



GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

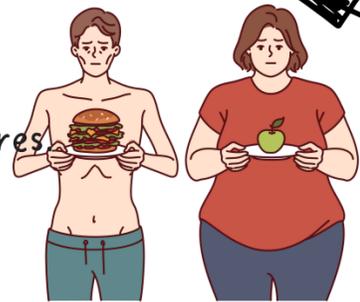
NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO

Tapachula, Chiapas

24 de mayo de 2025

## Prevención

- Dieta saludable (rica en fibra, frutas, verduras, baja en azúcares y grasas saturadas).
- Actividad física regular (mínimo 150 min/semana).
- Evitar tabaco y alcohol.
- Control del estrés.
- Exámenes médicos regulares.



## Modificación del Comportamiento y Estilo de Vida

- registro de alimentos
- Identificación de desencadenantes
- Reforzamiento positivo
- Hábitos saludables:
- Dormir bien
- Comer consciente
- Planificación de comidas



## Epidemiología

- Alta prevalencia mundial (20-30% en adultos).
- Más común en personas mayores de 45 años.
- Aumenta con el sedentarismo y la obesidad.

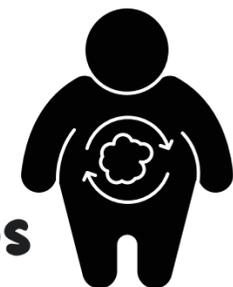


# SINDROME METABÓLICO

Conjunto de factores que aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2.



## Criterios Diagnósticos



- Circunferencia abdominal aumentada: 102 cm en hombres y 88 cm en mujeres
- Triglicéridos  $\geq 150$  mg/dL
- HDL bajo:  $<40$  mg/dL en hombres y  $<50$  mg/dL en mujeres
- Presión arterial  $\geq 130/85$  mmHg
- Glucosa en ayuno  $\geq 100$  mg/dL



## **Bibliografía**

- NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO. Universidad del sueste biblioteca digital plataforma UDS. Licenciaturas en nutrición .Comitán de Domínguez, Chiapas. Enero-Abril 2025.