

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Bryant Reyes Robles

Nombre del tema: LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NUTRICIÓN

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Nutricion en enfermedades cardiovasculares

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en nutricion

Cuatrimestre 6

comitán de dominguez, Chiapas 13-06-25

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y LA NUTRICIÓN

Hipertensión Arterial

- Elevación sostenida de la presión arterial $\geq 140/90$ mmHg
- Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cerebrales y renales

Incidencia y Prevalencia

- Alta en adultos a nivel mundial
- Se analiza mediante
- Se clasifica según
 - HTA grado 1: $130-139/80-89$ mmHg
 - HTA grado 2: $\geq 140/90$ mmHg
 - Elevada: $120-129/<80$ mmHg
 - Normal: $<120/80$ mmHg
- Creciente en jóvenes por malos hábitos alimenticios y sedentarismo

Clasificación de la presión arterial en adultos

- Ojos: retinopatía hipertensiva
- Corazón: infarto, insuficiencia
- Cerebro: ACV
- Riñones: insuficiencia renal

Lesiones causadas por HTA

- Relacionada con
 - Alcohol, tabaco, estrés
 - Obesidad, inactividad física

Factores de riesgo de la HTA

Complicaciones de la HTA

- Puede llevar a
 - Daño ocular y aneurismas
 - Insuficiencia renal
 - Infarto de miocardio
 - Accidente cerebrovascular
- Dieta alta en sodio y grasas
- Edad y genética

Prevención primaria

- Requiere
 - Dieta saludable y baja en sal
 - Ejercicio físico regular
- Se puede prevenir con
 - Evitar el consumo de alcohol y tabaco
 - Control del peso y chequeos médicos

Patrones dietéticos destacados

- Ambos ayudan a controlar la presión arterial
- DASH: baja en sodio, rica en potasio, calcio y magnesio
- Mediterránea: alta en frutas, verduras, pescado, aceite de oliva
- Dieta equilibrada y ejercicio diario

Tratamiento de la HTA en niños y adolescentes

- Apoyarse en
 - Reducción del sobrepeso u obesidad
 - Educación familiar y monitoreo clínico
- También aplicar en
 - Presente en productos procesados y enlatados
 - Su consumo excesivo eleva la presión arterial

El sodio en la industria alimentaria

- Considerar
 - Fomentar el etiquetado y reducción en productos industriales

Recomendaciones nutricionales para el adulto con HTA

- Reducir el sodio a <2 g/día
- Aumentar frutas, verduras, legumbres y fibra
- Evitar grasas saturadas y ultraprocesados
- Mantener un peso saludable