



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar

2do Parcial

Nombre de la Materia: NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

Nombre del profesor: LNU. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Licenciatura en nutrición

6to Cuatrimestre

Dislipidemia

DISLIPIDEMIA

concentración elevada de lípidos (colesterol, triglicéridos o ambos) o una concentración baja de colesterol rico en lipoproteínas (HDL)

Alteración en las concentraciones de lípidos en sangre

Elevación de Colesterol total
Elevación de Triglicéridos
Disminución de HDL (colesterol "bueno")

CAUSAS

ESTILO DE VIDA

dieta alta en grasas saturadas/trans, sedentarismo

GENÉTICA

dislipidemias familiares

ENFERMEDADES

Hipotiroidismo
Enfermedad renal crónica

GRASAS IMPORTANTES EN SANGRE

COLESTEROL

FUNCIONES

- Componente de membranas celulares
- Necesario para síntesis de vitamina D
- Precursor de hormonas (estrógenos, testosterona, cortisol)
- Facilita la absorción de vitaminas liposolubles

PRODUCCIÓN

- El cuerpo puede producirlo (en hígado)
- También se obtiene de los alimentos

TRIGLICÉRIDOS

FUNCIONES

Almacenados en adipocitos, fuente de energía metabólica

PRODUCCIÓN

- En intestino e hígado
- Algunos ácidos grasos se sintetizan, otros se obtienen de la dieta

Qué es el
Cuadro Sinóptico

Y CÓMO HACERLO

COLESTEROL

- Lípido esencial en el organismo
- Circula en la sangre transportado por lipoproteínas

CONSECUENCIA DE NIVELES ELEVADOS

- Aterosclerosis
- Enfermedades cardiovasculares:
- Infarto agudo al miocardio
- Arteriopatía periférica

HIPERTRIGLICERIDEMIA

- Límite alto: 150-199 mg/dL
- Alta: 200-499 mg/dL
- Muy alta: ≥ 500 mg/dL

llll

FUNCIONES

- Componente de membranas celulares
- Precursor de hormonas (estrógenos, testosterona, cortisol)
- digestión de grasas)
- Producción de vitamina D

TIPOS DE HIPERCOLESTEROLEMIA

Primaria (genética):

- Hipercolesterolemia familiar
- Hiperlipemia combinada
- Hipercolesterolemia poligénica

CAUSAS:

Genéticas

Ambientales (secundarias):

- Obesidad (especialmente abdominal)
- Diabetes
- Alcoholismo

TIPOS

- LDL: "colesterol malo" (del hígado a los tejidos, se deposita en arterias)
- HDL: "colesterol bueno" (lleva colesterol desde tejidos al hígado para ser eliminado)

TIPOS DE

HIPERCOLESTEROLEMIA

Secundaria (adquirida):

- Enfermedades: diabetes, hipotiroidismo, ERC, hepatopatías
- Alimentación rica en grasas y azúcares

COMPLICACIONES

Triglicéridos elevados:

- Pancreatitis aguda (si > 500 mg/dL)
- Riesgo cardiovascular (si > 200 mg/dL)

~~~~~

\*

Qué es el  
**Cuadro Sinóptico**

Y CÓMO HACERLO

DIAGNÓSTICO

Análisis de sangre (perfil lipídico):

- En ayuno de 12 horas
- Repetir para confirmar

TRATAMIENTO DE HIPERTRIGLICERIDEMIA

- Dieta baja en grasas saturadas y azúcares simples
- Abandono total del alcohol
- Pérdida de peso
- Actividad física diaria (mínimo 30 min)
- No fumar

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

- Alimentación baja en grasas saturadas y azúcares simples
- Ejercicio 150 min/semana
- Reducción de peso
- Suspensión de tabaco y alcohol

HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR

- LDL > 190 mg/dL (tras descartar causas secundarias)
- Enfermedad coronaria prematura en el paciente o familiar directo
- LDL elevado sin tratamiento:
  - $\geq 250$  mg/dL ( $\geq 30$  años)
  - $\geq 220$  mg/dL (20-29 años)
  - $\geq 190$  mg/dL (< 20 años)

TRATAMIENTO DE LA HIPERCOLESTEROLEMIA Y DISLIPEMIA ATEROGENICA

- Dieta saludable
- Ejercicio
- Reducción de peso

MANEJO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Dieta etapa II: baja en grasa saturada y colesterol
- Actividad física regular
- Farmacoterapia solo en casos graves (>0.4% prevalencia) y con seguimiento por especialista

MANEJO EN MUJER EMBARAZADA

- Elevación fisiológica de TG por hormonas (estrógenos, progesterona, lactógeno placentario)
- Hipertrigliceridemia gestacional >332 mg/dL
- Casos severos (>1000 mg/dL): riesgo de pancreatitis

Universidad del sureste.2025.NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO .pdf  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/49a9966af1b4e6f7f0f452b9f956a7c8-LC-LNU601%20NUTRICION%20EN%20LA%20OBESIDAD%20Y%20SINDROME%20METABOLICO.pdf>