



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar

3 Parcial

Nombre de la Materia: NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Nombre del profesor: LNU. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Licenciatura en nutrición

6to Cuatrimestre

INSUFICIENCIA CARDIACA

DEFINICIÓN

Incapacidad del corazón para bombear sangre de forma eficaz no satisface las demandas metabólicas del cuerpo.

PREVENCIÓN PRIMARIA

- Control de presión arterial, glucosa y lípidos
- Alimentación equilibrada (ej. dieta DASH o mediterránea)
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol

RESTRICCIONES DIETÉTICAS EN IC

Líquidos:

- Restricción individualizada según retención hídrica
- Generalmente 1.5-2 litros/día

FACTORES DE RIESGO DE LA IC

- Hipertensión arterial
- Infarto agudo al miocardio
- Diabetes mellitus tipo 2
- Obesidad
- Dislipidemia

PREVENCIÓN PRIMARIA

- Mantenimiento de peso saludable
- Educación en salud cardiovascular
- Control del estrés y seguimiento médico

Grasas:

- Reducir grasas saturadas y trans
- Preferir grasas mono y poliinsaturadas

FACTORES DE RIESGO DE LA IC

- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Edad avanzada
- Enfermedades valvulares cardíacas

RESTRICCIONES DIETÉTICAS EN IC

Sodio:

- Límite: 1500-2000 mg/día
- Reduce retención de líquidos y presión arterial

RESTRICCIONES DIETÉTICAS EN IC

Azúcares simples:

- Limitar para controlar peso y glucemia

INSUFICIENCIA CARDIACA

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

RICOS EN SODIO (A EVITAR)

- Embutidos (jamón, salchichas, tocino)
- Sopas y caldos en polvo
- Panes industriales
- Salsas embotelladas (soya, BBQ, cátsup)

ETIQUETADO NUTRICIONAL DE PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS

Revisar:

- Contenido de sodio, grasas saturadas y trans
- Cantidad por porción y por envase

ÁCIDOS GRASOS Y LA IC

Omega 3 (EPA/DHA):

- Antiinflamatorios, mejoran función cardíaca
- Fuentes: pescado azul, linaza, chía

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

RICOS EN SODIO (A EVITAR)

- Quesos curados y fundidos
- Botanas saladas (papas fritas, cacahuates con sal)
- Comidas rápidas y congeladas

ETIQUETADO NUTRICIONAL DE PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS

Evitar productos con:

- Sellos de advertencia "ALTO EN SODIO"
- Ingredientes como glutamato, fosfatos, nitritos

ÁCIDOS GRASOS Y LA IC

- Evitar:
- Grasas trans (galletas, frituras industriales)
- Grasas saturadas (carnes rojas, manteca, embutidos)

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

RICOS EN SODIO (A EVITAR)

- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Edad avanzada
- Enfermedades valvulares cardíacas

CAFEÍNA Y SU RELACIÓN CON LA IC

- Efectos positivos en dosis moderadas:
- Vasodilatador, efecto estimulante leve
- Efectos negativos en exceso:
- Puede inducir arritmias o aumentar la presión arterial

ÁCIDOS GRASOS Y LA IC

.Preferir:

- Aceite de oliva, aguacate, nueces

INSUFICIENCIA CARDIACA

CALCIO EN LA IC

- Importancia:
- Participa en la contracción del miocardio

CALCIO EN LA IC

- Aportes adecuados con dieta:
- Lácteos bajos en grasa, vegetales verdes

ALCOHOL Y LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

Consecuencias del consumo crónico:

- Cardiomiopatía alcohólica
- Alteración en metabolismo de medicamentos

VITAMINAS SUGERIDAS EN IC

- Coenzima Q10: mejora energía celular y función mitocondrial
- Vitamina D: mantiene función muscular y reduce inflamación
- Tiamina (B1): deficiencia común en pacientes con diuréticos

VITAMINAS SUGERIDAS EN IC

- Complejo B: apoyo en metabolismo energético
- Antioxidantes (C, E, selenio): protección contra daño oxidativo

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES CLAVE

- Educación al paciente y familia
- Uso de menús y guías personalizadas
- Lectura y análisis del etiquetado

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES CLAVE

- Registro de peso diario y signos de retención
- Monitoreo de ingesta de líquidos