UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA

ENFERMEDADES CARDIACAS

MAPA CONCEPTUAL PLATAFORMA

DOCENTE: ANDREA SARMIENTO MOSCOSO

ALUMNO: Anthony Gonzalez Gordillo

6TO CUATRIMESTRE

03 de agosto del 2024

BORDAJE Y VIGILANCIA NUTRICIONAL EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

DIETA DASH

La Dieta DASH es un régimen adecuado para las personas que padecen de hipertensión arterial o prehipertensión, debido a que tiende a disminuirla sin necesidad de medicamentos

Las grasas deben suponer el 30-35% de la energía total consumida diariamente, Los hidratos de carbono serán el 45-50% de la energía y las proteínas un 15%.

RECOMENDACION DE INGESTA CALORICA

El objetivo último de la alimentación está en reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, a través de reducir cuantos más factores de riesgo mejor.

ACTIVIDAD FISICA

Realizar actividad física de intensidad moderada durante un mínimo de 30 min 5 días por semana o de intensidad alta durante un mínimo de 20 min 3 días por semana.

mejora la capacidad funcional y se asocia a reducciones en la incidencia de enfermedad cardiovascular y mortalidad.

CARACTERISTICAS

Consumir **pescado** (especialmente azul) al menos dos o tres veces por semana.

Se recomendará reducir la ingesta de sal, y suprimir la sal en la mesa en caso de individuos hipertensos

Disminuir las carnes rojas; mejor las aves y el conejo a las carnes rojas.

Reducir los embutidos y otros productos cárnicos no elaborados en casa (hamburguesas, salchichas, albóndigas).

Usar el aceite de oliva virgen como la principal fuente culinaria

Fomentar el consumo de frutos secos, en cantidad moderada

Los lácteos y derivados son necesarios pero deben ser productos desnatados o semidesnatados.

Los huevos no están prohibidos; 3 a la semana es un consumo correcto.

El chocolate no está tampoco prohibido; una tableta pequeña al día es suficiente.

ANTOLOGIA DE LA MATERIA DE ENFERMEDADES CARDIACAS DE LA BIBLIOTECA EN LINEA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA