

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

GUÍA DE RECOMENDACIONES AL PACIENTE

CARDIOVASCULARES

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

DR. MIGUEL BASILIO ROBLEDO

OBJETIVO:

Mejorar la educación aportando una información adecuada sobre la relación de los alimentos y enfermedades cardiovasculares, así también la importancia de una alimentación y un estilo de vida saludable para el control y prevención de las enfermedades cardiovasculares.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Tener buenos hábitos alimenticios y realizar actividad física con más frecuencia desde este punto general podemos reducir considerablemente el riesgo cardiovascular. Las recomendaciones relacionadas con la alimentación se basan en el conocimiento de la relación que existe entre las dislipemias y la aparición de las enfermedades cardiovasculares. La relación que existe entre las cifras de colesterol en la sangre y la aparición de enfermedades coronarias como el infarto de miocardio o la angina de pecho (cardiopatía isquémica). Cuanto mayores son las cifras de colesterol mayor es el riesgo de padecerlas.

Las dislipemias son alteraciones de los lípidos (grasas) que están presentes en el organismo

Colesterol HDL o colesterol "bueno" transporta el colesterol de otras partes de su cuerpo a su hígado

LDL o colesterol "malo" porque un nivel alto de LDL lleva a una acumulación de colesterol en las arterias

FACTORES IMPLICADOS EN MODIFICACIONES ADVERSAS DE LOS LÍPIDOS		
REDUCCIÓN DE LAS HDL	AUMENTO DE LAS LDL	AUMENTO DE LOS TRIGLICÉRIDOS
Obesidad	Grasas saturadas de los alimentos	Obesidad
Tabaquismo	Colesterol de los alimentos	Alcohol
Sedentarismo	Diabetes	Diabetes
Diabetes	Obesidad	Hipotiroidismo
Hipotiroidismo	Hipotiroidismo	Enfermedades crónicas del hígado
Ayuno prolongado	Enfermedades hepáticas obstructivas	Insuficiencia renal crónica
Aumento de los triglicéridos	Insuficiencia renal crónica	Consumo elevado de azúcares refinados
Herencia genética	Herencia genética	Corticoides
Progestágenos	Progestágenos	Estrógenos
Andrógenos	Corticoides	Herencia genética
Esteroides anabolizantes	Esteroides anabolizantes	Síndrome nefrótico

COLESTEROL	CLASIFICACIÓN
COLESTEROL LDL <100 100-129 130-159 160-189 >190	Óptimo Casi óptimo En el límite alto Alto Muy alto
COLESTEROL TOTAL <200 200-239 >240	Deseable Ligeramente alto Alto
COLESTEROL HDL <40 >60	Bajo Alto

Hábitos alimentarios saludables

Los alimentos tienen una composición variada y cumplen una serie de funciones como la de aportar la energía necesaria para la actividad celular o los elementos para que se formen los tejidos. En términos generales la alimentación (la dieta) debe reunir una serie de condiciones que se pueden resumir en:

- A) Variada.
- B) Equilibrada, conteniendo en las proporciones adecuadas hidratos de carbono, grasas y proteínas.

- C) Aporte calórico ajustado a las necesidades de cada persona.
- D) Aporte de agua, minerales y vitaminas en cantidades suficientes.

Hay dos aspectos de la alimentación que son muy importantes en cuanto a la aparición de la aterosclerosis y sus manifestaciones clínicas: el consumo de grasas saturadas y de colesterol, y el consumo elevado de calorías que conduce a la obesidad.

Consumo de calorías

La energía que necesita diariamente el ser humano es muy variable, ya que depende de la actividad física que se desarrolle, de la edad, la talla, el peso o el sexo.



Lo correcto es

Menos calorías



- las guías alimentarias actuales recomiendan un aumento del consumo de Frutas y Verduras hasta ≥ 5 raciones al día
- Los Hidratos de carbono deben derivarse de alimentos ricos en alimentos complejos principalmente, incluyendo cereales integrales, frutas y verduras.
- Tanto las frutas como las verduras, en general, contienen además una proporción importante de fibras (que son también hidratos de carbono) y además contienen vitaminas y minerales.

Grasas saturadas:
 Proviene en su mayor
Mas calorías

parte de la carne (manteca, el tocino, la grasa no visible contenida en la carne), la leche y los derivados lácteos (mantequilla, nata, quesos) y también algunos aceites de origen vegetal como el de coco y el de palma, un alto consumo de estas grasas, favorecen el desarrollo de la aterosclerosis



Grasas insaturadas: Son de dos tipos, moninsaturadas y poliinsaturadas y provienen fundamentalmente de los vegetales y del pescado

- Monoinsaturadas: Por ejemplo, el ácido oleico contenido en el aceite de oliva. Su consumo no incrementa o reduce el colesterol LDL(malo) y mantiene o aumenta el colesterol HDL(bueno)
- Poliinsaturadas: que están presentes en diversos aceites de origen vegetal y también reducen las cifras de colesterol LDL; o los ácidos grasos omega-tres contenidos en las grasas del pescado, que reducen los triglicéridos

PESCADOS AZULES DIETA BARF



una dieta rica en grasas omega-3 procedentes del pescado azul era beneficiosa para la salud, y en especial para la salud relativa a las Enfermedades Cardiovasculares.

ALIMENTOS CON CONTENIDO ALTO EN FIBRAS
Harinas con contenido alto de salvado y los productos elaborados con estas harinas (pan integral)
Cereales integrales
Salvado
Muesli
Verduras, legumbres y hortalizas: Espinacas Puerros Maíz Judías verdes Coliflor Zanahorias Alcachofas Berenjenas Alubias Garbanzos Lentejas Habas Guisantes
Frutas: Naranja Ciruelas Manzanas y peras con piel Frutos secos

Se recomienda un consumo diario de al menos 20-30 gramos de fibra

Aunque no se absorben facilitan el tránsito intestinal, modifican el volumen de las heces y disminuyen la absorción de grasas y de colesterol. También contribuyen a aumentar la sensación de saciedad

al menor consumo de sodio reduce el riesgo de ECV se ha utilizado como argumento para respaldar la recomendación de reducir el consumo de sodio a aproximadamente 2g/día (5g de sal/día)

VITAMINAS, ALIMENTOS QUE LAS CONTIENEN EN MAYOR MEDIDA Y FUNCIONES, ÓRGANOS O SISTEMAS EN LOS QUE INTERVIENEN

VITAMINAS	ALIMENTOS QUE LAS CONTIENEN	FUNCIONES EN LAS QUE INTERVIENEN
<i>LIPOSOLUBLES</i>		
VITAMINA A	Hígado, aceites de pescado, mantequilla, leche, huevos, zanahoria, tomate, col, melón, lechuga, espinacas	Visión Epitelios Inmunidad Reproducción
VITAMINA D (Calciferol)	Hígado y aceites de pescado, sardinas, huevos, leche, hígado de animales	Metabolismo óseo (antirraquítica)
VITAMINA E	Aceite de germen de trigo, verduras, aceites vegetales, huevos, leche, mantequilla	Antioxidante
VITAMINA K (antihemorrágica)	Verduras frescas (espinacas, col, brócoli, zanahoria, tomate, verduras de hojas verdes), algas, té verde, carne, hígado	Coagulación de la sangre

ACTIVIDAD FISICA

En el caso de personas con escasa actividad física o vida sedentaria se tiene que incorporar la práctica de actividad física hasta alcanzar al menos 30 minutos continuos, la mayor parte de los días de la semana o bien incrementar las actividades físicas en sus actividades diarias.

ALIMENTOS A EVITAR

VITAMINAS, ALIMENTOS QUE LAS CONTIENEN EN MAYOR MEDIDA Y FUNCIONES, ÓRGANOS O SISTEMAS EN LOS QUE INTERVIENEN

VITAMINAS	ALIMENTOS QUE LAS CONTIENEN	FUNCIONES EN LAS QUE INTERVIENEN
<i>HIDROSOLUBLES</i>		
VITAMINA C (Ácido ascórbico)	Naranja, limón, mandarina, kiwi, piña, tomate, fresas, melocotón, espinacas, col, patatas, papaya, melón, riñones, hígado	Inmunidad Metabolismo Antioxidante
VITAMINA B1 (Tiamina)	Extracto de levadura, cereales, harina de trigo y pan, carne, huevos, leche, patatas, guisantes, manzanas, plátanos, albaricoque, hígado	Sistema nervioso Metabolismo
VITAMINA B2 (Riboflavina)	Leche y derivados, germen de cereales, judías verdes, espinacas, soja, carne, hígado, sardinas, levadura de cerveza	Metabolismo y funcionamiento celular Antioxidante
VITAMINA B5 (Ácido Pantoténico)	Muy extendida en todos los alimentos animales y vegetales	Metabolismo Cabello, piel, mucosas
VITAMINA B6 (Piridoxina)	Hígado, germen de cereales, levadura de cerveza, harina de trigo, naranjas, plátanos, aguacate, verduras, leche, huevos, carne	Metabolismo
VITAMINA B12 (Cobalamina)	Carne, hígado y otras vísceras, huevos, leche, queso, arenque, caballa, almejas	Metabolismo celular de la médula ósea, sistema nervioso, aparato digestivo (antianémica)
NIACINA (Ácido nicotínico)	Carne, pescado, cacahuete, leche, huevos, atún, harina	Funcionamiento celular

- No se recomienda el consumo de alcohol. Si se consume de manera habitual no deberá exceder de 30 ml de etanol (dos copas de destilados) al día; en personas de talla baja deberán reducir este consumo, a la mitad.



- El contenido en grasas saturadas de los postres dulces depende de su elaboración siendo alto en los pasteles elaborados con manteca, mantequilla, nata, yema de huevo, así como en las cremas y en los bombones

- Las margarinas: Estos ácidos grasos, cuya proporción varía según los tipos de margarinas, aumentan el colesterol LDL y por lo tanto son aterogénicas.
- Alimentos ultra procesados
- Pizas y alimentos con alto contenido de colesterol, azúcares
- Refrescos embotellados o de frutas que

CONTENIDO ALTO EN GRASAS SATURADAS Y/O COLESTEROL	CONTENIDO MODERADO EN GRASAS SATURADAS Y/O COLESTEROL	CONTENIDO BAJO EN GRASAS SATURADAS Y/O COLESTEROL
Yema de huevo	Pan de molde	Pan, cereales, arroz, pastas
Leche entera y derivados lácteos (mantequilla, nata, quesos, helados)	Pastas elaboradas con huevo	Frutas, verduras, hortalizas, legumbres
Tocino, embutidos, patés, salchichas, beicon	Patatas fritas	Frutos secos
Bollería industrial, donuts, galletas, pasteles con nata, crema o mantequilla..	Cacahuetes	Leche y derivados lácteos desnatados
Huevas de pescado, mojama	Leche semidesnatada, requesón, queso fresco	Clara de huevo
Aceites de coco y de palma	Marisco	Pescado blanco y azul, clóchinas, almejas, camarón
Carne grasa, hamburguesas industriales, vísceras (hígado, riñón), pato	Carne (partes magras) de cordero, cerdo, ternera	Carne de pollo, pavo, conejo, caza
Mayonesa, manteca, margarinas hidrogenadas	Fritos	Aceite de oliva y otros aceites vegetales (girasol, maíz, soja..)
Platos precocinados, caldos concentrados	Salsas y guisos con grasas no saturadas	Mermeladas, sorbetes, frutas en almibar, dátiles, cabello de ángel
Manteca de cacao	Aguacate	Especies y salsas sin mantequilla, nata o grasas

Bibliografía

Gascó, F. J. (2004). *ALIMENTACION Y ENFERMEDADES DEL CORAZON*. GENERALITAT.

SALUD, S. D. (2012). *NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-037-SSA2-2012, PARA LA PREVENCIÓN*,. CDMX.