

Síndrome metabólico: ataca el conjunto

El síndrome metabólico junta **barriga, tensión, glucosa y triglicéridos altos**. Estos alimentos mejoran todo el conjunto: dieta mediterránea, fibra y bajo índice glucémico.



Verduras y hortalizas

Recomendado

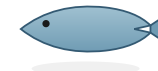
Fibra y saciedad; base del plato.



Legumbres

Recomendado

Fibra y proteína; mejoran glucosa y colesterol.



Pescado azul

Recomendado

Omega-3 para corazón y triglicéridos.



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Grasa cardiosaludable de base.



Cereales integrales y avena

Recomendado

IG bajo; fibra que ayuda con todo el cuadro.



Frutos secos

Recomendado

Mejoran insulina y colesterol; un puñado.



La clave: perder barriga, mover el cuerpo y comer mediterráneo

Una sola estrategia mejora todos los frentes: perder peso (sobre todo la grasa abdominal), dieta mediterránea con fibra y bajo IG, y ejercicio diario. Pequeñas pérdidas de peso ya mejoran glucosa, tensión y triglicéridos.

Síndrome metabólico: ataca el conjunto

El síndrome metabólico junta **barriga, tensión, glucosa y triglicéridos altos**. Estos alimentos mejoran todo el conjunto: dieta mediterránea, fibra y bajo índice glucémico.



Fruta entera

Recomendado

Con su fibra; mejor que en zumo.



Proteína magra

Recomendado

Sacia y conserva músculo al perder peso.



Verduras de hoja verde

Recomendado

Muy bajas en calorías; magnesio.



Agua

Recomendado

Sustituye refrescos y alcohol.



Ajo y especias

Recomendado

Dan sabor sin sal; cuidan tensión y corazón.



Vinagre en las comidas

Recomendado

Ayuda a moderar el pico de glucosa.



La clave: perder barriga, mover el cuerpo y comer mediterráneo

Una sola estrategia mejora todos los frentes: perder peso (sobre todo la grasa abdominal), dieta mediterránea con fibra y bajo IG, y ejercicio diario. Pequeñas pérdidas de peso ya mejoran glucosa, tensión y triglicéridos.

Síndrome metabólico: ataca el conjunto

Alimentos que **empeoran todo el cuadro** a la vez: azúcar, sal, refinados y ultraprocesados.



Azúcar y dulces

Evitar

Empeoran glucosa, triglicéridos y peso a la vez.



Refrescos y zumos

Evitar

Azúcar líquido; el peor para el síndrome metabólico.



Bollería y refinados

Evitar

IG alto; suben glucosa y triglicéridos.



Sal en exceso

Evitar

Empeora la tensión, parte del síndrome.



Embutidos y procesados

Evitar

Grasa saturada, sal y proinflamatorios.



Fritos y comida rápida

Evitar

Calorías, grasa mala y sal.



Lo que empeora el conjunto: azúcar, sal y procesados

El azúcar y los refinados suben glucosa y triglicéridos; la sal, la tensión; los ultraprocesados, todo a la vez. Reducirlos es el mayor golpe de timón para revertir el síndrome metabólico.

Síndrome metabólico: ataca el conjunto

Alimentos que **empeoran todo el cuadro** a la vez: azúcar, sal, refinados y ultraprocesados.



Alcohol

Con moderación

Calorías, sube triglicéridos y tensión.



Ultraprocesados

Evitar

Atacan todos los frentes del síndrome.



Pan blanco y arroz blanco

Con moderación

Elige integral.



Mantequilla y nata

Con moderación

Grasa saturada; usa aceite de oliva.



Snacks salados

Con moderación

Sal y refinados.



Carne roja grasa

Con moderación

Limita la grasa saturada.



Lo que empeora el conjunto: azúcar, sal y procesados

El azúcar y los refinados suben glucosa y triglicéridos; la sal, la tensión; los ultraprocesados, todo a la vez. Reducirlos es el mayor golpe de timón para revertir el síndrome metabólico.