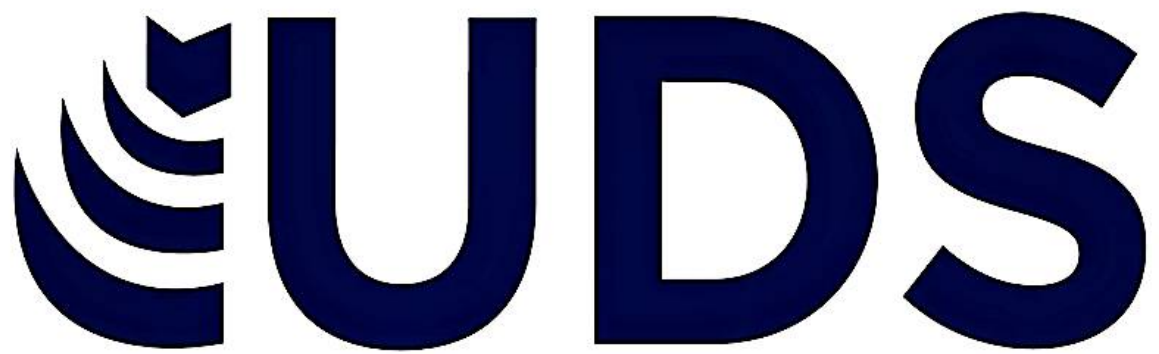




Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez

Nombre del tema Enfermedades Cardiovasculares

Parcial 4

Nombre de la Materia Nutrición En Obesidad y Síndrome Metabólico

Nombre del profesor Daniela Montserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura Nutrición

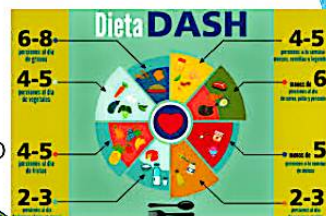
Cuatrimestre sexto

ABORDAJE Y VIGILANCIA NUTRICIONAL EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Dieta DASH

Esta dieta es esencial para el tratamiento de la presión arterial, en jóvenes se reduce el sodio a 2000 mg/día



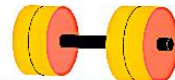
Potasio

se recomienda suplementar 1900-4700 ayuda a reducir la presión, 2-6 mmHg en PAD y 2-4 mmHg PAs



Actividad física

La AF es importante para evitar desarrollar enfermedades cardiovasculares, en personas inactivas tienen 35-50% de desarrollar enfermedades



Pautas de AF en enfermedades cardiovasculares

Se recomienda aumentar la AF baja o moderada en unos 30-45 min casi todos los días de la semana



Los efectos colaterales del sodio

se recomienda en adultos jóvenes el consumo de 2.400mg/día de sodio y en adultos 1500mg/día como máximo



Se recomienda 1.5 g y una dieta baja en sodio ya que ayuda a disminuir la presión arterial



Coenzima Q10

La administración de esta podría prevenir estrés oxidativo y lesiones miocárdicas, no se recomienda consumir diariamente



Vigilancia de suplementos



Los suplementos de aceite de pescado en dosis altas 3.7g/día puede lograr una disminución en la PAD y PAs



El azúcar

Consumir altas cantidades de azúcar puede aumentar niveles de triglicéridos y C-LDL y provocar enfermedades cardíacas



Bebidas sugeridas sin azúcar y sodio

Se recomienda no añadir endulzantes a las bebidas, té, tisanas frutales, jamaica, agua de limón evitando las carbonatadas



Manejo del estrés

el estrés provoca un aumento en la frecuencia cardíaca, la angiotensina II es la hormona de estrés si se libera acelera las placas

