



**Nombre del Alumno:** *Brenda Hibana Jiménez Torreblanca*

**Nombre del tema:** *ALIMENTACION EN DISTINTAS PATOLOGIAS.*

**Parcial:** *2*

**Nombre de la Materia:** *Nutrición Clínica*

**Nombre del profesor:** *Gabriela Eunice García Espinoza*

**Nombre de la Licenciatura:** *enfermería*

**Cuatrimestre:** *3er*

## HIPERTENCION

La hipertensión se define como “el aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de área sobre las paredes de las arterias”.<sup>108</sup> 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.

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.

En general, las consideraciones dietéticas más comunes son: 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; la variedad es muy importante en la dieta. 5) Consumir cereales integrales. 6) Revisar la información nutrimental de los alimentos para verificar el contenido de sodio; se recomienda una restricción moderada hasta severa de este mineral. 7) Se pueden utilizar condimentos para dar sabor al menú.

Con respecto al plan de alimentación, se recomienda controlar el consumo de sal, un apoyo importante para realizar menús adecuados para el paciente hipertenso es el Sistema de Alimentos Equivalentes para pacientes renales, el cual proporciona información exacta sobre el contenido de sodio, potasio y fósforo de los alimentos.

## ALIMENTACION EN DIFERENTES PATOLOGIAS

## DIABETES

No consumir azúcares simples, evitar el consumo de grasas y disminuir el consumo de sodio. Esta dieta es sencilla pero difícil de llevar a cabo ya que el reto es inmenso, pero la creatividad en el sabor y en el color de los platillos hará que sea más fácil.

Entre la diabetes mellitus y la dieta existe una estrecha relación, ya sea que la enfermedad se encuentre en etapa inicial o en una etapa más avanzada; la alimentación adecuada en los pacientes diabéticos tiene un efecto extremadamente importante y con resultados realmente increíbles.

Finalmente, el papel de la nutrición en este punto es crucial, se requieren opciones para que de esta manera el paciente con cualquiera de estas enfermedades pueda seguir el tratamiento establecido por el nutriólogo y por el médico para mejorar su calidad de vida y evitar que la enfermedad avance.

La diabetes son enfermedades que sólo se pueden controlar y tratar, ya sea que se hereden o se adquieran, pero afortunadamente es posible prevenirlas; la alimentación adecuada, los buenos hábitos alimentarios y la actividad física, son tres conceptos fundamentales para la prevención y el tratamiento de ambos padecimientos.

ALIMENTACION EN DIFERENTES PATOLOGIAS

GASTROINTESTINAL

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. Por lo tanto, el tratamiento nutricional y la preparación de alimentos son muy importantes.

Los alimentos que se deben evitar en este tipo de padecimientos esofágicos son: 1) Grasas 2) Alcohol 3) Café (cafeína) 4) Condimentos y especias 5) Picantes e irritantes 6) Refrescos o bebidas gaseosas 7) Alimentos ácidos como los cítricos 8) Alimentos muy duros o que lastimen al tragar.

Además, es indispensable modificar hábitos, a continuación se indican algunas recomendaciones: a) Cenar tres horas antes de dormir b) No comer en exceso c) No usar ropa apretada d) Evitar acostarse después de las comidas e) No fumar f) Disminuir de peso en caso de ser necesario.

El tratamiento para este tipo de padecimientos es una mezcla de dieta suave y blanda. Además, debe ser una dieta recomendada para asegurar el aporte de energía y nutrientes al paciente. En caso de ser necesario, se pueden consumir complementos vitamínicos y energéticos para asegurar la salud y recuperación del paciente.

CARDIOVASCULARES

Con respecto a la modificación 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. Estos son algunos alimentos que contienen más de 100 mg de colesterol por porción:

- Aceite de hígado de bacalao
- Aderezos
- Calamar
- Bacalao seco
- Camarón
- Carne de jaiba
- Caviar
- Chipirones
- Chistorra
- Chorizo
- Corazón de borrego, cordero, cerdo, pavo, res y pollo
- Crema
- Flan
- Galletas saladas
- Hígado de borrego, cordero, cerdo, pavo, res y pollo
- Huevo
- Jaiba
- Langosta
- Langostino
- Lengua de cerdo
- Mantequilla
- Mayonesa

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.

a) Consumir una dieta adecuada b) Control de peso c) Disminuir los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos en sangre d) Aumentar el consumo de fibra e) Controlar la presión arterial f) Aumentar la actividad física g) Evitar o eliminar el consumo de tabaco.