



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

HIPERTENSION 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

UNIDAD II

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