



Nombre: Eduardo de Jesús López López

Materia: Nutrición en la obesidad y síndromes metabólicos

19 de junio del 2020

Alimentos de la dieta DASH



Se clasifica derivado de los valores normales en presión sistólica 120 mmHg y diastólica de 80 mmHg .

PA elevada $120\text{-}129$ /valores debajo de 80 mmHg .

HAS etapa 1 $130\text{-}139/80\text{-}89\text{ mmHg}$.

HAS etapa 2 arriba de $140/90\text{ mmHg}$.

Hipertensión arterial



Se deberá contar un electrocardiograma de 12 derivaciones que identifique la condición basal para futura referencia

Se diagnostica en mediciones de cajón por personas capacitadas en el uso tensiómetro.

También se deben aplicar estudios de fórmula roja, creatinina sérica, glucosa sérica, electrolitos (Na, Ca), colesterol total, HDL, triglicéridos y ácido úrico.

Dietary approaches to stop hypertension (DASH)

Este tipo de dieta promueve:

- La reducción de HTA y colesterol.
- Se enfoca en el consumo de frutas y verduras y granos enteros.
- Incluye productos lácteos bajo en grasa o sin grasa, pescado, pollo, frijoles, semillas, nueces y aceites vegetales.
- Sin grasas saturadas
- Limita las bebidas azucaradas y los dulces.
- El consumo de macronutrientes es de 55% para HC, 18% para proteínas y 27% lípidos.
- Un consumo de 130 mg de colesterol y 2,3 a 1,5 mg de sodio.

Consejos nutricionales

Una alimentación con bajo consumo de grasas, el consumo adecuado de cereales integrales, frutas y verduras.

Alimentos con proteínas magra, como soja, pescado, pollo sin piel, carne muy magra y productos lácteos descremados.

Evitar alimentos hidrógenos (total/ parcial).

Limitar el consumo de grasas trans y alimentos procesados.

Un consumo frecuente de fibra (avena, salvado, guisantes, lentejas)