



Licenciatura en Nutricion

**Nutricion en Obesidad y Sindrome
Metabolico**

Patricia del Rosario Luna Gutierrez

Jose Manuel Zunun Ruiz

6to Cuatrimestre

Tapachula Chiapas

S. Metabolico

se caracteriza por la presencia de varios factores de riesgo que, cuando se combinan, incrementan significativamente la probabilidad de desarrollar problemas de salud graves.

Criterio de diagnostico

- Obesidad abdominal: Acumulación de grasa en la zona del abdomen, lo que se traduce en una cintura más ancha.
- Hipertensión: Presión arterial alta, que puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos.
- Niveles altos de azúcar en sangre: Esto puede ser un indicativo de resistencia a la insulina o diabetes.
- Niveles anormales de colesterol o triglicéridos: Esto incluye niveles elevados de colesterol LDL (colesterol "malo") y triglicéridos.

SINDROME METABOLICO

Epideiologia

Se estima que los adultos mexicanos con síndrome metabólico son 36.5 millones; de ellos, dos millones tienen un alto riesgo de desarrollar DMT2 en los próximos 10 años y 2.5 millones enfermedades cardiovasculares.

Introduccion

EL S. Metabolico es un conjunto de Factores que alteran la salud en su conjunto por lo que la prevalencia es alta debido a hábitos inadecuados que tienen que ver con la nutrición, el ejercicio y estilo de vida.

Prevencion

Los cambios en el estilo de vida son fundamentales para prevenir y tratar el síndrome metabólico. Algunas recomendaciones incluyen:

- Adoptar una dieta saludable: Rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, y baja en azúcares añadidos y grasas saturadas.
- Realizar actividad física regularmente: Se recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.
- Perder peso: La reducción de peso, especialmente en la zona abdominal, puede ayudar a mejorar los factores de riesgo asociados.