



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Jazmín Alejandra Aguilar Hernández

Nombre del tema: PAUTAS ESPECÍFICAS EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA

Parcial III

Nombre de la Materia: NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en nutrición

Cuatrimestre 6

comitán de dominguez, Chiapas

05/07/2025



Insuficiencia
cardiaca

Falla del corazón para bombear sangre
correctamente.

Síntomas

cansancio, falta de aire, hinchazón.

Clasificación

• **Por cómo late el corazón**

- Reducida (bombeea menos)

- Preservada (bombeea normal, pero no llena bien)

• **Por tiempo**

- Aguda (rápida)

- Crónica (lenta y continua)

Factores de riesgo

Presión alta, diabetes, obesidad, colesterol alto, falta de ejercicio

Prevención primaria

Comer sano, hacer ejercicio, no fumar ni tomar alcohol, revisiones médicas

Restricciones
dietéticas

• **Reducir sodio (sal):** Disminuye la retención de líquidos.

• **Controlar líquidos:** Para evitar sobrecarga en el corazón.

• **Evitar alimentos ultraprocesados:** Por su alto contenido en sodio, grasas y azúcar.

Tratamiento
nutricional

• Dieta balanceada

• Controlar el peso

• Comer frutas, verduras, granos enteros

Clasificación de alimentos
ricos en sodio

• **Muy altos en sodio:** Embutidos, cubitos de caldo, alimentos enlatados.

• **Moderados:** Pan blanco, cereales comerciales, galletas saladas.

• **Bajos en sodio:** Frutas y verduras frescas, granos cocidos sin sal.

Etiquetado nutricional en
productos ultra procesados

• Revisar sodio en etiquetas

• Evitar productos con sellos (alto en sodio)

La cafeína en la
insuficiencia cardiaca

• Estimula el corazón, puede aumentar
la presión y frecuencia cardíaca.

• Tomarla con moderación

• No más de 1-2 tazas al día

Efecto de los
ácidos grasos

• Buenas: omega-3 (pescado, nueces)

• Malas: frituras, grasas trans

El calcio

• Necesario para la contracción muscular, incluido el corazón.

• Evitar exceso, ya que puede causar alteraciones del ritmo cardíaco.

} Consultar al médico antes de tomar
suplementos.

Alcohol

• Debilita el músculo cardíaco (cardiomiopatía alcohólica).

• Puede causar arritmias.

} Evitar el exceso

Vitaminas
sugeridas

• Tiamina (Vitamina B1): Importante si se usan diuréticos.

• Vitamina D: Mejora la función cardiovascular.

• Otras vitaminas según deficiencias individuales.

Estrategias
nutricionales

• Aprender a comer bien

• Planes personalizados

• Revisar peso y líquidos