



Universidad del sureste

Materia: Nutrición clínica

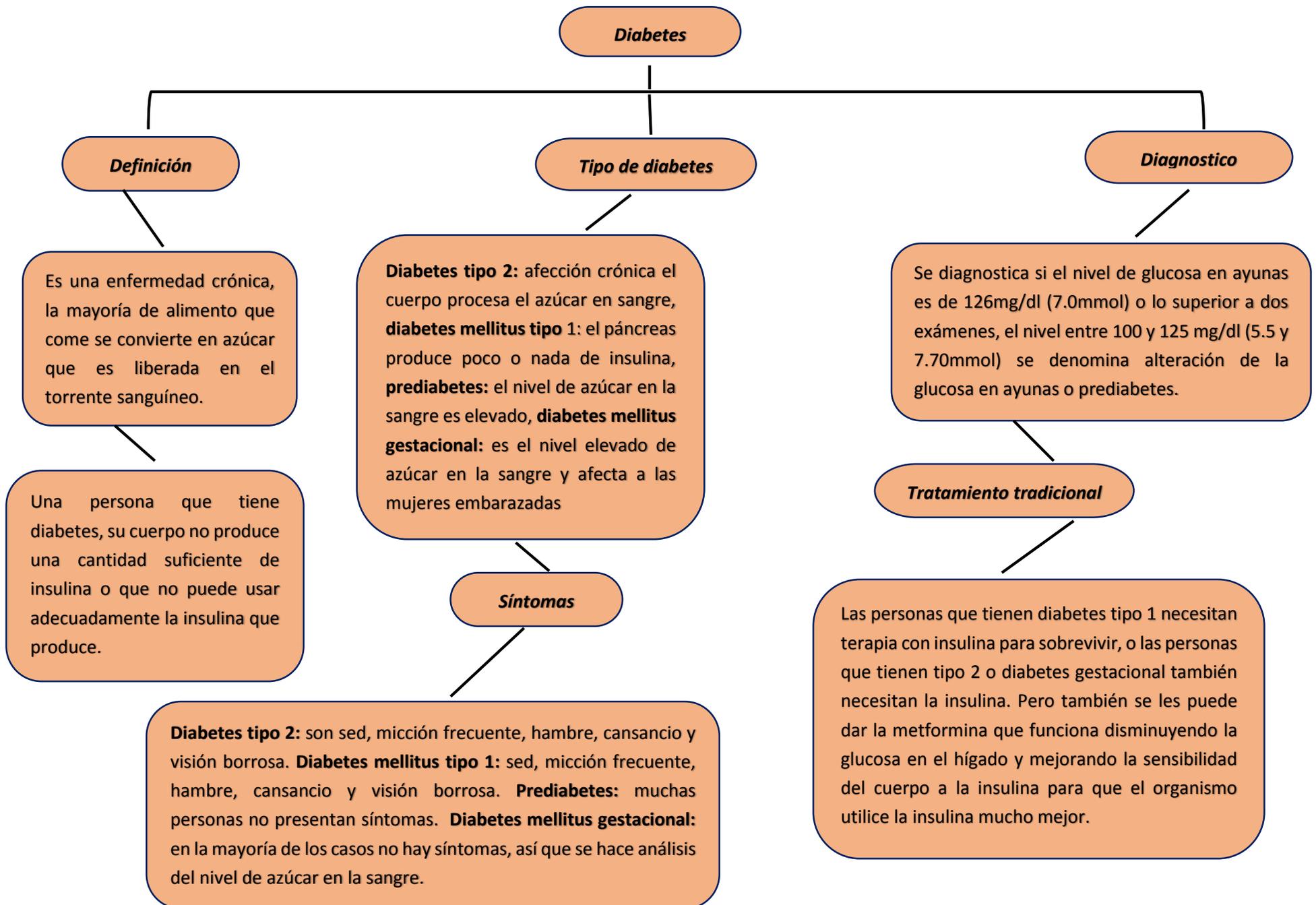
Tema: mapa conceptual

Maestra: lisset

Alumna: Reyna del Carmen Montero Felix

Grupo: A

Fecha: 30/07/2021



Obesidad

Definición

Consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal, ya que es un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud.

Por lo general la obesidad es el resultado de una combinación de factores hereditarios con el entorno, la dieta personal y las opciones del ejercicio.

Tipos de obesidad

Obesidad grado 1: de bajo riesgo si el IMC es de 30 a 34.9, obesidad grado 2: riesgo moderado si el IMC es de 35 a 39.9, obesidad grado 3: de alto riesgo obesidad mórbida si el IMC es igual mayor a 40, obesidad grado 4: obesidad extrema si el IMC es igual o mayor de 50.

Tratamiento nutricional

Introducir abundante frutas y verduras crudas o cocidas, lácteos desnatados, vigilar las cantidades e intentar disminuir poco a poco el consumo de sal y alcohol, beber al menos 1,5 y 2 litros de agua diarios, hacer un desayuno completo, distribuir las comidas en al menos cinco unidades.

Complicaciones

La glucosa alta en sangre o diabetes, presión arterial alta (hipertensión), nivel alto de colesterol y triglicéridos en la sangre, ataques cardíacos debido a la enfermedad cardíaca coronaria y accidente cerebrovascular.

Problemas óseos y articulares el mayor peso ejerce presión sobre los huesos y articulaciones, dejan de respirar durante el sueño, cálculos biliares y problemas del hígado y algunos tipos de cáncer.

Enfermedades cardiovasculares

Tipos de enfermedades cardiovasculares

Tratamiento nutricional

Definición

Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo la cual se llama placa con el tiempo la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo.

La enfermedad isquémica del corazón en general se refiere a las condiciones que implican el estrechamiento o bloqueo de los vasos sanguíneos causada por daño al corazón o a los vasos sanguíneos por aterosclerosis.

Hipertensión arterial: afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta, **enfermedad coronaria:** lesión o enfermedad en los principales vasos sanguíneos del corazón, **paro cardiorrespiratorio:** pérdida inesperada y repentina de la función cardíaca, la respiración y el conocimiento, **insuficiencia cardíaca:** afección crónica que provoca que el corazón no bombee sangre

Arritmia: latidos anormales del corazón ya sea irregulares, demasiado rápido o lento, **enfermedad arterial periférica:** afección circulatoria en la que el estrechamiento de los vasos sanguíneos reduce la irrigación sanguínea a los miembros, **derrame cerebral:** lesión del cerebro ocasionada por la interrupción de la irrigación sanguínea, **cardiopatía congénita:** anomalía del corazón que se desarrolla antes del nacimiento.

Los pacientes con enfermedades cardiovasculares deben ser baja en grasas, colesterol y ácidos grasos trans.

Se les recomienda comer frutas, limitar la sal, hay que evitar las bebidas azucaradas y el alcohol. Lo importante es cambiar los hábitos alimentarios y el aumento de la actividad física que va de acorde al estado cardiovascular del paciente.