

Mi Universidad

**SUPER
NOTA**

*Nombre del Alumno: Brayán
Velasco Hernández*

Parcial: 4to

*Nombre de la Materia:
NUTRICION EN ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES*

*Nombre del profesor: Daniela
Monserrath Méndez Guillén*

*Nombre de la
Licenciatura: Nutrición*

Cuatrimestre: 6to

NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

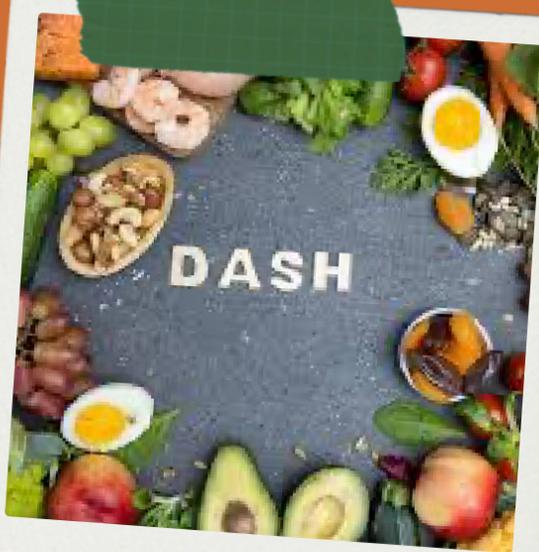


RECOMENDACIONES EN LA INGESTA CALÓRICA

El patrón dietético MTEV se usa para la prevención primaria y secundaria de ECC; la tabla 34-2 muestra su versión actualizada. La AHA recomienda modificaciones de la dieta y el estilo de vida para reducir el riesgo de ECV en todas las personas de más de 2 años de edad (Lichtenstein et al., 2006). 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

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA DASH

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. En concreto, suplementos de 1.900-4.700mg/día de potasio reducirán la presión arterial en 2-6 mmHg para la PAD y 2-4 mmHg para la PAs, aproximadamente (Dickinson et al., 2006a)



ACTIVIDAD FÍSICA

Las personas menos activas tienen un 30-50% más de probabilidad de desarrollar hipertensión, comparado con aquellos activos. A pesar de los beneficios de la actividad y el ejercicio para reducir la enfermedad, muchos estadounidenses siguen siendo inactivos



PAUTAS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

El ejercicio es beneficioso para la presión arterial. Aumentar la cantidad de actividad física de intensidad baja o moderada hasta 30-45 min casi todos los días de la semana es una ayuda importante al resto de estrategias terapéutica



LOS EFECTOS COLATERALES DEL SODIO

Las Directrices Dietéticas para los Estadounidenses recomiendan que los adultos jóvenes consuman menos de 2.400mg de sodio al día. A las personas con hipertensión, las de raza negra, adultos de mediana edad y ancianos (casi la mitad de la población) se les recomienda consumir 1.500mg/día como máximo



BIBLIOGRAFÍA

VELASCO, HERNANDEZ, BRAYAN (02/08/2024).

ANTOLOGIA, UDS. MEXICO

[HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/ASSETS/DOCS/LIBRO/LNU/3CA1375167028776F01DB8E3](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3CA1375167028776F01DB8E3)

DF1B757E-LC-

LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.PDF

