



unidad 3

NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.



Docente Daniela Monserrat
Mendez Guillén
alumno Damian Alexander
Garcia Velasco



INSUFICIENCIA CARDIACA

DEFINICION

Incapacidad del corazón para bombear sangre suficiente para satisfacer las necesidades metabólicas del cuerpo

CLASIFICACION

Clase 1

1. No hay síntomas inadecuados con la actividad ordinaria

clase 2

2. Ligera limitación de la actividad física

clase 3

3. Marcada limitación de la actividad física

clase 4

4. Incapacidad de realizar actividad física sin sentir malestar, dolor torácico en reposo

FACTORES DE RIESGO

Funcionales

Debilidad cansancio

Estructurales

Pérdida de masa muscular atrofia, fibrosis, no apoptosis, cambio del tipo de fibras de tipo 1 a 2b

Flujo sanguíneo

Lesión endotelial densidad capilar vasodilatación

Metabolismo

Metabolismo oxidativo

Inflamación

Citosinas y marcadores de oxidación

Neuroendocrinas

GH, IGF.1, adrenalina, noradrenalina, cortisol

Inactividad

TNF.alfa

Factores genéticos

Miostatina, IGF

PREVENCIÓN PRIMARIA

Estadios A y B

Objetivo

Evitar daño estructural y aparición de síntomas

Tratamiento de factores de riesgo

Hipertensión, dislipidemia, diabetes

Tratamiento post-infarto

Uso de antihipertensivos → ↓ riesgo de IC

RESTRICCIONES DIETÉTICAS

Sodio

Reducir la ingesta de sodio es fundamental

Grasas saturadas y grasas trans

Preferentes de alimentos como carnes rojas, productos lácteos enteros y alimentos procesados

Alcohol

Se debe evitar el consumo de alcohol

Alimentos procesados

Como embutidos, comidas enlatadas y panadería comerciales

Tabaquismo

INSUFICIENCIA CARDIACA

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Harinas** { Pan sin sal, pan integral sin sal, arroz, pasta italiana sin huevo, maíz
- Lácteos** { Leche y yogures desnatados
- Cárnicos** { Pollo sin piel, pavo, conejo, pescado
Lancome y azul, clara de huevo

- bebidas** { Agua mineral sin gas, infusiones, caldos vegetales caseros control de cantidad menor 1.3-1.5 litros en total
- Cocciones** { Plancha, cocido, horno, vapor, papillota

ALIMENTOS RICOS EN SODIO

- Carnes procesadas** { Tocino, embutidos, jamón, salchichas, pescado ahumado
- Quesos** { Queso american, queso en barra, queso feta o parmesano
- Aderezos** { Salsa de soya, salsas picantes, salsas preparadas, ketchup, mostaza

- Alimentos enlatados** { Sopas en patadas o deshidratadas
verduras en latadas
comidas congeladas preparadas
pan como galletas y pasteles

ETIQUETADO NUTRICIONAL

- Sin sodio** { Menos de 5 mg por ración
- Muy bajo en sodio** { 35 mg o menos por ración

- Bajo en sodio** { 140 mg o menos por ración
- Reducido en sodio** { 25 por ciento menos de sodio por ración que la variante normal del

- Ligero de sodio** { 50 por ciento menos de sodio por ración que la variante normal
- Sin sal** { No se añade sal durante el procesamiento

- Ligeramente salado** { 50 por ciento menos sodio añadido de lo habitual

LA CAFEINA

Se considera perjudicial para los pacientes con IC por que contribuye a las irregularidades del ritmo cardiaco

- Cafeína e hipertension** { La cafeína puede aumentar los niveles plasmáticos { Hormonas como la adrenalina, noradrenalina y el cortisol
- Cafeína y homocisteína** { La homocisteína es un producto metabólico de la metionina y sus niveles aumentan cuando { Existe deficiencia de folato vitamina B6 y vitamina B12

INSUFICIENCIA CARDIACA

ACIDOS GRASOS

Omega 3

Parece disminuir el riesgo de problemas CV prolongados (como ataque al corazón e insuficiencia cardiaca) y muerte

Suplementos dietéticos

No disminuyen el riesgo de problemas CV prolongados

EL CALCIO

Los pacientes con IC tienen más riesgo de presentar osteoporosis por la escasa actividad física

ALCOHOL

En exceso, el alcohol contribuye a la ingesta de líquidos y aumenta la presión arterial

La ingesta moderada podría disminuir el riesgo de IC por las propiedades del alcohol

VITAMINAS

Folato, vitamina B6 y vitamina B12

La ingesta dietética de folato y vitamina B6 se ha asociado con menor riesgo de mortalidad por IC e ictus

Magnesio

Los suplementos de magnesio (800mg/día) logran pequeñas mejoras en la capacidad de dilatación de las arterias

Tiamina

Los suplementos de tiamina (200mg/día) mejoran la fracción de eyección del ventrículo izquierdo

Vitamina D

Los suplementos de vitamina D (50 mg o 2.000 unidades internacionales de vitamina D3 al día) durante 9 meses aumentaron la citocina antiinflamatoria IL-10 y redujeron los factores proinflamatorios en pacientes con IC

Bibliografía

antología de la universidad del sureste nutrición

enfermedades cardiovasculares unidad 3

**García Velasco apuntes realizados en las clases de
nutrición en enfermedades cardiovasculares**