

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**ALUMNA: MARCIA SOFÍA  
HERNÁNDEZ MORALES**

**L.N.: DANIELA MONSERRAT  
MÉNDEZ GUILLÉN**

**ASIGNATURA: NUTRICIÓN EN  
ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES**

**TIPO DE TRABAJO: SUPER  
NOTA**

**UNIDAD IV**



**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ,  
CHIAPAS.**



# Abordaje y Vigilancia Nutricional en las Enfermedades Cardiovasculares

## Recomendaciones

Grasas saturadas <7% de kcal totales, grasas totales 25-35% kcal totales.



## Px. con RI y SM

Grasas totales 25-35% kcal totales, con escasa ingesta de ácidos grasos saturados trans, y mayor en poliinsaturados y monoinsaturados

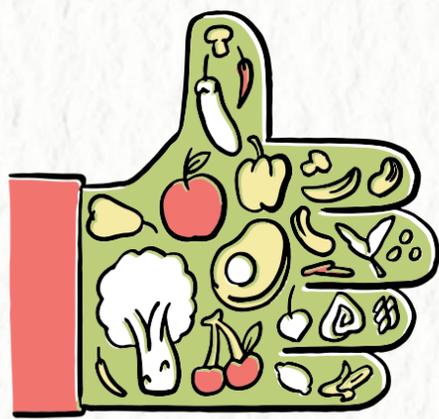


## Niveles

Nivel 1: reducción de ác. grasos saturados y trans.

Nivel 2: evaluar respuestas de Col-LDL.

Nivel 3: inicio del tx. de SM.



## Modificación de hábitos

Aumento de la actividad física, el descenso de calorías y la pérdida de peso.

## Objetivos de aprendizaje

Leer etiquetas alimentarias, modificar recetas, preparar o comprar los alimentos adecuados y elegir platos más saludables cuando se come fuera de casa.



# Abordaje y Vigilancia Nutricional en las Enfermedades Cardiovasculares

## Alimentos importantes

Cereales, legumbres, verduras, hortalizas, frutas, carnes magras, aves, pescado y productos lácteos sin grasa.



## Alimentos importantes

Carnes magras (150 gr) son ricas en PT, zinc y hierro, huevos hasta 4 veces por semana.

## Fármacos

Pueden usarse conjuntamente con los fármacos para la prevención secundaria y la posible regresión de las lesiones.



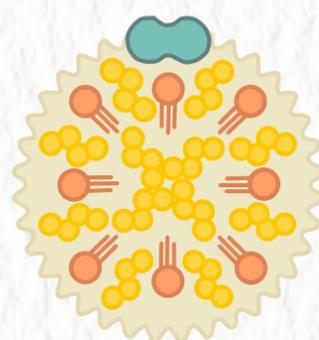
## Dietas MTEV

Contienen bajo contenido de colesterol, ácidos grasos saturados y grasa total (A.O.A).



## Ácidos grasos saturados

Aumentan los niveles de C-LDL en sangre, reduciendo la síntesis y la actividad del receptor de LDL .



# Abordaje y Vigilancia Nutricional en las Enfermedades Cardiovasculares

## Dieta MTEV

En esta dieta predomina el consumo de vegetales, frutas, verduras de hoja verde, panes y cereales, pescado, alimentos ricos en Omega-3, frutos secos y semillas.



## Dieta DASH

Eficaz para reducir los niveles de PA y peso corporal.

## Potasio

El aumento del consumo de potasio (1.900-4.700 mg/día) se asocia con la reducción de los niveles de PA.



## Potasio

Los efectos del potasio son mayores en px, con PA más alta, personas de raza negra y que consumen mayor cant. de sodio.

## Inactividad física

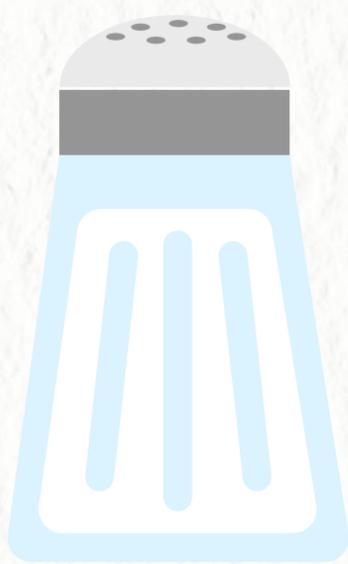
Personas menos activas tienen un 30-35% de probabilidad de desarrollar HTA.



# Abordaje y Vigilancia Nutricional en las Enfermedades Cardiovasculares

## Ejercicio

Es beneficioso para la PA. Aumentar la AF de 30-35 min diarios es una ayuda importante.



## Consumo de sodio

Personas de raza negra, HTA, adultos de mediana edad y ancianos se les recomienda consumir 1.500 mg/día de sodio.

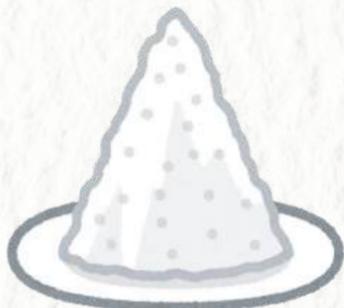
## Consumo de sodio

Personas que consumen 1.5 g de sodio al día obtienen efectos beneficioso sobre su PA.



## Dietas con menos sodio

Demostraron tener efectos sobre la reducción de la PA y mayor eficacia de fármacos hipotensores.



## Dieta DASH

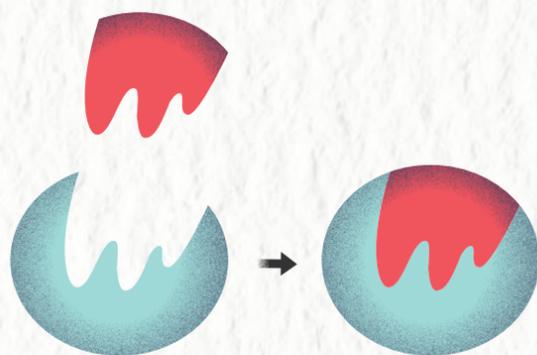
Emplea alimentos mínimamente ultraprocesados, es rica en frutas y verduras.



# Abordaje y Vigilancia Nutricional en las Enfermedades Cardiovasculares

## Coenzima Q10

Presente en bajas concentraciones en px. con IC. Su administración previene el estrés oxidativo y la progresión de las lesiones miocárdicas



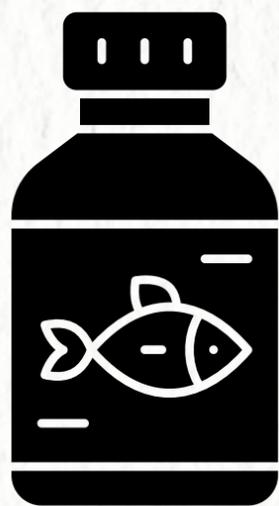
Enzyme

## AHA

No recomienda el uso rutinario de suplementos de coenzima Q10.

## Aceite de oliva

Una dieta rica en aceite de oliva podría reducir la necesidad de uso de fármacos hipotensores.



## Suplementos de aceite de pescado

Su consumo elevado (3.7 g/día) puede lograr una reducción de la PAS y la PAD.

## Dieta vegana

Los veganos tienen menor HTA que los omnívoros. Esta dieta contiene más ácidos grasos poliinsaturados que saturados y colesterol.



# Abordaje y Vigilancia Nutricional en las Enfermedades Cardiovasculares

## Azúcar

La sustitución de azúcar, uso de edulcorantes sin kcal y aceite oléico tiene efectos beneficiosos sobre los lípidos sanguíneos reduce Col sérico, C-LDL y TG.



## Ácido oléico

Como parte de la dieta mediterránea, tiene efectos antiinflamatorios.

## Acompañar a los alimentos con:

Bebidas sin endulzantes añadidos ni estimulantes: té, tisanas frutales, jamaica, agua de limón.



## Estrés

Desencadena una respuesta neurohormonal en el organismo que provoca un aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la excitabilidad del corazón.

## Hormona del estrés

Es la angiotensina II, liberada por la estimulación del sistema nervioso simpático, la cual acelera la formación de placas.



# BIBLIOGRAFÍA

- **Universidad del Sureste. 2025. Antología de Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares. PDF. <https://plataformaeducativa.uds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/79d0d1c7e48664d17e7d8386c879152f-LC-LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.pdf>**

