

Síndrome Metabólico: Alimentación

El síndrome metabólico es el conjunto de alteraciones que se presentan al mismo tiempo y aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2.

Dichas alteraciones son:



- Presión arterial elevada.



- Elevaciones de azúcar en sangre.



- Exceso de grasa corporal alrededor de la cintura.



- Niveles anormales de colesterol o triglicéridos.

Recomendaciones para prevenir el Síndrome Metabólico:



- Mantener un peso saludable.



- Tener una alimentación saludable.



- Limitar el consumo de azúcares y grasas saturadas.



- Hacer actividad física al menos 150 minutos semanales.

Tips que te ayudarán con una alimentación saludable



1. Incluye 5 porciones entre frutas y verduras en el día .

2. Disminuye el consumo de productos procesados altos en grasas y sal.

3. Mejora la calidad de grasas que consumes, prefiere grasas de origen vegetal.