



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL TRABAJO

DIEGO QUIÑONES GARCÍA

ALUMNO

NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

MATERIA

LN. NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

CATEDRATICO

LNU 6° CUATRIMESTRE

GRADO Y GRUPO

TAPACHULA CHIAPAS, 20 DE JUNIO DEL 2020

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

## CONCEPTO

Es un problema de salud a nivel mundial reconocido desde hace muchos años. Sin embargo, su prevención, diagnóstico y tratamiento siguen siendo sub óptimos

## SE CONSIDERA

Que la elevación de los valores sistólico y diastólico por encima de los límites de tolerancia es THA

## CLASIFICACIÓN

Los valores de tensión arterial sistólica de 120 a 139 mm Hg o diastólica de 80 a 89 mm Hg se ubican como prehipertensión y deben ser considerados como factor de riesgo cardiovascular que justifica la aplicación de medidas generales que modifiquen el estilo de vida

## PREVENCIÓN DE HTA

- Promover el consumo de una dieta correcta.
- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- Iniciar y mantener la actividad física.
- Desalentar el tabaquismo.
- Regular la tensión arterial y cuando exista diabetes mellitus, controlarla.

## TRATAMIENTO NUTRICIO

### CARACTERÍSTICAS

- Establecer un plan de alimentación modificado en lípidos.
- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- incrementar la actividad física.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Incrementar el consumo de fibra soluble.
- Ingerir cantidades adecuadas de ciertos nutrimentos y alimentos, como vitamina E y ácido ascórbico, vitaminas del grupo B y esteroles vegetales.
- Limitar el consumo de sodio. B.
- Regular el consumo de alcohol.

## NORMAL

### CARACTERÍSTICA

Tensión sistólica <120 mmHg y <80 mmHg Tensión diastólica

## PREHIPERTENSIÓN

### CARACTERÍSTICA

Tensión sistólica 120-139 mmHg y 80-89 mmHg Tensión diastólica

## HIPERTENSIÓN

### ESTADIO I

Tensión sistólica 140-15mmHg y 90-99mmHg Tensión diastólica

### ESTADIO II

Tensión sistólica  $\geq 160$ mmHg o  $\geq 100$ mmHg Tensión diastólica