



**Nombre de alumno: Karla Daniela
Pinto Lara.**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Mendez Guillen**

**Nombre del trabajo: cuadro
sinóptico Materia: nutrición en
enfermedades cardiovasculares**

Grado: 6 Grupo: A

Hipertensión Arterial

y nutrición

hipertensión

Consiste en un aumento persistente de la presión arterial.

Clasificación

Valor normal: 120/80 mmHg.

Prehipertensión: 120-139/80-89 mmHg.

Hipertensión (estadio 1): 140-159/90-99 mmHg.

Riesgos

- Evento cerebrovascular.
- Ceguera.
- Insuficiencia cardíaca.
- Infarto cardíaco.
- Insuficiencia renal.
- Disfunción eréctil.

Tipos

primaria: Se origina sola, no se cura.

Secundaria: Se da por consecuencia de una comorbilidad, se puede curar (dependiendo la gravedad).

Hipertensión no tratada

- IC (insuficiencia cardíaca).
- Nefropatía terminal.
- Enfermedad vascular.

Clasificación de PA en adultos

- Valor normal: 120/80 mmHg. (Consejos de dieta saludable, sin tratamiento).
- Prehipertensión: 120-139/80-89 mmHg. (Implementación de dieta para controlarla).
- Hipertensión (estadio 1): 140-159/90-99 mmHg. (Dieta y medicamento para controlar).
- Hipertensión 2: >160/>100 mmHg. (Dieta y medicamento para controlar).

Manifestaciones de lesiones causadas por hta

- en el corazón
- s. cardiovascular
- s. vascular periférico
- renal
- retina

Factores de riesgo de la HTA

- Raza negra.
- Jóvenes.
- Sexo masculino.
- PAD >115 mmHg persistente.
- Tabaquismo.
- D.M.
- Hipercolesterolemia.
- Obesidad.
- Consumo de alcohol.
- Indicios de lesiones en órganos diana.

y nutrición

Patrones dietéticos destacados en la HTA

- Reducción de peso.
- Sodio (n ingerir menos de 2.300mg/día de sodio, equivalente a 6 g de sal).
- Calcio (menor riesgo de hipertensión).
- Magnesio (participa como un vasodilatador, s alimentos ricos en magnesio, como verduras de hoja verde, frutos secos, y pan y cereales integrales).
- Potasio (consumo de potasio disminuye la HPA, 1.900-4.700 mg/día).
- Actividad física (personas menos activas tienen un 30-50% más de probabilidad de desarrollar hipertensión).
- Consumo de alcohol (consumo excesivo de alcohol es responsable del 5-7% de la hipertensión en la población).

Alimentos con sodio

- Sandwiches de carne tipo fiambre.
- Pizza, burritos y tacos.
- Sopas.
- Aperitivos salados (papas fritas, sabritas, palomitas, galletas saladas, etc).
- Aves.
- Platos mixtos de pasta.
- Carnes procesadas o marinadas.
- Tocino, jamón, embutidos.
- Verduras enlatadas.
- Hamburguesas.
- Quesos y tortillas.

Alimentos bajos en sodio

- **Verduras y frutas frescas** (brócoli, tomate, espinaca, pimientos, manzanas, fresas, mango, plátano, etc). verduras enlatadas o congeladas con bajo contenido de sodio.
- **Granos integrales** (pasta, avena, quinoa, arroz, tortilla), palomitas, pretzels, pan, rosas sin sal.
- **Productos lácteos bajos en grasa o desnatados** (leche, yogurt, queso bajo en sodio).
- **Aderezos, aceites y condimentos:** margarinas o mantequillas sin sal, aceites vegetales (canola, oliva, cacahuete, cártamo, soya o girasol), ketchup bajo en sodio y salsas mexicanas bajas en sodio.
- **Aliños y sazones:** hierbas o especias sin sal, ajo, cebolla, pimientos, jugo de limón o jengibre.

Dieta DASH

- Granos y cereales integrales.
- Verduras.
- Frutas.
- Lácteos bajos en grasa.
- Carnes magras, aves y pescado.
- Frutos secos, semillas y legumbres.
- Grasas y aceites (aguacate, aceite de oliva, de cártamo de aguacate, etc).

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.