



UNIVERSIDAD DEL
SURESTE

LICENCIATURA EN
NUTRICION

MATERIA: NUTRICION EN
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

MAESTRA: DANIELA
GUILLEN

ALUMNA: NOEMI
CAROLINA COBOS
ZUMARRAGA

CUATRIMESTRE: SEXTO

PARCIAL : CUARTO

TAREA: SUPER NOTA
UNIDAD 4



ABORDAJE Y VIGILANCIA NUTRICIONAL EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

RECOMENDACIONES EN LA INGESTA CALORICA

Las recomendaciones incluyen que las grasas saturadas supongan menos del 7% de las calorías totales y que el contenido en grasas totales sea del 25 al 35% de las calorías totales



Una vez lograda la máxima reducción de LDL, el tratamiento del síndrome metabólico o del conjunto de factores de riesgo se convierte en el objetivo de las intervenciones del TNM.

CARACTERISTICAS DE LA DIETA DASH

El asesoramiento dietético y el control del peso son componentes integrantes del tratamiento de la hipertensión.

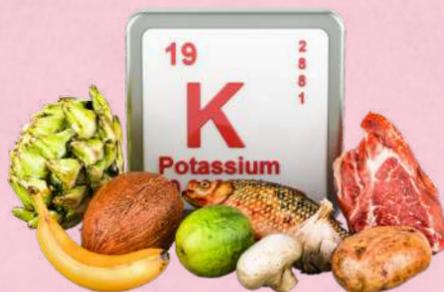
Se ha demostrado que el patrón de alimentación del plan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) es eficaz para reducir la presión arterial.



Además de la dieta DASH, los adolescentes con presión arterial alta deben recibir asesoramiento para reducir la ingesta de sodio a menos de 2.000mg/día, y para alcanzar y mantener un peso corporal saludable

CONSUMO DE POTASIO Y ALIMENTOS RECOMENDADOS

Consumos mayores de potasio se asocian habitualmente con menor presión arterial, a menudo de forma directamente proporcional



Suplementos de potasio de 1.900-4.700 reducen la presión arterial en 2-6 mmHg para la PAD y 2-4 mmHg para las PAS, aproximadamente

ACTIVIDAD FISICA

Las personas menos activas tienen un 30-50% más de probabilidad de desarrollar hipertensión, comparado con aquellos activos.



PAUTAS DEL EJERCICIO FISICO EN E.C.



30-45min actividad física diario reduce el riesgo de hipertensión

EFECTOS COLATERALES DEL SODIO

Adultos jóvenes: menos de 2.4 mg de sodio al día
-resto de la población: 1.5 mg al día



evitar alimentos procesados y las comidas fuera de casa, las modificaciones en la preparación y el procesamiento de alimentos pueden ayudar a los pacientes a lograr el objetivo.

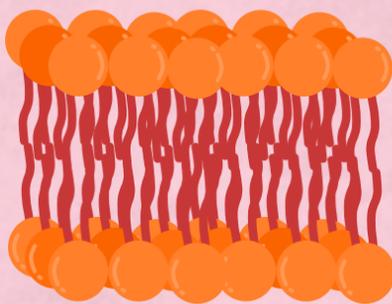


EFECTO DE LA COENZIMA Q10 EN PX CON E.C.

Las concentraciones de la coenzima Q10 (CoQ10) suelen estar bajas en pacientes con IC; se ha propuesto que su administración podría prevenir el estrés oxidativo y la progresión de las lesiones miocárdicas

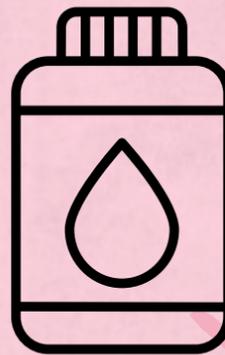


VIGILANCIA DE LOS SUPLEMENTOS EN LA E.C.V



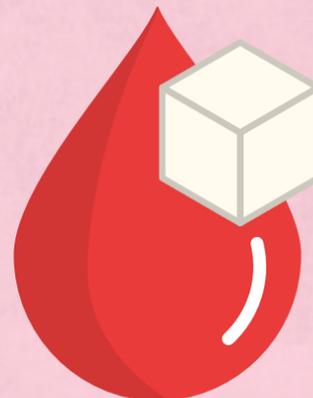
Aunque los lípidos de la dieta no parecen influir en la presión arterial, sí afectan sobremanera al riesgo cardiovascular; por este motivo, se recomienda la dieta MTEV.

Los suplementos de aceite de pescado en dosis altas (3,7g/día como promedio) pueden lograr una reducción modesta de la PAs y PAd, especialmente en las personas hipertensas de mayor edad.



EL AZUCAR EN LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

La sustitución de azúcar por endulzantes sin kcal y el uso de ácido oleico tiene efectos apreciables sobre los lípidos sanguíneos, reemplazar los AGS con AGMI (como sucede si se cambia la mantequilla por aceite de oliva) reduce el colesterol sérico, el colesterol de LDL y los triglicéridos en la misma cuantía que los AGP



OPCIONES DE BEBIDAS SIN AZUCAR Y SODIO

Acompañar los alimentos con bebidas sin endulzantes añadidos, sin estimulantes, tales como: Té, tisanas frutales, jamaica, agua de limón evitando las carbonatadas, representan un impacto significativo en el estado de salud del paciente con enfermedad cardiovascular



MANEJO DEL ESTRÉS EN E.C.V



El estrés desencadena una respuesta neurohormonal en el organismo que provoca un aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la excitabilidad del corazón.

BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD EL SURESTE.(2024).NUTRIVCION EN ENFERMEDADES

CARDIOVASCULARES.PDF.<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3ca1375167028776f01db8e3df1b757e->

[LC-](#)

[LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.pdf](#)