Nombre del Alumno: Zhulma Alejandra ramirez rodas

Parcial: 1

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Sexto

HIPERTENSION ARTERIAL Y NUTRICION

se habla de la hipertensión cuando la presión de la sangre en nuestros vasos sanguíneos. Es demasiado alta de 140/90, MMHG o más, es un problema frecuente que puede ser grave si no se trata

SINTOMAS

a veces no causa síntomas, y la única forma de detectarla, es tomándose la presión arterial veces no

RIESGO

el riesgo de hipertensión puede aumentar en estos casos, la edad avanzada, causas genéticas, sobrepeso, obesidad, falta de actividad física, consumir grandes cantidades de sal y beber demasiado alcohol. Hay cambios de hábitos que se pueden tomar en alimentos saludables, dejar de fumar y practicar más actividades físicas que pueden ayudar a reducir la presión arterial, aunque algunas personas ya pueden ocupar medicamentos

ORGANOS AFECTADOS

la presión arterial puede afectar a varios órganos vitales, incluyendo el corazón, los riñones, los ojos y el cerebro, además daña el sistema arterial en general, lo que puede provocar complicaciones en otros órganos, podría ser el corazón, los riñones, los ojos y el sistema arterial

QUE LO PROVOCA

lo provocan los hábitos relacionados con el estrés como comer en exceso, consumir tabaco o beber alcohol, pueden aumentar aún más la presión ciertas afecciones crónicas, la enfermedad renal, la diabetes y la apnea del sueño son algunas de las enfermedades que pueden llevar a la presión arterial

RECOMENDACION NUTRICIONAL

sería la dieta Dash que es enfatiza con frutas, verduras, granos integrales, lácteos bajos en grasa y proteínas, magras, limitando el sodio y las grasas saturadas y el colesterol, reducir el sodio y limitar el sodio a menos de 2300 mg por día idealmente 1500 mg por día aumentar el potasio consumir alimentos ricos en potasio como plátanos, espinacas aguacates, ya que ayudan a contraerse los efectos de sodio, elegir grasas saludables, aumentar la fibra, consumir calcio y vitamina D limitar el alcohol, evitar exceso de cafeína, mantener un peso saludable, controlar el colesterol