



Nombre del alumno: Jazmín Alejandra Aguilar Hernández

**Nombre del profesor : Daniela
Montserrat Guillen**

Cuatrimestre: 6 cuatrimestre

Nombre de la licenciatura: nutrición



HIPERTENSION ARTERIAL Y NUTRICION

HIPERTENSION ARTERIAL (HTA)

Enfermedad crónica caracterizada por una presión elevada y sostenida en las arterias, generalmente $\geq 140/90$ mmHg.

INCIDENCIA Y PREVALENCIA

- Incidencia: número de nuevos casos en un periodo determinado.
- Prevalencia: proporción de personas con HTA en una población en un momento específico.
- Es una de las enfermedades más comunes a nivel mundial.

CLASIFICACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN ADULTOS

- Según la OMS:
- Normal: $<120/80$ mmHg
 - Elevada: $120-129 / <80$ mmHg
 - Hipertensión etapa 1: $130-139 / 80-89$ mmHg
 - Hipertensión etapa 2: $\geq 140 / \geq 90$ mmHg

MANIFESTACIONES DE LESIONES CAUSADAS POR HTA

- Incluyen daño en órganos blancos:
- Cerebro (accidente cerebrovascular)
 - Corazón (infarto, insuficiencia)
 - Riñones (insuficiencia renal)
 - Retina (retinopatía hipertensiva)

HIPERTENSION ARTERIAL Y NUTRICION

FACTORES DE RIESGO DE LA HTA

- Edad avanzada
- Obesidad
- Sedentarismo
- Dieta alta en sodio
- Consumo de alcohol
- Estrés
- Antecedentes familiares

COMPLICACIONES DE LA HTA

- Infarto de miocardio
- Accidente cerebrovascular
- Insuficiencia cardíaca
- Daño renal crónico
- Aneurismas

PREVENCIÓN PRIMARIA

- Promover hábitos saludables antes de que aparezca la enfermedad:
- Ejercicio regular
 - Dieta equilibrada
 - Reducir el sodio
 - No fumar
 - Controlar el peso

HIPERTENSION ARTERIAL Y NUTRICION

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL ADULTO EN LA HTA

- Reducir el consumo de sal y alimentos procesados
- Aumentar frutas, verduras y cereales integrales
- Preferir grasas saludables
- Limitar alcohol y azúcar

EL SODIO EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA Y LA HTA

Los alimentos ultraprocesados contienen altos niveles de sodio, lo que contribuye al desarrollo de hipertensión en la población general.

TRATAMIENTO DE LA HTA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Implica:
- Cambios en el estilo de vida
 - Control de peso
 - Dieta saludable
 - Ejercicio físico
 - Medicamentos en casos graves

PATRONES DIETÉTICOS DESTACADOS EN LA HTA

- Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension): rica en frutas, verduras, lácteos bajos en grasa y baja en sodio.
- Dieta mediterránea: promueve grasas saludables, pescado, vegetales y legumbres.