



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>

