratamiento nutricional

- Reducir grasas saturadas y trans: Evita manteca, embutidos, frituras, productos de panadería industrial y comida rápida.
- Aumentar grasas saludables: Prefiere aceites vegetales (oliva, canola), aguacate, nueces y pescados ricos en omega-3 como salmón, sardina y atún.
- Incrementar fibra soluble: Presente en avena, legumbres, frutas como manzana y cítricos, y vegetales. Ayuda a reducir el colesterol LDL.
- Limitar azúcares simples y harinas refinadas: Reduce el consumo de refrescos, dulces, pan blanco y cereales azucarados.
- Evitar el alcohol en exceso: Puede elevar los triglicéridos y afectar el hígado.
- Realizar ejercicio físico, aumentando gradualmente la intensidad

