



GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

Tapachula, Chiapas

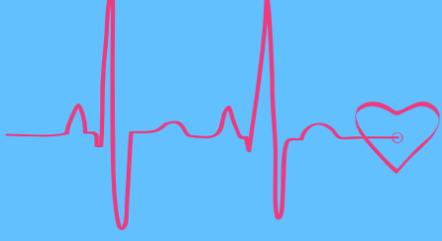
24 de julio del 2025

las Enfermedades

Cardiovasculares

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES (ECV)?

Son un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos. Representan la principal causa de muerte en el mundo y en México.



Causas principales:

- Hipertensión
- Colesterol alto
- Tabaquismo
- Obesidad
- Dieta inadecuada
- Sedentarismo



CLASIFICACIÓN DE LAS ECV

Cardiopatía coronaria

→ Afecta a las arterias del corazón (Ej. infarto, angina de pecho).

◆ Enfermedad cerebrovascular

→ Interfiere con el flujo de sangre al cerebro (Ej. accidente cerebrovascular o derrame).

◆ Enfermedades arteriales periféricas

→ Afectan vasos de brazos y piernas.



Insuficiencia cardíaca

→ El corazón no puede bombear suficiente sangre.

◆ Arritmias

→ Latidos del corazón irregulares.

◆ Cardiopatías congénitas

→ Malformaciones del corazón desde el nacimiento.



TRATAMIENTO NUTRICIONAL (ABC-D)

◆ A – Antropometría:

Evaluar peso, IMC, circunferencia de cintura.

◆ B – Bioquímicos:

Colesterol total, LDL, HDL, triglicéridos, glucosa.

◆ C – Clínicos:

Presión arterial, antecedentes familiares, síntomas.

◆ D – Dietético:

Evaluar hábitos alimentarios y consumo de grasas, sodio, azúcares.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES

Reducir:

- Grasa saturada y trans (embutidos, frituras, ultraprocesados)
- Azúcares añadidos (refrescos, postres)
- Sodio (sal de mesa, productos procesados)

Aumentar:

- Frutas y verduras (5 porciones al día)
- Fibra (avena, legumbres, cereales integrales)
- Grasas saludables (aguacate, nueces, aceite de oliva)
- Pescado 2 veces por semana (omega 3)

OTROS CONSEJOS:

- **CONTROLAR EL PESO CORPORAL**
- **REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR (30 MIN/DÍA)**
- **EVITAR ALCOHOL Y TABACO**



bibliográfica

NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO.
Universidad del sueste biblioteca digital plataforma UDS.
Licenciaturas en nutrición .Comitán de Domínguez, Chiapas.
Enero-Abril 2025.