

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



FICHAS NUTRICIAS

TEMA

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

MATERIA

DIEGO QUIÑONES GARCÍA

ALUMNO

MED. MIGUEL BASILIO ROBLERO

CATEDRATICO

LNU 6°

CUATRIMESTRE

SILVYA

BIBLIOGRAFÍA

TAPACHULA CHIAPAS, 11 DE JULIO DE 2020

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos, algunos de los factores de riesgo son; La hipertensión, Tabaquismo, Obesidad y sobrepesos y la inactividad física (Sedentarismo). Algunos de los trastornos del corazón y los vasos sanguíneos son los siguientes;

Cardiopatías coronarias; enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco (Ataques cardíacos).

Enfermedades cerebrovasculares; Los vasos sanguíneos irrigan el cerebro (Apoplejía).

Aumento de la tensión arterial (HTA)

Valvulopatías periféricas.

Cardiopatías reumáticas; lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos

Cardiopatías congénitas; Que son malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento

Insuficiencia cardíaca.

REQUERIMIENTOS NUTRICIOS; La asesoría nutricional en cualquier trastorno debe ser la prioridad número 1, aquí se tienen que modificar desde los Nutrientes, Líquidos y hasta los Micronutrientes entre los más importantes destacan los siguientes; Disminución del consumo calórico, disminuir el consumo de grasas saturadas, trans y del colesterol. Con esto así sustituir estas grasas por consumir más grasas monoinsaturadas, ácidos grasos omega-3 y omega-6. Aumentar la fibra dietética, frutas y verduras, aumentar el consumo de proteína vegetal en lugar de la animal, hacer menos porciones de alimentos procesados a modo que sean evitados completamente de la dieta habitual, aumentar el consumo y las fuentes de micronutrientes estos incluyendo las vitaminas y los oligoelementos.

CRITERIOS NUTRICIÓN DEL PROY-NOM-030-SSA2-2017, Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica;

Lípidos totales: 25-35% de las calorías totales

AGS: < 7% del VET

AGM: Hasta un 20% del VET

AGP: Hasta el 10% del VET

Grasas Trans: < 1%

Hidratos de Carbono (HCO): 50-60% del VET

Fibra: 20-30 gr/día

Proteínas: 15-20% del VET

Colesterol: < 200 Mg/día

Sodio: <2300 Mg/d (5gr= 1 Cdta de sal)

Calorías totales (Energía): Suficientes para mantener un balance entre la ingestión y gasto de energía que permita mantener un peso deseable, prevenir la ganancia de peso y promover la pérdida de peso.

DIETA DASH: Nombre en inglés que en sus siglas Dietary Approaches to Stop Hypertension (Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión). Tiene una particular característica la cual tiene como objetivo reducir la presión arterial, gracias a la modificación de algunos aspectos de la dieta habitual, cambios como; Disminución del sodio en la dieta, alentar a los pacientes a que incorporen una extensa variedad de alimentos ríos en potasio, calcio y magnesio, los cuales resultan muy favorable para la disminución de la presión arterial, uno de los criterios de la dieta DASH, es que debe sr baja en grasas saturadas, grasas trans y grasas totales, y el sodio debe estar en parámetros de entre 1500mg y 2300mg/ día

Dentro de sus porciones de los diferentes grupos de alimentos que esta dieta conforman son los siguientes; Granos como el cereal, pan, arroz y pastas deben ser entre 6 y 8 porciones por día. Para las verduras, porciones de entre 4 y 5 porciones al día. Para las frutas deberán ser entre 4 y 5 porciones al día. Con los lácteos las porciones que se recomiendan son de 2 a 3 porciones por día, estos son importantes ya que estos son fuentes importantes de calcio, vitamina d y proteínas principalmente, lo importante aquí es que los productos lácteos que se elijan sean bajos en grasa o sin grasa. Para las porciones de proteína o de las carnes, corresponde a 6 porciones o menos al día, provenientes de Mar y Tierra. Para las porciones de legumbres, nueces y semillas se recomiendan entre 4-5 porciones a la semana.

Para las grasas y aceites de 2 a 3 porciones al día suelen ser suficientes. Dentro de otras características de la dieta DASH es el consumo de alcohol y cafeína, en la cual limitan el consumo de alcohol por lo menos 2 copas al día mientras que la cafeína la deberás de consultar con un médico ya que este en ocasiones puede elevar tu presión arterial

FICHAS



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Unidad Núm. 3	Tema: Hipertensión Arterial Subtema: Estrategia Nutricional en la HTA	Nombre del Alumno. Diego Quiñones García
----------------------	--	--

DEFINICION: La hipertensión arterial se puede definir como presiones arteriales sistólica y diastólica sostenidas mayores de 140 y 90 mmHg

FISIOPATOLOGIA: La contracción y relajación alternada del corazón produce un pulso de presión que desplaza la sangre por todo el sistema circulatorio. Las paredes elásticas de la aorta se estiran durante la sístole y se relajan durante la diástole para mantener la presión diastólica. La presión arterial diastólica señala el punto más alto en el pulso de presión y la diastólica es el punto más bajo. La presión del pulso, que refleja la naturaleza pulsátil del flujo sanguíneo arterial, es la diferencia entre las presiones sistólica y diastólica, y la presión arterial media es la presión arterial promedio en la circulación sistémica. Los principales determinantes de la presión sistólica son las características del volumen por latido, mientras que la presión diastólica está determinada sobre todo por las condiciones de las arterias y arteriolas, y su capacidad para aceptar la sangre proveniente de la aorta.

ESTRATEGIAS NUTRICIAS: Incluir la Dieta DASH. Aumentar el consumo de frutas y verduras (cinco a 10 raciones al día) por su contenido de flavonoides, fitoquímicos y potasio, y por sus propiedades. Emplear una dieta con calorías controladas si es necesario reducir el peso corporal. Usar fuentes de ácidos grasos omega-3, como caballa, abadejo, sardinas y salmón, varias veces a la semana. Cambiar la sal por sustitutos como las especias

OBJETIVOS NUTRICIONALES: Fomentar la ingestión adecuada de líquidos, a menos que haya contraindicación. Evitar el exceso de alcohol, que puede elevar la presión arterial. Alcanzar y mantener un peso corporal óptimo (IMC, 18.5-24.9); la pérdida de peso reduce la presión arterial sistólica en 5 a 20 mm Hg por cada 10 kg perdido. Incrementar el magnesio, calcio, vitaminas D, E y K, si las concentraciones séricas o la ingestión dietética son bajas

ALIMENTOS SUGERIDOS: Ajo, cebolla, huevos, pescados, legumbres, cereales integrales ricos en fibra, lácteos bajos en grasa, aceite de oliva, pistaches, betabel, chocolate oscuro

Referencias:	Nombre del alumno/a: Diego Quiñones García	Firma
--------------	--	-------

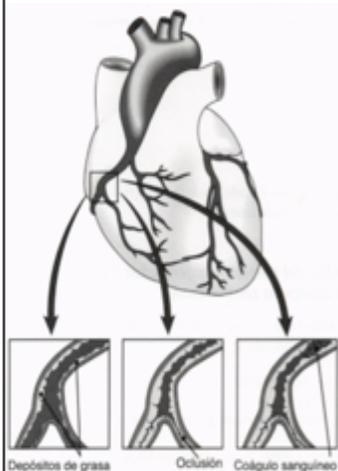
Unidad Núm. 3

Tema: Infarto agudo al Miocardio

Nombre del Alumno.

Subtema: Estrategia Nutricional en la IAM

Diego Quiñones García



DEFINICION: Es la necrosis del músculo cardiaco causada por deficiencia prolongada del suministro sanguíneo o deficiencia de oxígeno.

FISIOPATOLOGÍA: Es el cierre de una arteria coronaria que irriga al músculo cardiaco por depósitos adiposos o un coágulo sanguíneo; se manifiesta por dolor intenso compresivo que se irradia a la mandíbula o la espalda, con náusea, vómito, diaforesis, ansiedad y debilidad. La **aterosclerosis** puede evolucionar de forma lenta y crónica, dando lugar a la obstrucción progresiva de una arteria coronaria; éste es el sustrato de la angina estable. Pero también puede producirse una evolución acelerada cuando una **placa de ateroma** se rompe o se ulcera y genera un **trombo intraluminal** que puede ser más o menos obstructivo y más o menos estable. Dependiendo de ello, tendremos una **angina inestable (trombo lábil)** o un **infarto de miocardio (trombo estable)**

ESTRATEGIAS NUTRICIAS: Reducir las concentraciones elevadas de lípidos: mantener el colesterol por debajo de 200 mg/100 ml, los triglicéridos en menos de 200 mg/100 ml, HDL entre 40 y 60 mg/100 ml y LDL entre 100 y 129 mg/100 ml. Impedir el estreñimiento y la flatulencia. Establecer una dieta si es necesario bajar de peso. Suspender el consumo de tabaco. Consumir más pescado y una dieta rica en ácido linolénico para reducir el riesgo de sufrir un

infarto miocárdico letal.

OBJETIVOS NUTRICIONALES: Aportar suficientes cantidades de calcio, magnesio y potasio. Disminuir el consumo de productos de leche entera, carnes rojas, grasa visible en la carne o pollo y alimentos horneados comerciales. Limitar la dieta a 2 g de sodio o retirar la sal de la mesa. La dieta DASH y la dieta mediterránea son útiles. Aumentar el consumo de pescado, cereales integrales y aceite de oliva. Las cebollas, té, manzanas, jugo de uva y la granada contienen flavonoides y deben consumirse con frecuencia. Aumentar las fuentes alimentarias de vitamina E y K, ácido fólico y vitaminas B6 y B12. Consumir fibra ya que tiene relevancia especial; elegir verduras, frutas y cereales.

ALIMENTOS SUGERIDOS: Aceite de Oliva Virgen Extra, Frutos secos, Te, Cereales: salvado de trigo o avena, arroz, centeno. Verduras: espinacas, zanahoria, brócoli, alcachofas, judías verdes, acelgas. Fruta: pera, plátano, aguacate, frambuesas, ciruelas

Referencias:

Nombre del alumno/a: Diego Quiñones García

Firma