

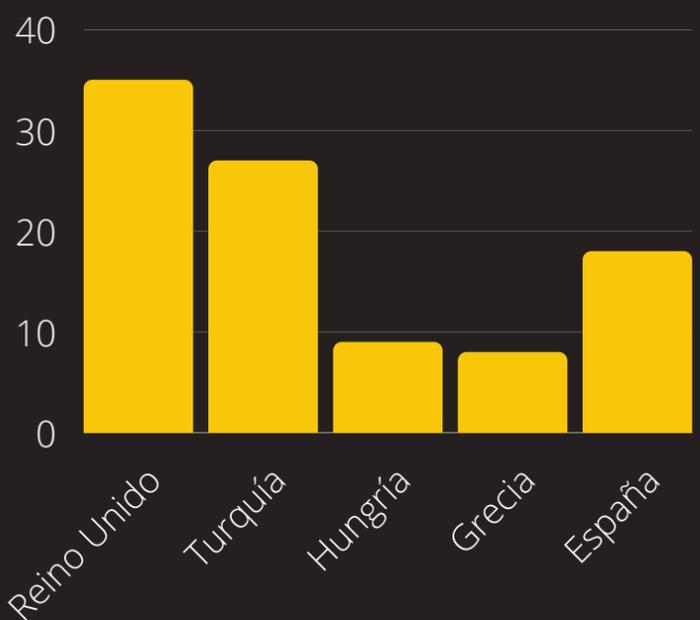


¿QUÉ ES EL SÍNDROME METABÓLICO?



¿QUÉ SE CONOCE COMO SÍNDROME METABÓLICO?
¿CUÁL ES SU PREVALENCIA?

CONJUNTO DE ALTERACIONES CARDIOVASCULARES Y METABÓLICAS QUE ESTÁN RELACIONADAS CON LA OBESIDAD ABDOMINAL ADEMÁS DE LA RESISTENCIA A LA INSULINA.



¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

- Sobrepeso y obesidad
- El riesgo aumenta con la edad
- Resistencia a la insulina
- Genética
- Estilo de vida inadecuado
- Estados inflamatorios

- Estilo de vida sedentario
- Obesidad abdominal
- Grupos raciales y étnicos
- Antecedentes familiares
- Mujeres con SOP
- Diabéticos

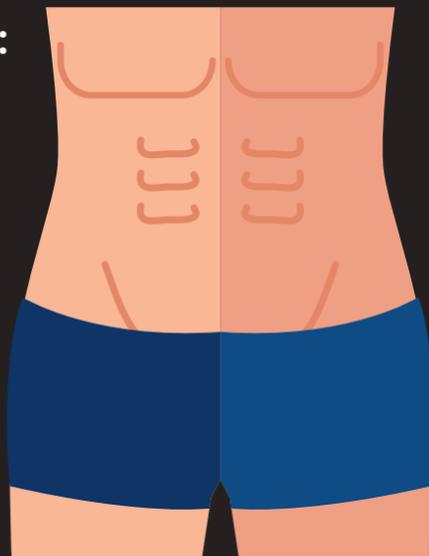
¿QUIÉNES TIENEN MÁS RIESGO?

PAUTAS ALIMENTARIAS EN EL SÍNDROME METABÓLICO

- REALIZAR 5 COMIDAS AL DÍA
- AL MENOS 3 PIEZAS DE FRUTAS AL DÍA Y 2 DE VERDURAS Y HORTALIZAS
- COCINAR AL HORNO O AL VAPOR
- CONSUMO DIARIO DE CEREALES
- AL MENOS 2L DE AGUA AL DÍA
- 2-5 HUEVOS POR SEMANA
- CARNES ROJAS MENOS DE 2 VECES POR SEMANA
- LÁCTEOS DESNATADOS

INCORPORA A TU DIETA:

- AVENA
- ARROZ INTEGRAL
- LENTEJAS
- AGUACATE
- AJO
- NUECES
- HOJAS VERDES
- QUINOA



EVITA EN TU DIETA:

- PASTAS
- CAFÉ
- AZÚCAR REFINADO
- SAL PROCESA
- ARROZ BLANCO
- CHOCOLATE
- ALCOHOL
- HARINAS REFINADAS

Es una enfermedad grave ya que de forma inconsciente aumentamos el riesgo de ella por lo cual, sería recomendable una realizar actividad física y una dieta saludable desde la niñez