



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

NOMBRE DEL ALUMNO: Danna Paola Jacob Díaz

TEMA: Alimentación en diferentes patologías: hipertensión, diabetes, enfermedades gastrointestinales y cardiovasculares

PARCIAL: 1er. parcial

MATERIA: Nutrición Clínica

NOMBRE DEL PROFESOR: Gabriela Eunice García Espinoza

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 3er. cuatrimestre

Alimentación en la hipertensión

-El aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de área sobre las paredes de las arterias

-El aumento de la presión arterial puede llegar a afectar el sistema cardiaco, el sistema renal, el sistema vascular, e incluso la vista

-La hipertensión arterial se puede detonar debido al sobrepeso y a la obesidad, por una alimentación inadecuada (alta en sodio)

- Por genética
- Por el uso de ciertos medicamentos
- Por falta de actividad física
- Por consumir alcohol en exceso
- El tabaquismo

-El primer paso es evaluar si el paciente hipertenso, en cualquiera de sus etapas, presenta un problema de sobrepeso o de obesidad con base en el IMC

-Por cada kilogramo de pérdida de peso se espera una reducción de aproximadamente 1 mm Hg en la presión sistólica y diastólica



-Los valores normales de presión arterial para el ser humano son: < 120 mm Hg de presión sistólica y < 80 mm Hg de presión diastólica

-Cuando comienzan a elevarse estos valores, se origina la hipertensión, clasificación que ayuda a diagnosticar y a clasificar la hipertensión arterial; sus etapas son: normal, pre hipertensión, hipertensión fase 1 e hipertensión fase 2

-El sobrepeso y la obesidad han demostrado su influencia en el aumento del IMC y la presión arterial. En este sentido, la hipertensión se presenta con más frecuencia en hombres que en mujeres

-El objetivo del tratamiento es disminuir los valores de presión arterial para evitar complicaciones cardiovasculares, renales, cerebrovasculares y malestares que pudieran ocurrir en los pacientes hipertensos; el tratamiento se divide en tratamiento médico y nutricional

- Se recomienda controlar el consumo de sal
- dieta adecuada
- realizar o aumentar la actividad física
- moderar el consumo de alcohol
- Aumentar el consumo de frutas y verduras en la dieta
- Realizar las cinco comidas recomendadas
- Consumir cereales integrales
- Evite o reduzca los alimentos que sean ricos en grasa saturada y grasas trans

Alimentación en la diabetes mellitus

-La diabetes mellitus comprende un grupo de enfermedades caracterizadas por concentraciones altas de glucosa en sangre a causa de defectos en la secreción y/o la acción de la insulina

La diabetes se divide en:

- Diabetes tipo 1: Las personas afectadas son niños y jóvenes
- Diabetes tipo 2: Afecta a personas mayores de 30 años
- Diabetes gestacional: Afecta mujeres embarazadas
- Prediabetes: Personas con riesgo de desarrollar diabetes

-El tratamiento de la diabetes mellitus está en función de su tipo, sin embargo, todos los tratamientos tienen el mismo objetivo: disminuir y controlar la enfermedad para tener una mejor calidad de vida

-En una dieta para pacientes diabéticos, primero se debe eliminar totalmente el azúcar simple (dulces, chocolates, azúcar, miel). Se pueden utilizar sustitutos de azúcar para proporcionar más variedad a la dieta

-Con respecto al porcentaje de cada uno de los macronutrientes de la dieta, se requiere hacer un ajuste, así, el 50% deben ser hidratos de carbono, de preferencia complejos, 30% lípidos y 20 % proteínas

-El consumo de alcohol para cualquier tipo de diabetes está estrictamente prohibido

-También es esencial cuidar el colesterol y el contenido de sodio en la dieta de los pacientes con diabetes, debido a las complicaciones cardiovasculares y renales que se puedan presentar



-La insulina regula el consumo adecuado de glucosa en la sangre del cuerpo, la cual se necesita para que éste funcione

-Con la diabetes tipo 1, su cuerpo no produce insulina. Con la diabetes tipo 2, su cuerpo no produce ni utiliza bien la insulina. Sin suficiente insulina, la glucosa se acumula en la sangre, causando que aumenten sus niveles de azúcar

-La diabetes gestacional se considera un padecimiento propio del embarazo, cuando nace el bebé, la diabetes desaparece, aunque es importante monitorear los niveles de glucosa en sangre de la madre después del parto por uno o dos meses

-La prediabetes significa que sus niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para llamarle diabetes

-Comer los alimentos adecuados para la diabetes significa comer una variedad de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos

- Frutas y vegetales
- Granos integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinoa y avena
- Proteínas, como carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas
- Productos lácteos descremados o bajos en grasa como leche, yogur y queso

- Reflujo esofágico
- Estenosis o tumor esofágico
- Hernia de hiato
- Cáncer d la cavidad bucal, esófago o estomago
- Dispepsia
- Úlcera duodenal
- Úlcera gástrica
- Síndrome de evacuación gástrica rápida tras gastrectomía piroloplastia

Se indican algunas recomendaciones para mejorar los trastornos esofágicos

- Cenar tres horas antes de dormir
- No comer en exceso
- No usar ropa apretada
- Evitar acostarse después de las comidas
- No fumar
- Disminuir de peso en caso de ser necesario

Una mezcla de dieta suave y blanda. Además, debe ser una dieta recomendada para asegurar el aporte de energía y nutrimentos al paciente

La alimentación, el estrés y otros factores acerca del estilo de vida son muy importantes para que se presente la indigestión y la dispepsia

El tratamiento nutricional consiste en no excederse en la alimentación, no consumir lípidos, azúcar, cafeína, especias y alcohol. Los hábitos que se deben implementar de inmediato son: hacer ejercicio durante 30 minutos diarios, tener una dieta adecuada y evitar el estrés

El aparato digestivo es muy complejo, sólo el intestino delgado mide entre 7 y 9 metros, es perfecto su acomodo y funcionamiento; en este sistema intervienen órganos, enzimas y otros factores para funcionar

Trastornos esofágicos

Trastornos esofágicos: Los trastornos esofágicos pueden deberse a una alteración del mecanismo de deglución, a una obstrucción, a un proceso inflamatorio o al funcionamiento anómalo de un esfínter

El denominador común de estas enfermedades es que provocan disfagia, es decir, dificultad para deglutir los alimentos; el síntoma más evidente es la presencia de reflujo, dolor, inflamación y malestar en general

Trastornos del estómago

- Indigestión y dispepsia
- Gastritis y úlceras pépticas

Dispepsia se aplica a las molestias o el dolor persistente en el abdomen superior. Las molestias pueden atribuirse a causas orgánicas como el reflujo esofágico, gastritis o úlceras pépticas, afectación biliar o cualquier otro trastorno identificable

La causa de gastritis más común originada por una infección es la que ocasiona la bacteria *Helicobacter pylori*, y debe tratarse lo antes posible con fármacos. El tipo de dieta para el paciente con gastritis debe ser suave y blanda durante todo el tratamiento

Alimentos en enfermedades gastrointestinales

La úlcera péptica es una lesión erosionada localizada en la mucosa ya sea esofágica, gástrica o duodenal que se desarrolla como consecuencia de la acción de las secreciones gástricas

Las causas más comunes de las úlceras pépticas son: infección por H. pylori, gastritis, consumo de fármacos, estrés y consumo de alcohol en exceso

El tipo de dieta para el tratamiento de úlceras pépticas debe ser suave y blanda, cuidando el aporte de energía y vitaminas

Enfermedades del intestino delgado y grueso

Las enfermedades más comunes del intestino delgado son

- Celiaquía (intolerancia al gluten)
- Infecciones
- Intolerancia a la lactosa

La celiaquía o intolerancia al gluten es “un trastorno inflamatorio del intestino delgado a la ingesta de gluten por personas intolerantes al gluten, El tratamiento médico y nutricional consiste en eliminar de la dieta diaria todo lo que contenga gluten

las infecciones gastrointestinales se originan por bacterias que generan la inflamación de la mucosa intestinal, diagnosticar el tipo de bacteria que generó la infección, una dieta blanda para lograr que la mucosa se desinflame

La intolerancia a la lactosa es el padecimiento más común, y se refiere a la intolerancia al azúcar de la leche; precisamente, su tratamiento es eliminar de la dieta la lactosa

Las enfermedades más comunes del intestino grueso son:

- Colitis
- Síndrome del intestino irritable
- Enfermedad diverticular

El síndrome de intestino irritable es un patrón anómalo de defecación asociado a síntomas de disfunción intestinal que perduran durante más de tres meses al año, ser muy estrictos con la alimentación; con el consumo de líquido y de fibra; y con la actividad física. Los lineamientos de alimentación son iguales que para la colitis

La colitis es “el trastorno inflamatorio de la mucosa colónica, genera diarrea, fiebre, estreñimiento, inflamación, dolor abdominal bajo y alto, disminución de peso, anemia, intolerancia a los alimentos, entre otros malestares, consumir alimentos Pan blanco y pan dulce por Pan integral, centeno, linaza, Leguminosas por Verduras, agua de fruta

La enfermedad diverticular es un trastorno caracterizado por la formación de hernias seculares (divertículos) en la pared colónica que podrían deberse al estreñimiento crónico, es importante modificar ciertos hábitos, y se recomienda no tomar alimentos demasiado fríos o calientes, comer despacio y masticar bien los alimentos, tener horario fijo de alimentación y tomar líquidos en abundancia (ocho vasos diarios = dos litros de agua)

Las principales manifestaciones clínicas del aterosclerosis son: ictus isquémico, crisis isquémica transitoria, infarto al miocardio, angina de pecho, muerte repentina, claudicación intermitente, isquemia crítica del miembro, gangrena y necrosis

El tratamiento depende del avance de la enfermedad y de la salud del paciente. Generalmente, se indica un tratamiento farmacológico para reducir los niveles de lípidos en sangre, pero además es fundamental el cambio de hábitos, la disminución de peso (si es necesario), modificar la alimentación, y aumentar la actividad física; en la dieta, se recomienda que las grasas saturadas no representen más del 10% de las calorías por día y que el consumo de colesterol sea menor a 300 mg por día, para ello se deben eliminar los alimentos con alto contenido de colesterol

El tratamiento dietético y los cambios de estilo de vida para reducir el riesgo de este tipo de padecimiento tienen como objetivo

- Consumir una dieta adecuada
- Control de peso
- Aumentar el consumo de fibra
- Controlar la presión arterial
- Aumentar la actividad física
- Evitar o eliminar el consumo de tabaco
- Disminuir los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos en sangre

Existen gran número de factores de riesgo para presentar estas enfermedades, aunque los principales son el sobrepeso y la obesidad, así como la alimentación inadecuada

Aterosclerosis: “es la enfermedad caracterizada por engrosamiento y estenosis de las paredes arteriales a causa de inflamación y acumulación de colesterol oxidado, células de músculo liso y fibroblastos debajo de la íntima, o capa más interna de las arterias

Hiperlipidemias: Los lípidos en sangre son el colesterol y los triglicéridos. El hipercolesterolemia “es el nivel elevado de colesterol en sangre” y la hipertrigliceridemia “es el nivel elevado en ayunas de triglicéridos en plasma

Se pueden presentar niveles altos de colesterol, triglicéridos o colesterol LDL (por separado o en conjunto), ya sea por genética, por hábitos inadecuados, por sobrepeso y obesidad o por falta de actividad física, a esto se le conoce como hiperlipidemia

Alimentos en enfermedades cardiovasculares