

- Nutrición en la obesidad y síndrome metabólico.

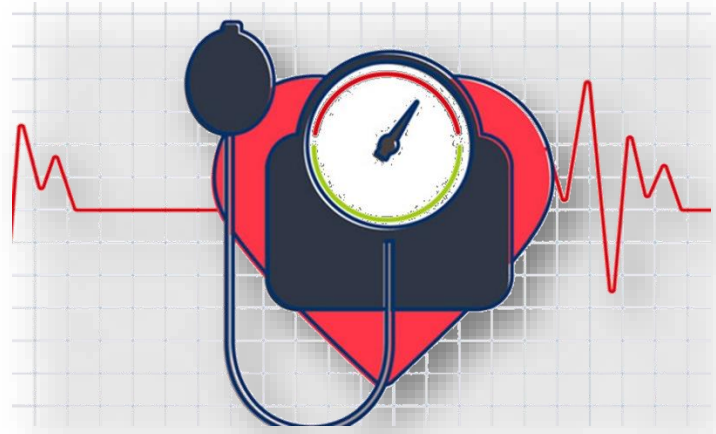
Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen
Rodriguez

Catedrático: Daniela Rodriguez Martínez
6 "A"

Licenciatura en Nutrición
Comitán de Domínguez Chiapas
19 de mayo del 2020

Que es

Es el trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta que puede llegar a dañarlos, que cada vez que el corazón late tiene la función de bombear sangre a los vasos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo, por lo que la hipertensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón, que si la tensión arterial es más alta más es el esfuerzo que tiene que realizar el corazón para bombear.



Hipertensión arterial.

Etiología.

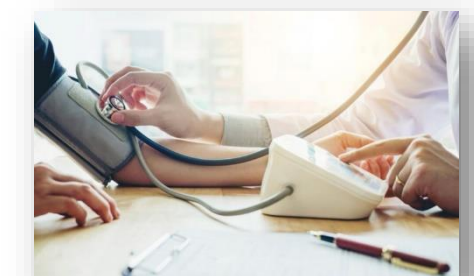
Genética.

Variedad de causas como más hábitos alimenticios.



Signos y síntomas.

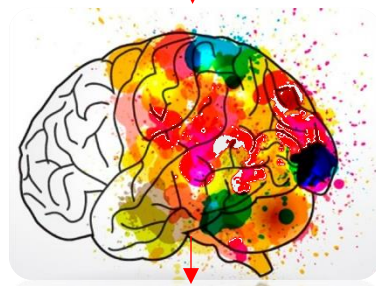
- Nerviosismo.
 - Sudoración.
 - Dificultad para dormir.
 - Enrojecimiento de la cara.
 - Rubor facial.
- Incluso cuando ya es muy alta la presión arterial se presenta sangrado de la nariz.



Complicaciones.

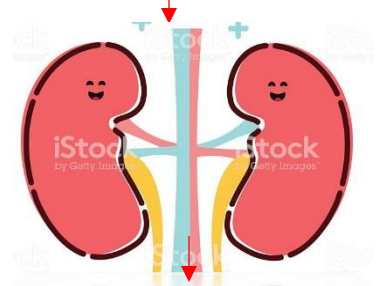
Cuando la tensión arterial es alta mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales como el cerebro y riñones.

Accidente cerebrovascular.



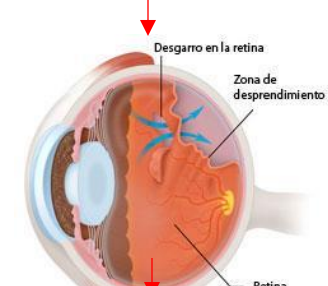
La tensión arterial puede ocasionar que la sangre se filtre en el cerebro y provocar accidente cerebrovascular.

Insuficiencia renal.



La hipertensión arterial prolongada puede dañar los riñones si las arterias que los riegan se ven afectadas.

Retinopatía.



La hipertensión arterial puede generar rupturas en los pequeños capilares de la retina del ojo ocasionado derrames.

Alimentación.

Consiste en una dieta DASH que hace referencia a enfoques alimentarios para detener la hipertensión.

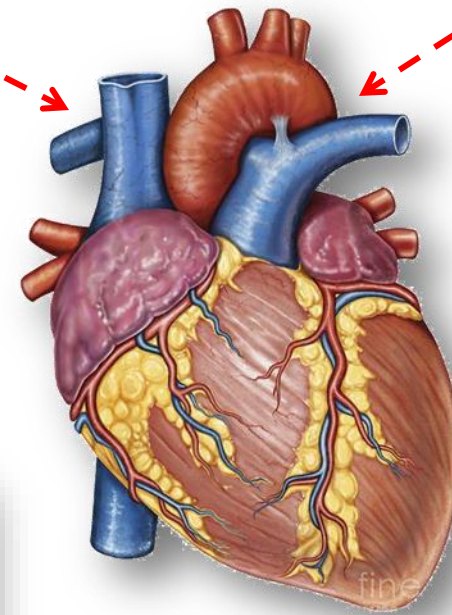
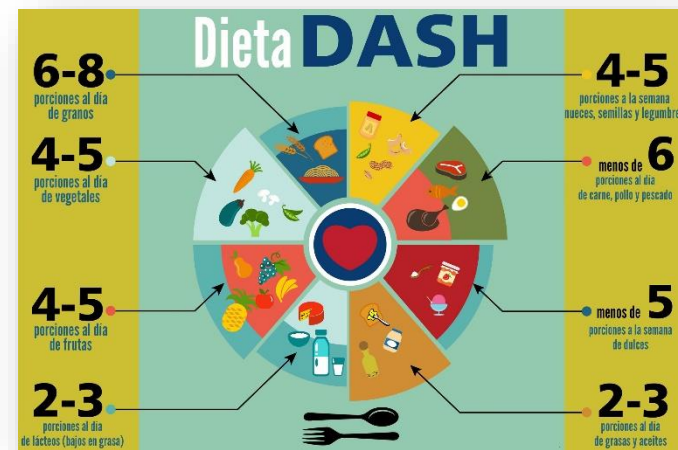
Se basa en ser bajo en sodio y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

Ejemplos de alimentos que se pueden consumir.

Frutas (plátanos, naranjas), verduras (tomates, zanahorias), lácteos con bajo contenido de grasa (leche descremada, yogur sin grasa), cereales integrales (pan de trigo entero, sémola), carnes magras.



Recomendaciones de raciones.



Cifras de riesgo.

Tensión normal 120 (sistólica)/80(diastólica) mmHg.

Tensión alta o elevada 140(sistólica)/90(diastólica) mmHg.

(OMS).



Categoría	Valor Sistólico	Valor Diastólico
Optimo.	<120	<80
Normal.	80-119	y/o 80- 84
Normal alta.	120-139	y/o 85- 89
Hipertensión grado 1.	140-159	y/o 90 – 99
Hipertensión grado 2.	160- 179	100 -109
Hipertensión grado 3.	180 o mas	110 o mas

<https://www.who.int/topics/hypertension/es/>

[https://www.who.int/features/qa/82/es/#:~:text=Cuanto%20m%C3%A1s%20alta%20es%20la,se%20relaja%20\(tensi%C3%B3n%20diast%C3%B3lica\).](https://www.who.int/features/qa/82/es/#:~:text=Cuanto%20m%C3%A1s%20alta%20es%20la,se%20relaja%20(tensi%C3%B3n%20diast%C3%B3lica).)

<https://prezi.com/loqngge6rooj/etiologia-hipertension-arterial/#:~:text=Etiolog%C3%ADa%20de%20la%20Hipertensi%C3%B3n%20arterial,nacimiento%20y%20las%20profesiones%20estresantes.>

(Dietoterapia y nutrición clínica)

Bibliografía

Daniel A. De Luis Román, Diego Brillido Guerrero, Pedro Pablo García Luna. (2010-2012). Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo: Dieza de Santos, S.A