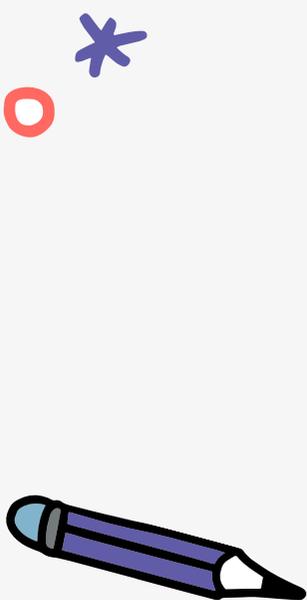


ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR

NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES





TIPOS DE TEXTO

HIPERTENSIÓN

es cuando uno o ambos números de la presión arterial son de 130/80 mm Hg o mayores la mayoría de las veces. Si el valor del número superior de su presión arterial es de 120 a 129 mm Hg y el valor del número inferior es menor a 80 mm Hg, se denomina presión arterial elevada.

INCIDENCIA Y PREVALENCIA

La hipertensión arterial afecta más del 30% de la población adulta mundial y es el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, especialmente enfermedad coronaria y enfermedad cerebrovascular, pero también para la enfermedad renal crónica, la insuficiencia cardíaca y la demencia.

CLASIFICACIÓN

La presión arterial incluye dos mediciones: la presión sistólica, que se mide durante el latido del corazón (momento de presión máxima), y la presión diastólica, que se mide durante el descanso entre dos latidos (momento de presión mínima).

RECOMENDACIONES

La dieta debe estar basada en productos frescos, principalmente vegetales: frutas, verduras, hortalizas y legumbres. Los hidratos de carbono como cereales, pan, pasta y arroz deberán ser, preferiblemente, integrales. Se debe tomar, preferentemente, pescado y carne de ave en lugar de carne roja.

SODIO

La ingesta exagerada de sodio, especialmente en la forma de cloruro de sodio, y el reducido aporte de potasio, característicos de la alimentación del mundo occidental, son determinantes, junto a la obesidad y al sedentarismo, de un aumento progresivo de la incidencia y prevalencia de hipertensión arterial.

