

ALIMENTOS PARA DISMINUIR EL RIESGO DE SÍNDROME METABÓLICO

- ✓ Productos descremados (queso, leche) e integrales.
- ✓ Incremento de frutas y verduras, preferiblemente enteras y crudas.
- ✓ Consumir mas harinas complejas como avenas, cereales, granolas.
- ✓ Evitar las harinas simples (dulce, confite, gaseosas, arequipe, bocadillos, pan de dulce o mantequilla).
- ✓ Consumir aceites de tipo vegetal: oliva, girasol, canola.
- ✓ No comer abundante, el aporte calórico debe ser distribuido entre todas las comidas del día.
- ✓ Aumentar el consumo de pescado de aguas profundas (atún , salmón, bonito, pargo rojo, sardina, trucha).
- ✓ Consumir frutos secos como maní, no salado, almendra, marañón, linaza, semilla de chia, cacahuete, pistachos, nueces.)



Un Compromiso con la Vida

CALIDEZ E INNOVACIÓN

SINDROME METABÓLICO



Organización Clínica General del Norte
Calle 70 No. 48 – 38
PBX: 3091999 - Call center: 3091666
Barranquilla – Colombia
www.clinicageneraldelnorte.com



Organización Clínica General del Norte



¿QUÉ ES EL SINDROME METABÓLICO?

Es un trastorno metabólico que se caracteriza por la alteración en varias condiciones clínicas como la Glucosa (azúcar) elevada , Triglicéridos, Colesterol HDL elevados, perímetro abdominal aumentado, presión arterial elevada. Su importancia radica en que aumenta la posibilidad de desarrollar diabetes 4 veces mas que las personas normales, y de presentar un evento cardiocerebrovascular en cualquier momento.

¿CÓMO SE IDENTIFICA UN SINDROME METABÓLICO?

Teniendo tres de las siguientes variables incluyendo el perímetro abdominal elevado

- ✓ Glucosa en sangre mayor de 100 y menor de 126 mg/dl
- ✓ Triglicéridos en suero mayor de 150 mg/dl
- ✓ Colesterol HDL menor de 50 mg/dl en mujeres y menor de 40 mg/dl en hombres.
- ✓ Perímetro abdominal: Mayor de 90cm en mujeres y mayor de 94cm en hombres
- ✓ Presión arterial mayor de 135 /85 o que este tomando medicación antihipertensiva



¿CUALES SON LOS SINTOMAS QUE PUEDE PRODUCIR EL SINDROME METABÓLICO?

- ✓ No produce ningún síntoma.
- ✓ Algunas personas pueden experimentar sensación de mareos inespecífico.
- ✓ Es un factor de riesgo para diabetes Mellitus e infarto o isquemia cerebral.

¿A QUIÉN LE PUEDE DAR SINDROME METABOLICO?

- ✓ Generalmente desde la adolescencia y edad adulta aunque también puede aparecer desde la primera infancia
- ✓ El que ingiere alimentos con alto contenido de grasas saturadas y azucares simples (dulce , arequipe, bocadillo, pan de mantequilla, gaseosas).
- ✓ Puede haber antecedentes de dislipidemia de origen familiar.
- ✓ Obesidad.
- ✓ Tabaquismo.
- ✓ Sedentarismo.

RECOMENDACIÓN PARA EVITAR EL SÍNDROME METABÓLICO

- ✓ Caminar o practicar alguna actividad física de por lo menos 30 minutos al día por 5 días a la semana.
- ✓ Aprender a controlar el estrés
- ✓ Reducir o evitar la ingesta de alcohol.
- ✓ Evitar el tabaquismo.
- ✓ Evitar las harinas simples y consumir mas harinas de tipo complejas.
- ✓ Consumir mas frutas y verduras.



COMPLICACIONES DEL SINDROME METABOLICO

- ✓ Diabetes Mellitus.
- ✓ Obesidad.
- ✓ Hipertensión.
- ✓ Hipertrigliceridemia con HDL bajo (tiene más riesgo de infarto).
- ✓ Infarto agudo de I miocardio.

