



*Nombre del Alumno: América Nahil Espinosa Cruz*

*Nombre del tema:*

*Parcial: Unidad II*

*Nombre de la Materia: Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 6*

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de superficie sobre las paredes de las arterias.

Si una persona tiene una PAS de 120 mmHg y una PAD de 80 mmHg, esto se lee como presión arterial de 120/80.

- Causas:
- hábitos vitales inadecuados y expresión génica.
  - factores relativos al estilo de vida que han sido involucrados son dietas de escasa calidad

## INCIDENCIA Y PREVALENCIA

Persona de cualquier edad puede ser hipertensa. Cerca del 16% de los niños y el 9% de las niñas tienen una presión arterial elevada

Antes de los 45 años, más hombres que mujeres tienen hipertensión, y después de los 65 años

Presión arterial y riesgo de acontecimientos cardiovasculares es continua e independiente de otros factores de riesgo. Cuanto más alta sea la presión arterial, mayor será la probabilidad de lesiones en los órganos diana

## II UNIDAD

### PREVENCIÓN PRIMARIA

Mejora la calidad de vida y los costes asociados. Una estrategia consiste en reducir la presión arterial en las personas con prehipertensión (más de 120/80 pero por debajo del punto de corte del estadio 1 de la hipertensión).

Reducir la ingesta de sodio en la dieta y aumentar el consumo de frutas y verduras.

Recomendable aumentar el potasio, magnesio y calcio de la dieta hasta la cantidad recomendada según las ingestas dietéticas de referencia

### EL SODIO EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA Y LA HTA

Alimentos procesados y los de restaurantes contienen aproximadamente el 80% del sodio en las dietas

Estrategias: reducción voluntaria del contenido en sodio de los alimentos por parte de los fabricantes.

iniciativas destinadas a apoyar la reducción de sodio en los alimentos y la menor ingesta de sodio por parte de los consumidores