

# UDOS

## NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Alumno: Carlos Armando Torres de León

6to semestre en nutrición

(S/f). Com.mx. Recuperado el 15 de junio de 2024, de  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/3ca1375167028776f01db8e3df1b757e-LC-LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.pdf>

## NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

### Hipertensión Arterial

Aumento persistente de la presión arterial por encima de los valores normales.

TPrehipertensión: PAs 120-139 mmHg o PAd 80-89 mmHg. -  
Estadio 1: PAs 140-159 mmHg o PAd 90-99 mmHg. - Estadios superiores con mayor riesgo de ECV.

### Incidencia y Prevalencia

En EE.UU.: 1 de cada 3 adultos tiene presión arterial elevada. -  
Prevalencia mayor en afroamericanos y aumenta con la edad.

### Prevención Primaria

- Reducción de la presión arterial en prehipertensos.
- Modificación del estilo de vida.
- Control de factores de riesgo.

## NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

El sodio en la industria alimentaria y la HTA

- Alimentos procesados y restaurantes aportan el 80% del sodio en la dieta estadounidense.
- Consumo actual de sodio en EE. UU.: cerca de 4,000 mg al día, el doble de lo recomendado.
- Recomendaciones para reducir el sodio en los alimentos incluyen fijar un nivel estándar y reducción voluntaria por parte de los fabricantes.

Tratamiento de la HTA en niños y adolescentes

- La hipertensión primaria en niños aumenta con la obesidad y la ingesta de alimentos ricos en calorías y sal.
- Diagnóstico basado en percentiles de presión arterial según edad, sexo y altura.
- Tratamiento inicial: modificaciones terapéuticas del estilo de vida, incluyendo actividad física y dieta DASH.

Patrones dietéticos destacados en la HTA

- Dietas vegetarianas asociadas con presión arterial más baja.
- Dieta DASH: baja en grasas, rica en frutas, verduras y lácteos sin grasa, reduce la presión arterial.
- Estudios muestran que la dieta DASH puede ser más efectiva que una dieta baja en grasas en la reducción de la presión arterial y el colesterol.