



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López
nombré del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillen

Nombre de la materia: NUTRICION EN
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
Unidad 3.

Nombre de la licenciatura :nutrición.
sexto cuatrimestre

INSUFICIENCIA CARDÍACA El corazón no puede bombear sangre eficazmente.

SÍNTOMAS Fatiga, dificultad para respirar, hinchazón en piernas y abdomen.

- Por Fracción de Eyección:
- ICFER.
- ICFEP.
- Por Tiempo de Inicio:
- Aguda.
- Crónica.

CLASIFICACIÓN

FACTORES DE RIESGO

- Hipertensión arterial.
- Diabetes mellitus.
- Enfermedades coronarias.
- Estilo de vida sedentario y obesidad.

PREVENCIÓN PRIMARIA

- Controlar presión arterial y colesterol.
- Mantener peso saludable.
- Hacer actividad física regular.

RESTRICCIONES DIETÉTICAS

- Limitar sodio a menos de 2,000 mg/día.
- Aumentar frutas y verduras frescas.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Evaluar estado nutricional.
- Suplementación si es necesario (ej. omega-3).

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

- Evitar ultraprocesados altos en sodio.
- Limitar comidas rápidas y snacks salados.

ETIQUETADO NUTRICIONAL

- Leer cantidad de sodio por porción.
- Identificar ingredientes que aporten sodio.

CAFEÍNA - Moderar consumo para no aumentar frecuencia cardíaca y presión arterial.

ÁCIDOS GRASOS - Incluir omega-3 para reducir inflamación y mejorar función cardíaca.

CALCIO - Importante para contracción muscular; balance adecuado es crucial.

ALCOHOL - Limitar o evitar debido a interferencias con tratamientos.