

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA

# LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

# **NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASULARES**

#### MAPA CONCEPTUAL

#### **UNIDAD IV**

**DOCENTE: LN.ANDREA MOSCOSO SARMIENTO** 

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA** 

**SEXTO CUATRIMESTRE** 

**AGOSTO, 2024** 

# ABORDAJE Y VIGILANCIA NUTRICIONAL EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



La dieta basada en enfoques dietéticos para detener la hipertensión está basada principalmente en verduras, frutas y granos o cereales integrales. Incluye productos lácteos descremados o con bajo contenido graso, pescado, carne de ave, legumbres y frutos secos



### REQUERIMIENTOS

La dieta DASH reduce la presión arterial alta al disminuir la cantidad de sodio en su dieta a 2300 miligramos (mg) al día. Bajar el sodio a 1500 mg al día reduce aun más la presión arterial. La dieta DASH también incluye una variedad de alimentos ricos en nutrientes que pueden ayudar a algunas personas a bajar la presión arterial, tales como potasio, calcio y magnesio.

# POTASIO Y ALIMENTOS

Tiene como objetivo incluir
4.700 miligramos (mg) de
potasio al día. Frutas y
verduras frescas
Granos enteros
Productos lácteos descremados
o con bajo contenido graso
Pollo, pescado y carnes magras
Semillas, legumbres y frutos
secos
Aceites vegetale

# ACTIVIDAD FISICA

El ejercicio aeróbico, o cardio, es una actividad física que utiliza los músculos grandes del cuerpo y hace que el corazón lata más rápido. Para beneficiar al corazón, los expertos recomiendan hacer al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico moderado casi todos los días, con un objetivo de 150 minutos a la semana.

### PAUTAS EJERCICIO

La American et t Association (AHA) recomienda que los adultos realicen actividad aeróbica de intensidad moderada al menos 150 minutos a la semana, o actividad aeróbica intensa durante 75 minutos a la semana, o una combinación de ambas. También se recomienda agregar actividad de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a alta al menos dos días a la semana. CONSULTAR SIEMPRE A SU MÉDICO ANTES DE INICIAR.

# EFECTOS COLAVERALES SODIO

Retener líquidos (edema) bajo la piel, dentro de los tejidos que están fuera del sistema circulatorio, lo que conlleva al aumento de peso. Esto obliga a hígado, riñones y corazón a trabajar por encima de sus niveles normales.

El sodio atrae y retiene el agua, lo que aumenta el volumen sanguíneo y obliga al corazón a esforzarse más para bombear la sangre. Esto puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales.

#### EFECTOS DE LA COENZIMA Q10 EN LOS PACIENTES CON ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

(CoQIO) es una sustancia natural que ayuda a las células a producir energía y actúa como antioxidante. Se ha demostrado que la CoQIO puede tener efectos beneficiosos en la salud cardiovascular

# MANEJO DE ESTRE

El estrés puede ser un factor de rieso para la hipertensión arterial, Se recomienda realizar actividades relajantes, técnicas de respiración, recreativas y ejercicio, gestión de emociones.

#### EL AZUCAR EN LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

puede provocar hipertensión arterial e inflamación crónica, lo que conduce a enfermedades cardiacas.

Las opciones de bebidas sin azúcar y sodio, son agua natural, agua de jamaica, infusiones sin cafeína,

#### VIGILANCIA DE SUPLEMENTOS EN LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

La mayoría de los suplementos nutricionales n mejoran el riesgo de enfermedad cardíaca, pero algunos suplementos pueden tener efect benéficos como Omega-3, CoQIO

## **BIBLIOGRAFÍA**

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION WEBSITE. 10. CARDIOVASCULAR DISEASE AND RISK MANAGEMENT: STANDARDS OF MEDICAL CARE IN DIABETES-2024. DIABETES CARE. 2024;47(SUPPL 1):S179-S218. PMID: 38078592 PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/38078592/.

ARNETT DK, BLUMENTHAL RS, ALBERT MA, ET AL. 2019 ACC/AHA GUIDELINE ON THE PRIMARY PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASE: A REPORT OF THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY/AMERICAN HEART ASSOCIATION TASK FORCE ON CLINICAL PRACTICE GUIDELINES. CIRCULATION. 2019;140(11);E596-E646. PMID: 30879355 PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/30879355/.

HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH/ENCY/ARTICLE/000468.HTM