



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MARÍA JOSÉ ROMERO MONROY

**Nutrición en Obesidad y
Síndrome Metabólico**

Unidad 4

**LN. Patricia del Rosario Luna
Gutiérrez**

23 de Julio de 2025



Enfermedades Cardiovasculares



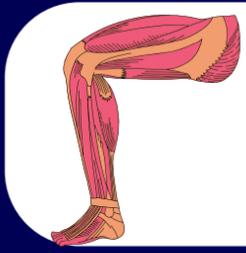
Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de trastornos que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. Constituyen la principal causa de muerte en el mundo.

1

CLASIFICACIÓN

1. Enfermedad coronaria:

- Afecta a las arterias que irrigan el corazón
- Ej: Infarto agudo de miocardio, angina de pecho

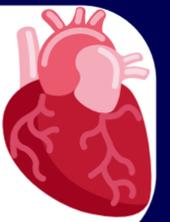


3. Enfermedad arterial periférica:

Afecta a arterias fuera del corazón y cerebro (piernas, brazos)

4. Insuficiencia cardíaca:

- El corazón no puede bombear sangre eficientemente



5. Cardiopatías congénitas:

- Malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento

6. Trombosis venosa profunda y embolia pulmonar:

- Formación de coágulos que pueden viajar a los pulmones



2

Tratamiento Nutricional

1. Patrón de dieta cardiosaludable:

- Dieta Mediterránea o DASH
- Rica en: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado azul, frutos secos, aceite de oliva
- Pobre en: grasas saturadas, azúcares añadidos, embutidos, productos ultraprocesados

2. Reducción del sodio:

- <2,300 mg/día (ideal <1,500 mg para hipertensos)

3. Control de grasas:

- Aumentar ácidos grasos omega-3
- Evitar grasas trans y reducir saturadas

4. Fibra dietética:

- Al menos 25-30 g/día
- Ayuda a reducir colesterol y glucosa

5. Moderación en alcohol y cafeína

6. Evitar el tabaco y el sedentarismo (parte del tratamiento integral)

