



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

MATERIA:

NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

PROFESORA: DANIELA MONSERRAT MENDEZ

CUADRO SINÓPTICO

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

6° CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 15 DE JUNIO DEL
2024

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

HIPERTENSION ARTERIAL

- Que es
 - consiste en un aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de superficie sobre las paredes de las arterias.
- procesos patológicos
 - HAS
 - Hipotension
- Factores de riesgo
 - ECV
 - Infarto cardiaco
 - IR
 - IC

VALORES NORMALES

- prehipertenso
 - 120-159/ 80-90mmHg
- Hipertenso I
 - 140-139/ 80-99mmHg
- Hipertenso II
 - 160/ 100mmHg

MANIFESTACIONES DE LESIONES CAUSADAS POR HTA

- corazon
- cerebrovascular
- vascular periferico
- renal
- retina

COMPLICACIONES DEL HTA

- cardíacas
 - Aumento del corazon, IM, IC
- ojos
 - Edema de pupila, hemorragias retinianos
- Renales
 - Altereaciones de la funcion renal
- sistema nervioso
 - Accidente cerebrovascular

PREVENCION PRIMARIA

- Disminucion de sal
- Dieta rica en frutas y verduras
- Act .Fisica
- peso ideal
- Evitar el alcohol y tabaco

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Reducir el consumo de sodio
- Aumentar los alimentos ricos en calcio y potasio
- bajar de peso
- erradicar el consumo e alcohol y tabaco
- ejercicio aerobico

ALIMENTOS

- A evitar
 - alimentos ricos en sal
 - conservas
 - embutidos
 - quesos curados
 - frutos secos con sal
 - papas fritas
- Recomendados
 - Frutas y verduras frescas
 - pescado fresco
 - carnes magras
 - huevos (5 por semana)
 - lacteos desnatados
 - aceite de olivo virgen o extra virgen
 - mayonesa casera
 - especies

MANIFESTACIONES DE LESIONES CAUSADAS POR HTA

- corazon
- cerebrovascular
- vascular periferico
- renal
- retina

DIETA OCCIDENTAL

- Alta ingesta de NA+
- Baja ingesta de K+

TRATAMIENTO

- Reduccion de peso
- Dieta DASH
- Reducir el contenido de sodio
- Act. fisca