

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

**NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES**

**INFOGRAFÍA
UNIDAD III**

**DOCENTE: LN. ANDREA MOSCOSO
SARMIENTO**

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO
ZEPEDA**

SEXTO CUATRIMESTRE

JULIO, 2024

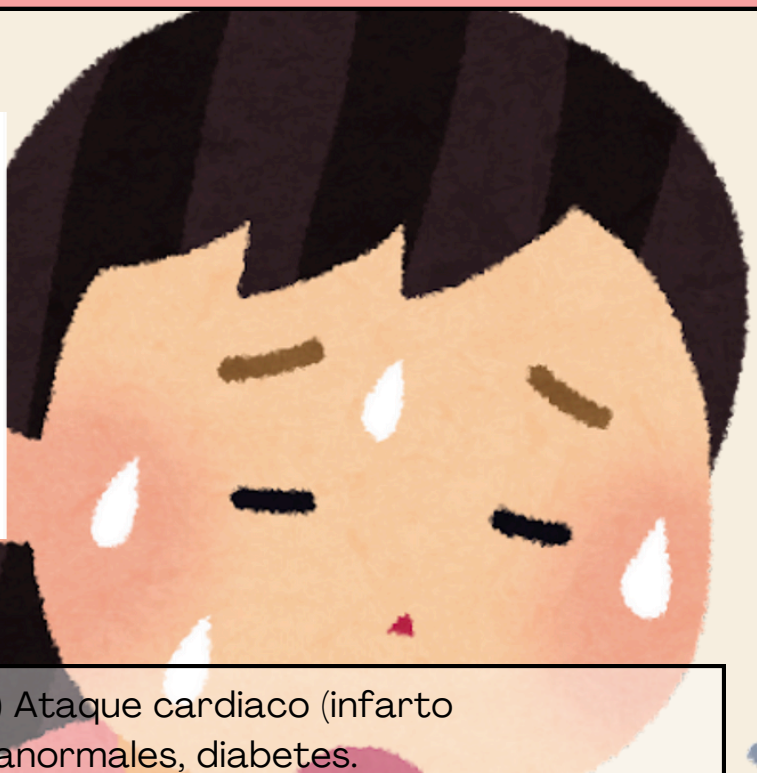
INSUFICIENCIA CARDÍACA



Es una afección en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo de forma eficiente. Esto provoca que se presenten síntomas en todo el cuerpo.

CLASIFICACIÓN

Clase	Síntomas
I	Enfermedad cardíaca, pero sin síntomas ni limitación de actividad física normal
II	Limitación leve de actividad física. La actividad física normal resulta en fatiga, palpitaciones o disnea
III	Limitación marcada de actividad física, incluso la actividad física menor que la ordinaria le provoca fatiga, palpitaciones o disnea. Cómodos solo en reposo
IV	Incapacidad para llevar a cabo cualquier actividad física sin incomodidad. Presentan síntomas como palpitaciones, disnea y fatiga en reposo



FACTORES DE RIESGO

Presión arterial alta (hipertensión) Ataque cardíaco (infarto de miocardio) Válvulas cardíacas anormales, diabetes.

PREVENCIÓN PRIMARIA

se centra principalmente en la prevención, el diagnóstico precoz y el tratamiento de los factores de riesgo cardiovascular y la cardiopatía, incluida la enfermedad coronaria.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL Y RESTRICCIONES DIETÉTICAS

El tratamiento nutricional para la insuficiencia cardíaca incluye una dieta baja en sal y grasas saturadas, y con control de líquidos. Los principios básicos de esta dieta son:

- Comer alimentos integrales y evitar los alimentos procesados
- Incluir una amplia variedad de verduras y frutas
- Limitar la carne roja y procesada
- Limitar los productos lácteos altos en grasa
- Comer pocas porciones de pescados grasos a la semana

ETIQUETADO NUTRICIONAL EN PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS RICOS EN SODIO

Etiquetado de alimentos procesados		
Sodio (sal)	Azúcar	Grasas
ALTO <ul style="list-style-type: none"> Margarina Embutidos 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur Cereal Gaseosas 	<ul style="list-style-type: none"> Margarina Aceite
MEDIO <ul style="list-style-type: none"> Fideos Atún 	<ul style="list-style-type: none"> Leche entera Leche saborizada 	<ul style="list-style-type: none"> Leche Yogur Leche saborizada Atún Embutidos
BAJO <ul style="list-style-type: none"> Leche Yogur Leche saborizada Queso Cereal Gaseosas 	<ul style="list-style-type: none"> Endulzantes (no azúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> Queso Fideos Cereal Gaseosas

Es una herramienta que muestra de manera directa, clara, sencilla y visible, cuando un producto contiene en **EXCESO**: energía (calorías), azúcar, grasas o sodio; es decir nutrimentos e ingredientes que de consumirse demasiado, representan un riesgo a la salud.

EXCESO AZÚCARES

EXCESO CALORÍAS **EXCESO AZÚCARES** **EXCESO GRASAS SATURADAS**

LO INTEGRAN **EXCESO GRASAS TRANS** **EXCESO SODIO**

5 sellos en forma de octógono, mostrando los ingredientes críticos: CALORÍAS, GRASAS SATURADAS, GRASAS TRANS, AZÚCAR y SODIO

Y ADEMÁS 2 leyendas de advertencia sobre contenido de cafeína y edulcorantes, no recomendables para consumo en niños. **CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS** **CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

Para cuidar nuestra salud, ahora los productos cuentan con estos sellos **negros** al frente que nos **ayudarán** a tomar decisiones sobre lo que estamos consumiendo.

En aquellos productos con empaques pequeños, encontrarás un **sello con un número** que te indica cuantos ingredientes **críticos para tu salud** contienen, solo recuerda que, entre menos sellos, mejor.

PERO... ¿QUÉ SON LOS INGREDIENTES CRÍTICOS? **5 SELLO**

Son aquellos ingredientes contenidos en alimentos de manera excesiva, representan riesgos para la salud y aumentan la probabilidad de generar enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer, entre otras.

ALCOHOL

El consumo excesivo de alcohol puede ser tóxico para el corazón y causar una enfermedad llamada miocardiopatía dilatada

CAFEÍNA

consumo moderado de café no parece tener una especial incidencia en la mortalidad cardiovascular, el infarto de miocardio, el ictus, la fibrilación auricular (FA) u otras enfermedades cardiovasculares.

EFFECTO DE ÁCIDOS GRASOS

Los ácidos grasos omega-3 pueden tener efectos positivos para el corazón, como reducir la inflamación y proteger de una nueva disminución de la función cardíaca en pacientes que han sufrido un infarto reciente.

FOLATO, VITAMINA B12, MG, TIAMINA, VITAMINA D

la vitamina B12 podría actuar sobre la salud cardiovascular al mantener unos niveles saludables del aminoácido homocisteína

El folato puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV) como la enfermedad coronaria cardíaca, el infarto al miocardio y el accidente cerebrovascular.

Algunos estudios han relacionado la deficiencia de vitamina D con la (IC)

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES



BIBLIOGRAFÍA

Groba Marco, MV, García Quintana, A., Galván Ruíz, M., Rúa-Figueroa Erasquin, D., & Sosa Henríquez, M.. (2019). insuficiencia cardíaca. Fisiopatología, prevalencia, y asociación pronóstica. Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral, 11(2), 74-81. Epub 20 de enero de 2020. [Shelness, G. S., & Sellers, J. A. \(2001\). Very-low-density lipoprotein assembly and secretion. Current opinion in lipidology, 12\(2\), 151-157.](#)