Universidad del sureste

Lic. En enfermería

Nutrición Clínica

Maestro: **LISSET DEL CARMEN FLORES**

Alumno: Francisco De La Cruz Hernández

Grupo: B

3Cer Cuatrimestre

Actividad: **realizar un ensayo acerca de los temas que se le indica y cuadros conceptuales igual de los temas que se les indica**

Características de la alimentación en la gestación

La nutrición consiste en consumir una dieta saludable y equilibrada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que el cuerpo necesita para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.

Cuando está embarazada, la nutrición es más importante que nunca. Necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo. Preferir alimentos saludables a diario le ayudará a darle a su bebé lo que necesita para desarrollarse. También ayudará para que usted y su bebé ganen la cantidad adecuada de peso.

Necesita más ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D que lo que necesitaba antes del embarazo:

El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos. Antes del embarazo, necesita 400 microgramos por día. Durante el embarazo y la lactancia, necesita 600 microgramos por día proveniente de alimentos o vitaminas. Es difícil obtener esta cantidad solo de los alimentos, por lo que debe tomar un suplemento que contenga ácido fólico

El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral de su bebé. Durante el embarazo, la cantidad de sangre en su cuerpo aumenta, por lo que necesita más hierro para usted y su bebé en crecimiento. Debe recibir 27 miligramos de hierro al día

El calcio durante el embarazo puede reducir su riesgo de preeclampsia, una condición médica grave que causa un aumento repentino de la presión arterial. El calcio también se acumula en los huesos y futuros dientes de su bebé.

Las embarazadas adultas deben recibir 1,000 miligramos de calcio al día

Las embarazadas adolescentes (entre 14 y 18 años) necesitan 1,300 miligramos de calcio al día

La vitamina D ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé. Todas las mujeres, embarazadas o no, deben recibir 600 unidades internacionales de vitamina D al día

Tenga en cuenta que tomar demasiado de un suplemento puede ser perjudicial. Por ejemplo, niveles muy altos de vitamina A pueden causar defectos congénitos. Solo tome vitaminas y suplementos minerales que su profesional de la salud le recomiende.

También necesita más proteínas cuando está embarazada. Las fuentes saludables de proteínas incluyen frijoles, guisantes, huevos, carnes magras, mariscos y nueces y semillas sin sal.

La hidratación es otra necesidad nutricional especial durante el embarazo. Cuando está embarazada, su cuerpo necesita más agua para mantenerse usted y su bebé hidratada. Por eso es importante tomar suficientes líquidos todos los días.

Características de la lactación

La lactancia materna es una práctica de gran importancia para la Salud Pública, ya que es un método de promoción de la salud y prevención de enfermedades, tanto para la madre como para el niño.

Debido al efecto directo que tiene la lactancia materna en la salud física y mental de la madre, del niño y de su familia, la responsabilidad de fomentar esta práctica recae en todos los componentes de la sociedad, desde el Estado y la empresa privada hasta la propia comunidad.

Además, la lactancia materna está relacionada con la reducción de costos para el sistema de salud y un menor tiempo de hospitalización del niño.

La lactancia materna es fundamental para el desarrollo del ser humano en el ámbito biológico, psicológico y de relaciones sociales.

Características de la leche materna

Los principales componentes de la leche materna son: agua, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. También contiene elementos traza como enzimas y hormonas de crecimiento.

Existen cuatro tipos de leche materna con diferentes características nutricionales, que produce la glándula mamaria de todas las mujeres que está en periodo de lactancia, estas son conocidas como:

El calostro: se produce durante los primeros tres a cuatro días después del parto, y es un líquido espeso. Esta leche tiene un color amarillento, dado por los betacarotenos (precursores de la Vitamina A) y un sabor salado, dado por contenido de sodio. La composición del calostro, en comparación a la leche materna madura, es menor en lactosa, grasa y vitaminas solubles en agua; mientras que posee una mayor proporción de proteínas, de vitaminas solubles en grasa (Vitaminas E, A y K), carotenos y algunos minerales como sodio y zinc.

Un aspecto importante del calostro, es que contiene gran cantidad de inmunoglobulinas, sustancias que protegen al recién nacido contra enfermedades, ya que éste aún posee un sistema inmune inmaduro y frágil.

Leche de transición: se produce entre el cuarto y el día 15 después del parto, periodo en el cual se da un aumento brusco en el volumen de leche materna producida, hasta llegar a ser leche materna madura.

Leche madura: posee una gran variedad de elementos, muchos de ellos aún desconocidos, y que varían no solo entre mujeres, sino también en la misma madre, a distintas horas del día, entre ambas mamas, entre lactadas, durante una misma mamada y en las distintas etapas de la lactancia. Se ha visto que estas variaciones están directamente relacionadas con las necesidades propias del niño, lo que demuestra una vez más que la leche materna exclusiva provee de todos los nutrientes que el lactante necesita hasta los 6 meses de edad, inclusive si el parto fue pretérmino.

Leche de destete: al ir introduciendo otros alimentos en la dieta del niño, el volumen de leche materna va a disminuir ya que el niño va a tener menos hambre,

por lo tanto va a succionar menos, y con esto se va a producir menos leche. Este tipo de leche posee cantidades mayores de proteína, sodio y hierro, mientras que se conserva la cantidad de grasas, calcio y de compuestos que protegen el sistema inmune del lactante.

Únicamente en los recién nacidos de muy bajo peso al nacer (menos de 1500 gramos), la leche materna no alcanza a cubrir los requerimientos de calcio, fósforo y de proteínas, por lo que se debe suplementar con estos nutrientes.

La cantidad de vitaminas en la leche humana cubre las necesidades del niño, no obstante, puede variar según la dieta de la madre, por lo que es sumamente importante vigilarla para que sea lo más balanceada y saludable posible

Se debe tener especial consideración con la vitamina D, ya que a pesar que el contenido de este nutriente es bajo en la leche materna, el lactante la puede obtener a través de una exposición al sol, de media hora a la semana cubierto solo con pañal, procurando que no sea en horas cercanas al medio día.

Características de la alimentación en la infancia

La alimentación durante la primera infancia es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de la vida, así como también para proteger al niño de posibles enfermedades. El organismo de los peques está en pleno desarrollo, motivo por el cual es imprescindible que reciban una nutrición equilibrada y saludable desde la concepción.

Ahora bien, ¿a qué llamamos alimentación equilibrada? ¿Qué podemos hacer si los peques no quieren comer de todo? En Educo, respondemos a estas preguntas ¡y mucho más!

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses del bebé y de manera complementaria con alimentos durante un año, o de posible más tiempo. Esta misma organización

sostiene que "además de los beneficios inmediatos para los niños, la lactancia materna propicia una buena salud durante toda la vida.

Los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños tienen menos tendencia a sufrir sobrepeso u obesidad. Son también menos propensos a sufrir diabetes de tipo 2 y obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia".

Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita.

-Variada. Acostumbra a tu hijo cuanto antes a que coma de todo y a degustar los sabores de distintos alimentos. La clave para educarle en hábitos alimentarios saludables está en ofrecerle una alimentación variada desde sus primeros años de vida. Es difícil que el niño aprenda a comer bien si no le has dado la posibilidad de tomar contacto con una gran variedad de alimentos.

-Sana. Escoge los productos con menos grasa, con poca sal, abundantes vegetales (verduras, frutas, legumbres y cereales integrales) y en cantidades acordes a su apetito y a sus necesidades.

-Equilibrada. Es imprescindible que conozcas el menú del colegio, para complementarlo con el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, y hacer así una alimentación equilibrada. Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita, según sus exigencias.

-Nutritiva. Ofrécele alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres) para que pueda elegir los que más le gusten. Y está en tus manos evitar que tu hijo consuma habitualmente alimentos superfluos, llenos de calorías vacías, como dulces, refrescos, chucherías, patatas fritas de bolsa y similares o precocinados como hamburguesas y pizzas.

-Apetecible. Si cocinas los alimentos (verduras, pescados, legumbres) de diferentes maneras, combinas los alimentos que sabes que le gustan menos a tu hijo con otros que le agradan más y presentas los platos en la mesa de forma atractiva, tienes muchas garantías de que la comida le resulte más apetecible.

-Divertida. Hazles partícipes de la compra, la elaboración de comidas, la preparación de la mesa, etc. Esto puede ser una oportunidad para que aprendan buenos hábitos y disfruten de la comida.

-Sorprendente. Enséñales todo lo que sabes sobre los alimentos: para qué sirven, qué funciones desarrollan en el cuerpo, cuánto necesita el cuerpo de cada alimento.

-Ordenada. Disfrutad en familia del momento de la comida o de la cena, en un ambiente relajado y tranquilo, siguiendo un orden a la hora de comer, primer plato, segundo plato y postre.

-Consistente. Asegúrate de que el niño hace al menos tres comidas consistentes al día; desayuno, comida y cena. Y si pasan más de 4 horas entre una y otra, anímale a que tome un tentempié.

-Educativa. Es esencial que la educación de hábitos alimentarios saludables se lleve a cabo tanto en casa como en la escuela. La educación exige de la familia paciencia, dedicación, constancia, disciplina, no hacer concesiones inaceptables y también cierto respeto por el apetito del niño, siempre que su ritmo de crecimiento y desarrollo se encuentre dentro de la normalidad.

Características de la alimentación en la adolescencia

La adolescencia puede ser una de las etapas más complejas para el ser humano, debido a los cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos que tienen lugar durante la misma. Este periodo comienza alrededor de los doce años para las niñas y de los catorce para los niños. Debido a los cambios físicos y psíquicos presentes en estas edades las necesidades nutricionales cobran gran importancia, al incidir directamente en el crecimiento y en la maduración sexual.

A pesar de que durante la adolescencia ambos sexos presentan similitudes, al hablar de nutrición es indispensable tener en cuenta que la dieta se tiene que ajustar de manera individual, de acuerdo con la talla, el estado nutritivo y la velocidad de crecimiento.

¿cuáles son los principales aportes nutrimentales que no pueden faltar en esta etapa de vida?

-Las proteínas: sintetizan nuevos tejidos y estructuras del organismo.

-Las vitaminas: intervienen en los procesos metabólicos, muy activos durante la adolescencia

-Los minerales: al igual que las vitaminas, intervienen en el funcionamiento correcto de los sistemas enzimáticos.

-El calcio: este macroelemento mineral debe aumentar hasta los 1.200 o 1.300 mg diarios durante la adolescencia, al ser importante para el desarrollo del esqueleto. Si el adolescente es reacio al consumo de leches o equivalentes, puede completar esta necesidad con los frutos secos, como fuente alternativa del calcio.

-El hierro: es necesario durante la adolescencia debido al incremento en el volumen sanguíneo que tiene lugar en estas edades. En las chicas, el consumo de hierro cobra gran importancia debido a la pérdida del mismo en la menstruación.

-El zinc: se puede encontrar en una dieta que aporte alimentos de origen vegetal o en las semillas de los vegetales.

-Buena hidratación: el consumo de líquidos ya sean zumos, lácteos o agua es imprescindible durante este periodo para la buena realización de los procesos biológicos.

Alimentación en la adultes y climaterio

Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.

La buena nutrición es importante, sin importar su edad. Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso. También puede ayudar a prevenir

enfermedades, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Pero a medida que envejece, su cuerpo y su vida cotidiana cambia, lo mismo lo que usted necesita para mantener su salud. Por ejemplo, puede necesitar menos calorías, pero de todas formas requiere suficientes nutrientes. Algunos adultos mayores necesitan más proteínas.

¿Cómo puedo comer saludable a medida que envejezco?

-Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como:

-Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos)

-Granos integrales, como avena, pan y arroz integrales

-Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio

-Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos

-Frijoles, nueces y semillas

-Evite las calorías vacías o huecas: Estas son alimentos que tienen muchas calorías pero pocos nutrientes, como papas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas y alcohol

-Prefiera alimentos bajos en colesterol y grasas: Especialmente evitar los que contienen grasas saturadas y trans. Las saturadas son grasas de origen animal, mientras que las trans son grasas procesadas en margarina y grasa alimentaria. Se pueden encontrar en los productos horneados que se venden en tiendas o alimentos fritos en los restaurantes de comida rápida

-Tome suficientes líquidos: No se deshidrate. Algunas personas pierden la capacidad de sentir sed a medida que envejecen. Además, ciertos medicamentos pueden aumentar la importancia de beber suficientes líquidos

-Haga ejercicio: Si ha comenzado a perder el apetito, la actividad física puede ayudarle a sentir hambre

Climaterio

El climaterio es la etapa de transición entre la vida reproductiva y no reproductiva de la mujer, empezando de 2 a 4 años antes de la última regla y abarcando 3 etapas: la primera se caracteriza por sus periodos irregulares y se conoce como peri-menopausia. A continuación, a consecuencia de la finalización de la menstruación debido a la pérdida de actividad estrogénica, llegará la menopausia y finalmente a partir de esta, la postmenopausia.

Alimentación

-Disminución de las calorías totales diarias a fin de evitar el sobrepeso.

-Aumentar la cantidad de líquidos en forma de agua, caldo o infusiones hasta el litro y medio al día. La diuresis hará disminuir los sofocos y permitirá una mejor circulación de la sangre.

-Ligera disminución de las grasas y de los hidratos de carbono, moderando considerablemente el consumo de grasas saturadas y potenciando las grasas poliinsaturadas obtenidas de la ingesta de --frutos secos una vez al día y pescado azul como sardina, arenque, atún o salmón frescos de 2 a 3 veces por semana.

-Potenciar el consumo de aceite de oliva que ayudará a hidratar la piel y favorecerá el tránsito intestinal.

-Cubrir las necesidades de proteínas, potenciando las de origen vegetal (legumbres y productos derivados de la soja por ejemplo). La proteína de origen animal dará preferencia al pescado por encima de la carne.

-Aumentaremos los alimentos ricos en Calcio llegando a las 4 raciones al día de lácteos. Se ha de tener en cuenta que hábitos como el tabaco, el exceso de cafeína y sal disminuyen la absorción de Calcio. Por el contrario, los cítricos, el aporte correcto de proteína y la vitamina D son factores que facilitan su absorción.

-Correcto aporte de vitamina D, esencial para que el calcio se fije al hueso. La vitamina D se forma con la exposición solar y alimentos como el pescado azul principalmente.

-Son interesantes para esta etapa de la vida los productos derivados de la soja que aportaran proteínas de alta calidad que pueden mejorar los síntomas de la menopausia.

-Correcto aporte de fibra que favorecerá el tránsito intestinal y producirá sensación de saciedad.

-Aumento alimentos vegetales hasta 3 raciones al día donde una de ellas será cruda.

-Evitar el consumo de alimentos azucarados y precocinados.

-Realizar actividad física de impacto de forma regular y adaptada a cada persona.

-Hoy en día, el mercado ofrece gran variedad de productos alimentarios enriquecidos con diferentes nutrientes, de gran utilidad en etapas de la vida donde ciertos requisitos son más elevados y son más difíciles de cubrir con la alimentación habitual.

miMind

Diabetes

definición

- enfermedad crónica (de larga duración)
- Afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía
  - Su cuerpo descompone la mayor parte de los alimentos que come en azúcar (también llamada glucosa) y los libera en el torrente sanguíneo.

tipo

Diabetes tipo 1

- es causada por una reacción autoinmunitaria (el cuerpo se ataca a sí mismo por error)
  - Esta reacción impide que su cuerpo produzca insulina
- deben recibir insulina todos los días para sobrevivir

Diabetes tipo 2

- el cuerpo no usa la insulina adecuadamente.
  - puede mantener el azúcar en la sangre a niveles normales
- se puede prevenir o retrasar con cambios de estilo de vida saludables, como:
  - Bajar de peso si tiene sobrepeso.
  - Tener una alimentación saludable.
  - Hacer actividad física regularmente.

Diabetes gestacional

- aparece en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes
  - generalmente desaparece después de que nace el bebé
  - Es más probable que su bebé tenga obesidad cuando sea niño o adolescente y que presente diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

síntomas

- aumento de la sed y de las ganas de orinar.
- aumento del apetito.
- fatiga.
- visión borrosa.
- entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.
- úlceras que no cicatrizan .
- pérdida de peso sin razón aparente.

diagnóstico

- Se diagnostica cuando el nivel de glucosa (azúcar) en sangre es superior o igual a 200 mg/dl
  - Diabetes: 6.5% o más
  - Normal: menos de 5.7%
  - Prediabetes: 5.7% a 6.4

tratamiento nutricional

- No existe una dieta o un plan de comidas específico
  - El plan considerará:
    - ¿Qué alimentos debo consumir si tengo diabetes?
      - Frutas y vegetales
      - Granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinua y avena
      - Proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu
      - Productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso
    - ¿Qué alimentos debo limitar para controlar mi nivel de azúcar en sangre?
      - Alimentos azucarados como dulces, galletas, pasteles, helados, cereales endulzados y frutas enlatadas con azúcar agregada
      - Bebidas con azúcares añadidos, como jugos, refrescos regulares y bebidas deportivas o energéticas regulares
      - Arroz blanco, tortillas, panes y pastas, especialmente los elaborados con harina blanca
      - Verduras con almidón, como papas blancas, maíz y guisantes-
    - -Cualquier medicamento que tome
      - Su peso
    - -Cualquier otra afección de salud que tenga
      - Su estilo de vida y gustos
      - Sus metas

miMind

obesidad

definición

- acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud
- en función se su Índice de Masa Corporal (IMC)
  - los podemos catalogar como personas con normopeso, sobrepeso u obesidad.

tipos

- Obesidad androide o central o abdominal (en forma de manzana)
  - el exceso de grasa se localiza preferentemente en la cara, el tórax y el abdomen. Se asocia a un mayor riesgo de dislipemia, diabetes, enfermedad cardiovascular y de mortalidad en general. Consenso SEEDO (2000).
- Obesidad ginoide o periférica (en forma de pera)
  - la grasa se acumula básicamente en la cadera y en los muslos. Este tipo de distribución se relaciona principalmente con problemas de retorno venoso en las extremidades inferiores (varices) y con artrosis de rodilla (genoartrosis). Consenso SEEDO (2000).
- Obesidad de distribución homogénea:
  - es aquella en la que el exceso de grasa no predomina en ninguna zona del cuerpo. Consenso SEEDO (2000).
- clasificación
  - -Hiperplástica: Se caracteriza por al aumento del número de células adiposas. (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).

    -Hipertrófica: Aumento del volumen de los adipocitos. (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).

    -Primaria: En función de los aspectos etiológicos la obesidad primaria representa un desequilibrio entre la ingestión de alimentos y el gasto energético (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).

    -Secundaria: En función de los aspectos etiológicos la obesidad secundaria se deriva como consecuencia de determinadas enfermedades que provocan un aumento de la grasa corporal (Bastos, González, Molinero y Salguero, 2005).

complicaciones

- -Todas las causas de muerte (mortalidad)
  -Presión arterial alta (hipertensión)
  -Colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo o niveles altos de triglicéridos (dislipidemia)
  -Diabetes tipo 2
  -Enfermedad coronaria
  -Ataque o derrame cerebral
  -Enfermedad de la vesícula
  -Osteoartritis (descomposición del cartílago y el hueso dentro de una articulación)
  -Apnea del sueño y problemas respiratorios
  -Varios tipos de cáncer
  -Baja calidad de vida
  -Enfermedad mental como depresión clínica, ansiedad y otros trastornos mentales
  -Dolor corporal y dificultad con el funcionamiento físico

tratamiento nutricional

- En primer lugar, es necesario modificar los hábitos alimentarios.
  - -Introducir abundantes frutas y verduras crudas o cocidas (al menos cinco unidades al día), lácteos desnatados, cereales integrales.
    -Seleccionar cortes magros de carnes y pescados. Cocinarlos con procedimientos bajos en grasa (al horno, a la plancha, al vapor, papillote, etc.).
    -Vigilar las cantidades e intentar disminuir poco a poco el consumo de sal y alcohol.
    -Beber al menos entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.
    -Hacer un desayuno completo, planificar con antelación los menús y distribuir las comidas en al menos cinco ingestas para evitar caer en el picoteo.

miMind

enfermedades gastrointestinales

definición

enfermedades que atacan el estómago y los intestinos

generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos, como leche y grasas. , aunque también existen algunos medicamentos que las provocan

tipos(mas comunes)

Reflujo gastroesofágico

el ácido del estómago sube a través del esófago y genera síntomas que se describen como acidez y sensación de ardor.

Síndrome de Intestino Irritable o colon irritable

las personas tienen diarreas, diarreas nocturnas, sangre en las deposiciones, baja de peso, etc. Esos son síntomas de alarma y deben hacer a las personas no quedarse tranquilas con el diagnóstico de colon irritable y tratarse.

Enfermedad celíaca

se puede manifestar de manera muy variada como diarrea, vómitos, hinchazón, entre otros, que la pueden hacer fácilmente confundible con el colon irritable.

Enfermedad inflamatoria intestinal

Las más conocidas son la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. Se producen por una desregularización del sistema inmune, el que sobrerreacciona frente a las bacterias.

complicaciones

son habituales en los pacientes de cáncer

Tal vez ocurren debido a una enfermedad, un procedimiento o tratamiento u otras causas Este sumario describe las siguientes complicaciones gastrointestinales

Estreñimiento.
Impactación fecal.
Obstrucción intestinal.
Diarrea.
Enteritis por radiación.

tratamiento nutricional

Evitar alimentos procesados

Los alimentos enlatados, con aditivos y conservantes, la bollería industrial, los refrescos y el alcohol dificultan la digestión

Comer productos naturales

Si tienes problemas digestivos, evita comer alimentos procesados y fritos

Incluir en la dieta frutas y verduras frescas o cocinadas de manera sencilla, cereales, como el arroz o la avena y proteínas con alto valor biológico presentes en pescados o carnes bajas en grasa favorecerá el proceso digestivo.

Leer más: https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-si-tienes-problemas-digestivos-evita-comer-alimentos-procesados-fritos-20160812061446.html

(c) 2022 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de este contenido sin su previo y expreso consentimiento.

miMind

enfermedades cardiovasculares

definición

es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos

tipos(mas frecuentes)

Insuficiencia cardiaca

Producida cuando hay un desequilibrio entre la capacidad del corazón para bombear sangre y las necesidades del organismo.

Hipertensión arterial o tensión arterial alta

Se produce por un estrechamiento de arterias pequeñas, que son llamadas arteriolas, encargadas de regular el flujo sanguíneo.

Exceso de colestero

Infarto de miocardio

Esto provoca una disminución del oxígeno a las células del corazón, provocando la muerte de estas y haciendo que se destruya parte del músculo cardiaco

tratamiento nutricional

La dieta cardíaca hace énfasis en alimentos como verduras, cereales integrales y pescados grasos. Estos alimentos son beneficiosos para la salud del corazón. La dieta también limita los alimentos procesados que son altos en azúcar y sal, ya que aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca.

Frutas y vegetales

Los expertos sugieren comer de 4 a 5 porciones (2.5 tazas) de vegetales al día.

Las personas deberían intentar enfocarse en comer vegetales sin almidón y limitar los tamaños de las porciones de los vegetales con almidón, incluyendo las papas y la calabaza.

Pescados grasos

El pescado graso contiene ácidos grasos omega-3, que tienen propiedades antiinflamatorias y son buenos para el corazón.

Nueces, semillas y legumbres

Las mejores dietas para la salud cardiovascular incluyen 2 a 3 tazas de nueces, semillas y legumbres todos los días.

Sin embargo, aunque son nutritivas, las nueces y las semillas también son densas en energía. Por este motivo, una persona debería consumirlas según su ingesta deseada de calorías.

Alimentos lácteos bajos en grasa

https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/dieta-cardiaca#alimentos-que-debes-evitar

https://www.revespcardiol.org/es-nutricion-salud-cardiovascular-articulo-S0300893214003091

https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/estrenimiento/complicaciones-gi-pdq

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/effects.html

https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html

https://www.farmaceuticonline.com/es/alimentacion-y-menopausia/

https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html