



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Mapa conceptual  
TRABAJO

Nutrición en enfermedades  
cardiovasculares  
MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.  
ALUMNO

Moscoso Sarmiento Andrea  
DOCENTE

6to Cuatrimestre de nutrición.  
CURSO

Tapachula, Chiapas; Sábado 03 de Agosto del 2024

# ABORDAJE NUT. EN E. CARDIOVASC.

## D. DASH

El plan de alimentación DASH sigue las guías de alimentación saludable para el corazón, limitando grasas saturadas y grasas trans. Se enfoca en comer más alimentos ricos en nutrientes que pueden ayudar a bajar la presión arterial, principalmente minerales

El estrés aumenta la presión arterial. El estrés aumenta la inflamación en su cuerpo. El estrés puede aumentar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. El estrés extremo puede hacer que su corazón palpite fuera de ritmo

## A. RECOMENDADOS

- verduras como hojas verdes (espinaca, berza, kale, repollo), brócoli y zanahorias.
- frutas como manzanas, bananas, naranjas, peras, uvas y ciruelas pasas.
- granos integrales como avena común, arroz integral y pan o tortillas integrales.

## E. DEL SODIO

la ingesta de sal superior a lo recomendable altera el funcionamiento de las arterias y, en consecuencia, incrementa el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular, que es una de las principales causas de fallecimiento.

## A. FISICA

Escoja una actividad aeróbica como caminar, nadar, trotar suavemente o montar en bicicleta. Haga esto por lo menos de 3 a 4 veces por semana. Haga siempre 5 minutos de estiramiento o camine un poco para calentar los músculos y el corazón antes de hacer ejercicio.

## E. DEL AZUCAR

los elevados niveles de azúcar en la sangre resultan ser la principal causa de la hipertrigliceridemia, que se refiere a la alteración de las grasas o lípidos del organismo y aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Fuente: Gov.mx . (nd). gov.mx.  
<https://www.gob.mx/gobierno>

