



 **NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES**



Lic, Daniela Monserrat Méndez Guillen
Alumn. Karol Figueroa Morales



INSUFICIENCIA CARDIACA

DEFINICIÓN

○ insuficiencia cardíaca congestiva, el corazón es incapaz de proporcionar el flujo sanguíneo necesario al resto del organismo

Síntomas

Cansanci, disnea, retención de líquidos

Puede ser:

Insuficiencia sistólica: no bombea o expulsa bien
Insuficiencia diastólica: el corazón no se llena de sangre

PREVENCIÓN PRIMARIA

Estadio A (prevención primaria)

- Enf. Coronarias
- Ataque cardiaco
- Enf. Válvulas cardíacas
- Presión arterial alta
- Latidos irregulares

Estadio D (enfermedad grave)

- Medicamentos:
- Bloqueantes de los receptores de angiotensina
 - Bloqueantes de aldosterona
 - Bloqueantes y digoxina

CLASIFICACIÓN

Clase 1 sin ex y AF

Clase 2 ligera AF

Clase 3 px bien en reposo, sin AF

Clase IV incapacidad de realizar AF, trasplante de corazón

RESTRICCIONES DIETETICAS

OBJETIVOS

- Reducción de sal en dieta
- Reducción de grasa
- Reducción de volumen de las comidas
- Reducción de peso si existe sobrepeso u obesidad

FACTORES DE RIESGO

Funcionales: debilidad

Estructurales: atrofia, fibrosis

Flujo sanguíneo: lesión endotelial

Metabolismo: proteólisis

Inactividad factores genético: miostatina

Inflamación neuroendocrinas: adrenalina

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

ESTADIO A y B

- Fármacos
- Tratar HTA
- Ejercicio

ESTADIO C y D

- Medidas señaladas en el estadio A y B
- Fármaco para ERA
- Mercapasos
- Trasplante de corazón



INSUFICIENCIA CARDIACA

ALIMENTOS RICOS EN SODIO

- Carnes y pescados ahumados, procesados, curados
- Zumo de tomate y salsa
- Extractos de carne, pastillas de caldo
- Aperitivos salados
- Aliños para ensaladas condimentos
- Mezclas envasadas para preparar
- Sopa enlatada

TABLA NUTRICIONAL

- Sin sodio: <5mg por ración
- Muy bajo: 35mg o menos/ ración
- Bajo: 140mg o menos/ración
- Reducido en sodio: min 25%
- Ligero en: 50% menos de sodio
- Sin sal añadida: no se añade sal
- Ligeramente salado: 50% < de sodio añadido

CAFEÍNA EN IC

Es perjudicial, contribuye a irregularidades del ritmo cardíaco

EFFECTOS:

- °Cafeína e hipertensión: aumento de estrés, adrenalina, noradrenalina y cortisol
- °Cafeína y homocisteína: incremento de CV

EFFECTO DE ÁCIDOS GRASOS

Consumo de pescado y aceites ricos en AG puede reducir la:

- Hipertrigliceridemia
- Prevenir la fibrilación auricular
- Disminuye la tasa de mortalidad de px con IC

PREMISAS

- Pescado rico en omega 3
- Suplemento dietético de aceite de pescado
- Suplemento dietético de ALA

CALCIO EN IC

Px con IC pueden presentar osteoporosis

Px con IC y caquexia tienen menor densidad ósea

Usar suplementos con cautela

ALCOHOL EN IC

El exceso contribuye a la ingesta de líquidos y aumento de la PA
-Consumo crónico de alcohol produce IC y miocardiopatía

La ingesta moderada de alcohol puede disminuir el riesgo de IC

Alcohol en M 30ml y H 60ml

VIT SUGERIDAS

- °Folato y vit B12
- °Magnesio (800mg/día)
- °Tiamina (200mg/día)
- °Vit D



Bibliografía

Universidad del Sureste (2024). Antología de Nutrición en enfermedades cardiovasculares (pp 21-37). Pfd.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3ca1375167028776f01db8e3df1b757e-LC-LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.pdf>. Recuperado el 12 de junio del 2024.

