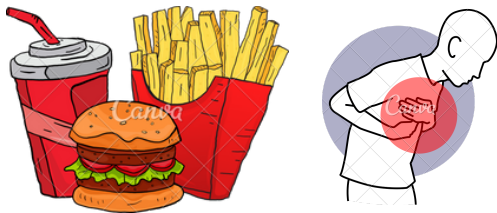


¿Qué son los AGEs?

Piensa en los AGEs como un "caramelo pegajoso y dañino" que se forma dentro de ti. Se producen cuando el exceso de azúcar se pega a las proteínas de tu cuerpo (como las de tus venas, piel y órganos). Este "caramelo" hace que tus órganos se pongan rígidos y funcionen mal. ¡Es como si te oxidaras por dentro!

¿Cómo aparecen?

- Dentro de tu cuerpo: Si tienes el azúcar alta (como en el Síndrome Metabólico), fabricas AGEs todo el tiempo.
- En la comida: Los alimentos muy dorados, fritos, asados o a la parrilla están llenos de AGEs. ¡Esa costra crujiente es señal de AGEs!



¿Qué es el Síndrome Metabólico?



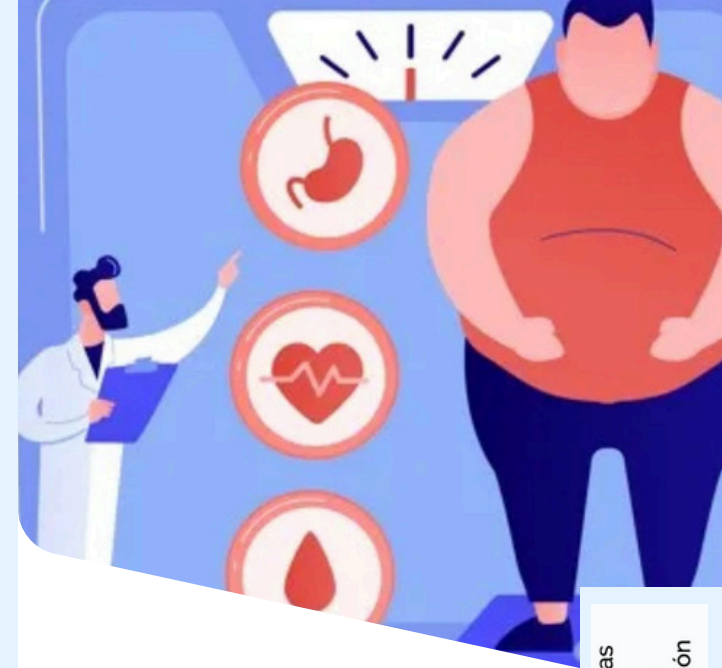
Una Alerta para tu Salud

Imagina que tu cuerpo tiene varias luces de advertencia en el tablero. El Síndrome Metabólico es cuando tres o más de esas luces se encienden al mismo tiempo.

Indica que tienes un riesgo alto de sufrir enfermedades del corazón o de diabetes.

Las 5 luces de advertencia son:

1. Mucha grasa en la barriga: Tener la cintura muy ancha.
2. Presión alta: Cuando el doctor te dice que tu presión arterial está elevada.
3. Azúcar alta: Tener demasiada azúcar en la sangre, incluso sin haber comido.
4. Triglicéridos elevados.
5. Colesterol bueno bajo (HDL): Tener bajo el colesterol que te protege.



Síndrome Metabólico y AGEs: La Conexión Silenciosa que Afecta tu Salud

¿Sabías que lo que comes y cómo vives está creando sustancias que aceleran tu envejecimiento y tus enfermedades?

Esta situación podría empeorar y provocar diabetes, daño en los riñones, pérdida de visión o amputaciones.

División de Ciencias
de la Salud
Departamento de
Medicina y Nutrición

Campus León



Lizbeth Mariana López Ibarra
Yared Luisa Fernanda Morales Román
María Fernanda Horta Becerra
Dra. Mónica del Carmen Preciado Puga
Dra. Lorena del Rocío Ibarra Reynoso