



Cuadro sinoptico

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto
Nombre de la Materia : Nutrición en Enfermedades
Cardiovasculares

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Sexto Cuatrimestre

Fecha: 05 de julio de 2025



NUTRICION

NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO

DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS

El corazón no puede bombear suficiente sangre

Causa síntomas

Cansancio
Dificultad para respirar (disnea)
Retención de líquido

Puede afectar

Lado derecho del corazón
Lado izquierdo
Ambos lados

- Tipos de Insuficiencia Cardíaca :

Sistólica: no expulsa bien la sangre
Diastólica: no se llena bien de sangre

PREVENCIÓN Y CONTROL

• La prevención

• es fundamental, ya que la insuficiencia cardíaca (IC) tiene baja supervivencia a largo plazo.

• Estadio A y B:

• Se centra en evitar el desarrollo de IC tratando agresivamente factores de riesgo

• Hipertensión o Diabetes
• Dislipidemia

• Estadio C y D:

• Prevención secundaria con medicamentos

• Inhibidores de la ECA
• Betabloqueantes
• Digoxina, entre otros

ALIMENTACIÓN Y DIETA

Restricciones Dietéticas Sodio (sal)

• Limitar a < 2-3 g/día (o según indicación médica)
• Reduce retención de líquidos y carga cardíaca
• Reducir grasas saturadas y trans (protección cardiovascular)

Tratamiento Nutricional

Objetivos:
• Prevenir la malnutrición
• Controlar los síntomas
• Mejorar la calidad de vida del paciente
Recomendaciones dietéticas:
• Consumir porciones pequeñas y frecuentes
• Aumentar la densidad calórica si hay pérdida de peso
Uso de suplementos:
• Se recomienda en pacientes con baja ingesta energética o pérdida de masa muscular

Clasificación de Alimentos Ricos en Sodio. Alimentos procesados y enlatados

Embutidos (jamón, salchicha)
Sopas instantáneas
Enlatados y conserva
Soya, cátsup, mostaza
Caldos en cubo y sazonadores comerciales

ETIQUETADO Y PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS

Bajo o sin sodio

Sin sodio:
Menos de 5 mg por ración, sin cloruro sódico
Muy bajo en sodio:
35 mg o menos por ración
Bajo en sodio:
140 mg o menos por ración

Reducción de sodio

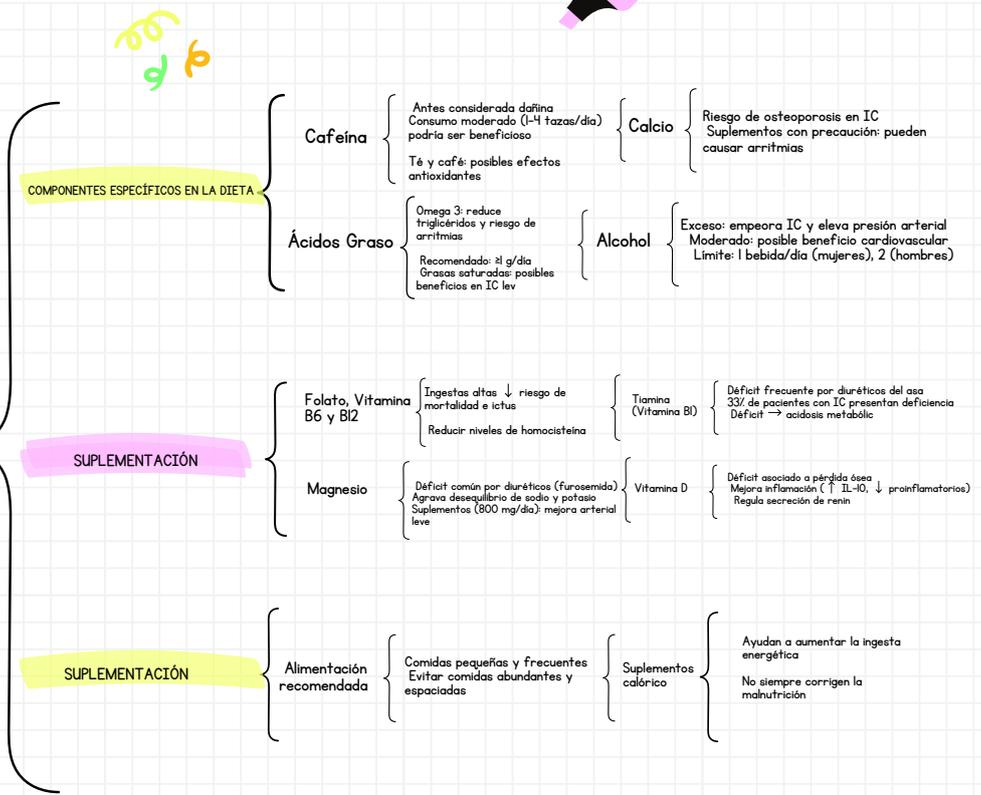
Reducido en sodio: 25% menos por ración
Ligero en sodio: 50% menos por ración

Etiquetas especiales

Sin sal, sin sal añadida:
No se agrega sal durante el procesamiento
Ligeramente salado:
50% menos de sodio añadido de lo habitual
Debe declarar: "no es un alimento bajo en sodio" si no cumple ese criterio

NUTRICION

NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO



Bibliografía