



## **Licuada de avena como tratamiento contra las dislipidémias.**

Ariel Ramírez Cortes<sup>1</sup>, Gabriela Regalado Barbosa<sup>2</sup>, Brenda Reséndiz García<sup>3</sup>, Paola Corina Raya Hernández<sup>3</sup>, Amdis Paola Zavala Galán<sup>3</sup>, Oswaldo Alexander Jiménez Pizaña<sup>3</sup> y Gerardo Jiménez Osornio<sup>3</sup>

1 Universidad Tecnológica de México Marina , 2 FES Iztacala, UNAM, 3 UNITEC MARINA .  
ariel\_ram\_cor@hotmail.com

**Introducción:** En México las principales causas de muerte son las enfermedades del corazón el mal estilo de vida, la mala alimentación, el aumento de obesidad y dislipidemias han incrementado Las dislipidemias son enfermedades asintomáticas detectadas por concentraciones sanguíneas aumentadas de colesterol, triglicéridos, colesterol LDL (C-LDL) y disminuidas de colesterol HDL (C-HDL).

**Justificación:** Existe evidencia científica que demuestra que el uso de muchos alimentos que contienen fibra dietética, son más que suficientes para tratar alteraciones y enfermedades como las dislipidémias, sin necesidad de hacer uso farmacológico.

**Objetivo:** Revertir la dislipidemia en pacientes obesos, con el consumo del agua de avena en un tiempo rango de 15 días.

**Metodología:** Se trata de una investigación experimental, prospectiva, longitudinal, analítica en un nivel aplicativo, de diseño test-postest, se selecciono la muestra a conveniencia del investigador. Se realizo una comparación de medias a una y dos colas con la prueba estadística T de student.

**Conclusión:** Se hayo una disminución significativa en los 4 criterios de evaluación (trigliceridos, HDL, LDL y colesterol total), por lo que se concluye que 15 días de consumo del agua de avena de manera constante y sin interrupción son más que suficientes para hayar evidencia significativa.