

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN****NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES****CUADRO SINÓPTICO****HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN****DOCENTE: LN. ANDREA MOSCOSO SARMIENTO****ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA****SEXTO CUATRIMESTRE****JUNIO, 2024**

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

¿Qué es la HA?

ES un aumento persistente de la presión arterial, la fuerza ejercida por unidad de superficie sobre las paredes de las arterias

(PAs) tiene que ser superior a 120mmHg; o bien la presión arterial diastólica (PAD) ( superior a 80 mmHg; esto se denota como superior a 120/80 mmHg

Incidencia y Prevalencia

Los adultos de raza negra no hispanos tienen una prevalencia de hipertensión según la edad (43% de los hombres; 44,8% de las mujeres) mayor que los caucásicos no hispanos (34,3% de los hombres; 31,1% de las mujeres), norteamericanos de origen mexicano (25,9% de los hombres y 31,6% de las mujeres) o nativos americanos (25,3%

La prevalencia de hipertensión en las personas de raza negra es una de las más altas de todo el mundo

Clasificación de la presión arterial en adultos

Normal: PA Sistólica <120 y Pa Diastólica <80  
Prehipertensión: 120-139 Pa D 80-89  
Hipertensión Estadio I: 140-159 Pa D 90-99  
Hipertensión Estadio II: >160 Pa D >100

Manifestaciones de lesiones causadas de la hta

corazón  
Cerebrovascular  
Vascular periférico  
Renal  
Retina  
Obesidad  
Dislipidemias  
Tabaquismo  
Alcoholismo

Datos clínicos del corazón: enfermedad arterial, electrocardiográficos.  
Cerebrovascular: Ataque isquémico transitorio

Factores de riesgo

Complicaciones

Aumento de tamaño del corazón  
Infarto de miocardio  
Insuficiencia cardiaca  
Alteración de la función renal

Prevención

La prevención primaria mejora la calidad de vida y los costes asociados. Una estrategia consiste en reducir la presión arterial en las personas con prehipertensión (más de 120/80 pero por debajo del punto de corte del estadio I de la hipertensión

aumentar el potasio, magnesio y calcio de la dieta hasta la cantidad recomendada según las a (IDR).

Recomendaciones Nutricionales

Se recomienda la diets DASH. para reducir la ingesta de sodio en la dieta y aumentarelconsumo de frutas y verduras

Sodio en la Industria Alimentaria

reducción de sodio de los fabricantes

Tratamiento Nutricional en la HTA en niños y adolescentes

Actividad física regular, evitar ganar demasiado peso, limitar el sodio y consumir una dieta tipo DASH. La reducción de peso

Patrones Diéticos destacados

Diets vegetarianas con PAS más bajas DASH. DASH hipocalórica



## Bibliografía:

UDS. Universidad del Sureste. Recursos de Antología Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares. (junio, 2024).