

Materia: Nutrición en Obesidad y Síndrome Metabólico

Carrera: Nutrición.

Cuatrimestre: 6° Cuatrimestre.

Alumna: Angela Dileri Ballinas Altuzar

Catedrático: Daniela Rodríguez



¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Consiste en el aumento persistente de la presión en las arterias por encima de los valores normales



La lectura de la tensión se da con 2 números:

-El número superior--> presión sistólica--> No debe > 140 mm/Hg

-El número inferior--> presión diastólica--> No debe > 90 mm/Hg

ALIMENTOS PARA LA HIPERTENSIÓN

www.botanical-online.com



AJO

MEJORA LA CIRCULACIÓN. RICO EN POTASIO



LEGUMBRES

FIBRA, OMEGA 3, MAGNESIO, POTASIO



BRÓCOLI

VITAMINA C, ÁC. FÓLICO, MAGNESIO, POTASIO



NUECES

OMEGA 3, MAGNESIO, ÁCIDO FÓLICO



ZANAHORIAS

SALUD DE LAS ARTERIAS, ANTIOXIDANTES



PLÁTANO

POTASIO Y MAGNESIO

CIFRAS DE RIESGO

	NORMOTENSION			HIPERTENSION		
	Optimo	Normal	Normal Alto	Grado 1	Grado 2	Grado 3
Otros Factores de Riesgo o Enfermedades						
Ningún FR	Riesgo Promedio	Riesgo Promedio	Riesgo Promedio	Bajo Riesgo Adicional	Moderado Riesgo Adicional	Alto Riesgo Adicional
1 o 2 FR o Condiciones Sociales de Riesgo	Bajo Riesgo Adicional	Bajo Riesgo Adicional	Bajo Riesgo Adicional	Moderado Riesgo Adicional	Moderado Riesgo Adicional	Muy Alto Riesgo Adicional
3 FR o Condiciones Sociales de Riesgo TOD o SMOODT	Moderado Riesgo Adicional	Moderado Riesgo Adicional	Alto Riesgo Adicional	Alto Riesgo Adicional	Alto Riesgo Adicional	Muy Alto Riesgo Adicional
Condición Clínica	Alto Riesgo Adicional	Alto Riesgo Adicional	Muy Alto Riesgo	Muy Alto Riesgo	Muy Alto Riesgo	Muy Alto Riesgo

ALIMENTACION

¿QUE ES?

ETIOLOGIA

HIPERTENSION ARTERIAL

COMPLICACIONES

SINTOMAS

SIGNOS

Tabla 4. Principales causas de HTA refractaria

Consumo de sal
Obesidad
Diuresis inadecuada
Hiperaldosterinismo
Feocromocitoma
Uso de anticonceptivos orales
Consumo de cocaína

Complicaciones de la hipertensión arterial

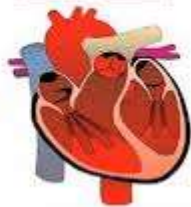
CEREBRALES



RENALES



CARDIACAS



HIPERTENSIÓN

Factor de riesgo principal para...

padecer un accidente cerebrovascular

o un infarto



OPS

#ConoceTusNumeros



Fuertes dolores de cabeza



Función del hígado alterada



Visión borrosa