

NUTRICION CLÍNICA

Nombre del Alumno: Daniela Simeí Morales Jiménez

Nombre del tema: Cuadro Sinóptico (Alimentación en diferentes patologías)

Parcial: I I

Nombre del profesor: Lic. Gabriela Eunice García Espinoza

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: I I I

HIPERTENSION

QUE ES?

se define como “el aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de área sobre las paredes de las arterias”

VALORES NORMALES

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. Existe una clasificación que ayuda a diagnosticar y a clasificar la hipertensión arterial; sus etapas son: normal, pre hipertensión, hipertensión fase 1 e hipertensión fase 2

CAUSAS

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 y por consumir alcohol en exceso. Aunque también la edad (hombres mayores de 55 años y mujeres mayores de 65), el tabaquismo, los altos niveles de colesterol en la sangre y la diabetes mellitus, pueden ser factores de riesgo para que se presente este padecimiento. Esta enfermedad se presenta mas en hombre que en mujeres

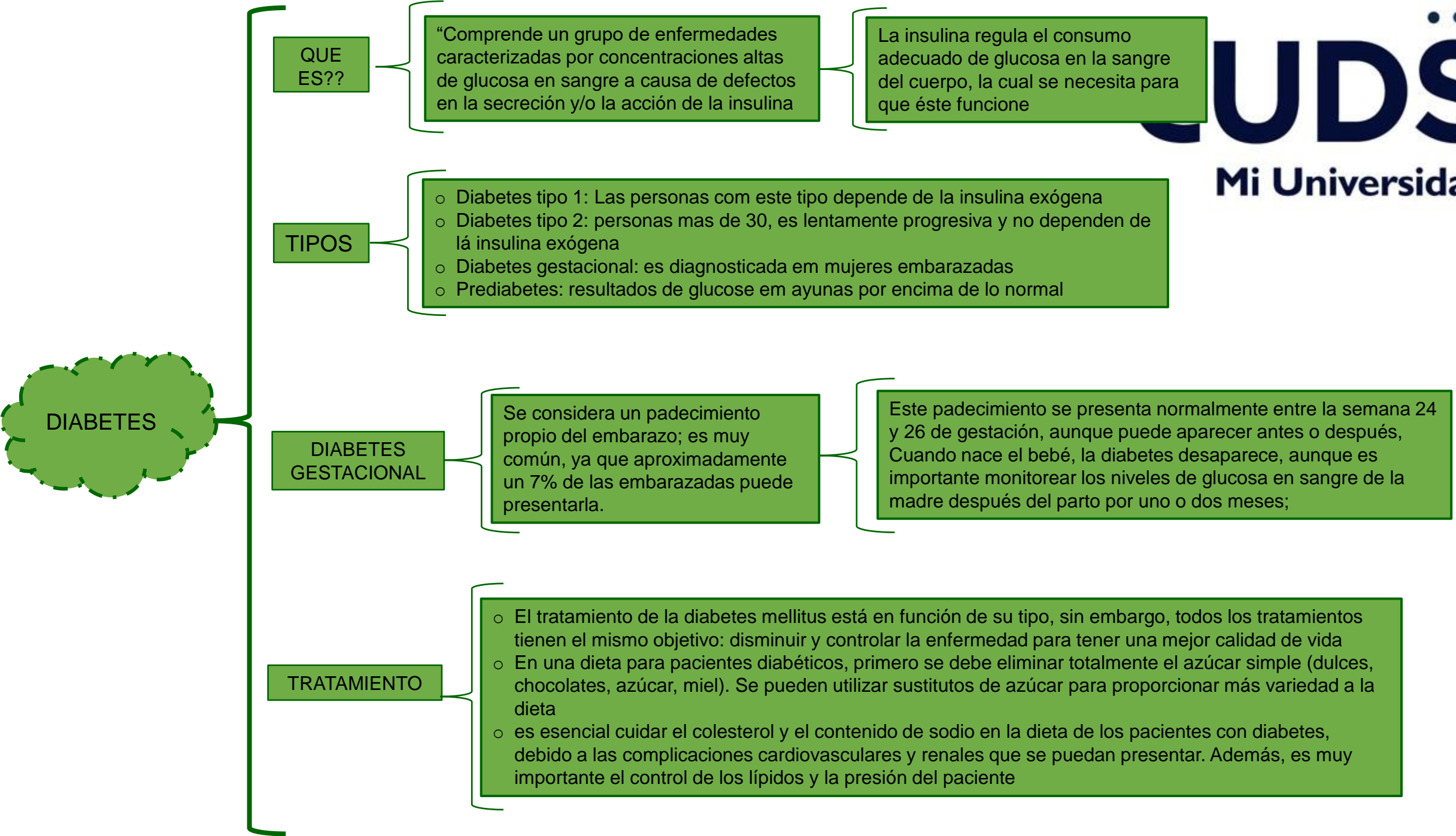
TRATAMIENTO

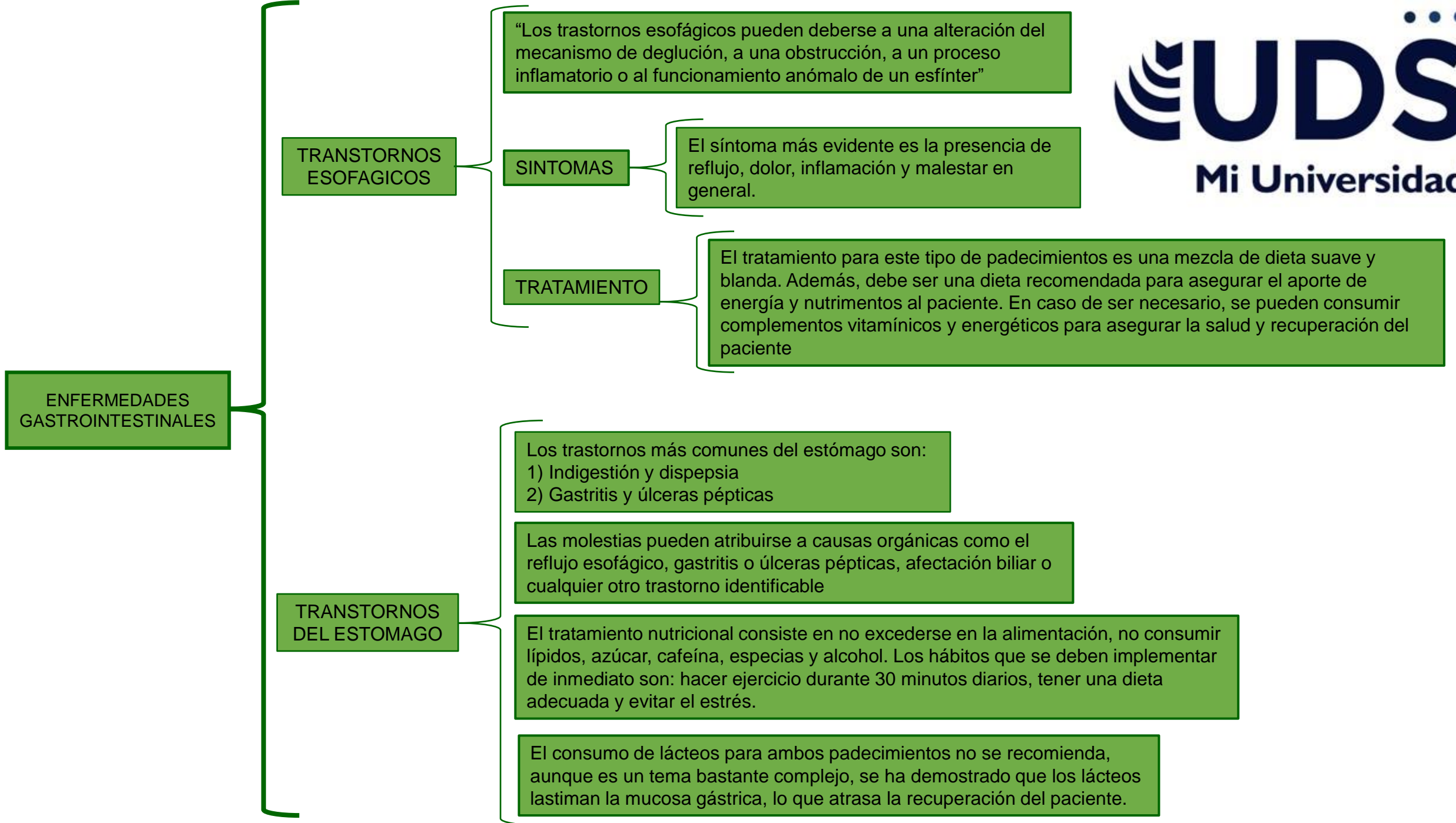
El tratamiento de la hipertensión arterial se relaciona con la fase en la que se encuentre la enfermedad

El tratamiento se puede dividir en: tratamiento médico y tratamiento nutricional. Debido al enfoque de este libro, se detallará el tratamiento nutricional; así, la preparación de menús para el paciente hipertenso es fundamental

CONSIDERACIONES DIETETICAS

- 1) Aumentar el consumo de frutas y verduras en la dieta.
- 2) Realizar las cinco comidas recomendadas.
- 3) Consumir lácteos bajos en grasas o sin grasa.
- 4) Disminuir el consumo de carne, y aumentar el consumo de pollo y pescado;
- 5) Consumir cereales integrales.





ENFERMEDADES CARDIOVASCULA- RES ATEROCLEROSIS

QUE
ES??

“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

CAUSAS

Es un proceso en el cual intervienen factores genéticos, edad, alimentación, falta de actividad física, alimentación inadecuada, sobrepeso y obesidad.

TRATAMIENTO

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.

RECOMENDACIONES

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.

ALIMENTOS
PROHIBIDOS

- Camarón
- Pasteles
- Chorizo
- Cremas
- Mantequilla
- Mayonesa

Se recomienda hacer por lo menos 30 minutos al día de una actividad cardiovascular como caminar, trotar, correr, hacer bicicleta o elíptica, jugar tenis o fútbol, etc., por lo menos cinco días a la semana para que los niveles de lípidos en sangre disminuyan

ENFERMEDADES
CARDIOVASCULA-
RES
HIPERLIPIDEMIAS

LIPIDOS Y
COLESTEROL

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

FACTORES
DIETETICOS

Los factores dietéticos que elevan el colesterol total, el colesterol LDL y los triglicéridos, aumentando el riesgo de presentar aterosclerosis son:

- 1) Consumo de ácidos grasos saturados y trans
- 2) Colesterol
- 3) Exceso de energía en la dieta

NIVELES
NORMALES

Los niveles adecuados de lípidos en sangre son:

- Colesterol total: <170 mg/dL
- Colesterol LDL: <110 mg/dL
- Colesterol HDL: en mujeres >50 mg/dL y en hombres >40 mg/dL
- Triglicéridos: <150 mg/dL

TRATAMIENTO

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
- Disminuir los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos en sangre
- Aumentar el consumo de fibra
- Controlar la presión arterial

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones alimentarias para disminuir el riesgo de presentar hiperlipidemias son:

- 1) Controlar el consumo de calorías en la dieta y aumentar la actividad física para obtener o mantener un peso adecuado
- 2) Consumir frutas y verduras.
- 3) Consumir cereales integrales y alimentos ricos en fibra.
- 4) Aumentar el consumo de pescado por lo menos dos veces a la semana.