

## **SEMINARIO DE TESIS**



**NOMBRE.**

Blanca Yaneth Santis Morales

**DOCENTE.**

Daniela Monserrat Méndez

**LICENCIATURA.**

Nutrición

**CUATRIMESTE.**

8º cuatrimestre

**TRABAJO.**

Tesis

**TEMA.**

Prevención de enfermedades cardiovasculares mediante el consumo de fibra dietética

**Comitán de Domínguez, Chiapas.**

## **1. Planteamiento del problema**

Las enfermedades cardiovasculares engloban diversas anormalidades cardíacas secundarias a trastornos de la circulación coronaria. Su etiología más frecuente es la aterosclerosis coronaria. Sus manifestaciones son angina miocárdica, infarto agudo al miocardio, insuficiencia cardíaca y muerte súbita. Estas afecciones están condicionadas a diversos factores de riesgo trascendentales (Guarda F. &., 2016).

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo; se calculó que 17,7 millones de personas murieron en el 2015, más de las tres cuartas partes de las defunciones por ECV se producen en los países bajos y medios ingresos económicos (OMS, 2017). El sobrepeso, la DM2, dislipidemia y la hipertensión son factores de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, siendo estas enfermedades las de mayores consultas y egresos en los hospitales del país. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), la prevalencia de hipercolesterolemia (Colesterol mayor a 200mg/dl) en el país de la población de 10 a 59 años es de 24,5%. En el colesterol HDL es de 53,3%; el LDL es de 19.9%. Este problema empieza por los malos hábitos alimenticios donde se observó que tres de cada diez adolescentes presentan una situación de riesgo. En el caso de la, Hipertensión la prevalencia reportada en la población de 18 a 59 años es de 15,6% y casi la mitad de total de casos no sigue algún tratamiento (Freire, 2013).

Las enfermedades crónicas no transmisibles están relacionadas por los malos hábitos alimentarios, el 29,9% de la población presenta un excesivo consumo de hidratos de carbono donde superan las recomendaciones dietéticas diarias de dicho macronutriente lo cual aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. (Freire, 2013)

En la Escuela Preparatoria Lázaro cárdenas del Rio. Ubicado en el Municipio de Las Margaritas, Chiapas. Se presentan casos de enfermedad cardiovascular en

el cual se presenta más casos en mujeres de 18 años que en niños de la misma edad. Donde se observó que tres de cada diez adolescentes presentan una situación de riesgo.

Las causas de la enfermedad cardiovascular son:

- Enfermedad coronaria
- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Hipercolesterolemia
- Inactividad física
- Hipertrigliceridemia
- Cáncer
- Cardiopatía

Una de las consecuencias de las personas con esta enfermedad normalmente deben llevar un ritmo de vida más lento. En especial cuando se ha sufrido un infarto la capacidad de llevar determinado tipo de ritmo de vida se disminuye considerablemente; sobre todo si este incluye estrés, sedentarismo. Se puede llegar a afectar las extremidades. Las enfermedades de tipo cardiovascular afecta no solo el corazón, también afecta a las arterias y los vasos sanguíneos, hay posibilidades de que aumenten los episodios de agotamiento extremo. Así como también la disminución de rendimiento laboral etc.

El pronóstico se lleva a cabo mediante un estudio observacional analítico de casos y controles, para evaluar la influencia de algunos factores de riesgos aterogénicos en la morbilidad y mortalidad por enfermedad cardiovascular y establecer a partir de estos un índice sintético para estratificar los grupos de riesgo del daño vasculovisceral. La muestra integrada por 200 pacientes fue seleccionada de forma aleatoria en pacientes ingresados en el Instituto Superior de Medicina Militar (Soto, 2000).

## **1.1. Preguntas de investigación**

1. ¿Cuál es la función de la fibra?
2. ¿efecto de la fibra en el aparato digestivo?
3. ¿Cuál es la clasificación de las fibras dietéticas?
4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares?
5. ¿Cuáles son los factores que desencadenan una enfermedad cardiovascular?

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1. OBJETIVOS GENERAL**

Determinar la eficacia del consumo de fibra dietética en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

### **1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Desarrollar una revisión bibliográfica sobre el consumo de fibra dietética en la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Identificar las fuentes alimentarias de fibras solubles e insolubles.
- Describir los beneficios del consumo de fibra en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

## 1.3 Justificación

Uno de los más grandes problemas de la sociedad actual son los malos hábitos alimentarios, el principal es el consumo excesivo de alimentos grasas saturadas, alimentos procesados y demás alimentos que están afectando la salud de la población a nivel mundial, existen diversos aspectos de una dieta balanceada que la gente ignora al pensar que no son importantes, uno de ellos es el bajo consumo de fibra dietética, sumado a un desbalance en la ingesta de los macronutrientes puede repercutir en el estado nutricional de la persona, ocasionando mayor riesgo de presentar sobrepeso u obesidad.

Por lo tanto, es importante conocer la importancia del consumo de la fibra dietética, una de las propiedades más conocidas y destacadas de la fibra soluble es la capacidad para disminuir el colesterol (LDL y total) en el plasma, mejorando el perfil lipídico. Ambos efectos se deben a la viscosidad que condicionan en el contenido intestinal, su fermentación en el colon genera ácidos grasos de cadena corta (AGCC) que podrían tener un efecto beneficioso sobre el metabolismo de los lípidos, ayudando a prevenir y tratar enfermedades cardiovasculares.

Asimismo, la fibra puede contribuir al tratamiento de la obesidad mediante la reducción de la densidad calórica de los alimentos, por causar un efecto temprano de plenitud gástrica y por su acción de reducir la eficacia de la absorción intestinal. Lo cual es de gran importancia para el tratamiento del sobrepeso y obesidad, repercutiendo así de manera directa con su estado nutricional, mejorando su calidad de vida.

El propósito de esta investigación es determinar el efecto de la fibra dietética sobre las enfermedades cardiovasculares, teniendo en cuenta que en el país, en el año 2018, se registraron 9000 casos de enfermedades cardiovasculares durante los primeros meses de año, y es más preocupante saber que de cada 100 personas diagnosticadas con hipertensión arterial, el 30% tiene probabilidades de sufrir de un infarto.

Se determinó que la ingesta recomendadas de fibra oscila entre los 25 a los 38 gr/día, las recomendaciones deben estar relacionadas con una reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, entre las fuentes más importantes de fibra dietética se encuentran las

legumbres como la lenteja, frijoles; las frutas, en especial aquellas cuya cascara se puede consumir, como por ejemplo, manzana, pera, moras y arándanos; los frutos secos también son una fuente importante de fibra, ya que alimentos como las almendras, las nueces y los pistaches contienen aproximadamente 14 gr de fibra por cada 100 gr de alimento.

Por lo tanto, teniendo en cuenta toda la información previamente planteada; es de suma importancia la elaboración de este tipo de documentos, que brinden una información veraz y de fácil comprensión, que sea de utilidad para la Facultad de nutrición, Comunidad Universitaria y Ciudadanía en general.

## 1.4. Hipótesis

El consumo de fibra dietética previene enfermedades cardiovasculares. La fibra es un componente vegetal que contiene polisacáridos y lignina y que es altamente resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas. La fibra tiene un papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon.

Además de ayudar a prevenir el estreñimiento, las dietas ricas en fibra se consideran preventivas de enfermedades como la diverticulosis colónica, y ayudan a controlar la diabetes mellitus, la obesidad o el cáncer de colon.

La fibra colabora estrechamente con la flora intestinal, el conjunto de bacterias que viven en el intestino y que son las encargadas de procesar algunos alimentos difíciles de digerir, absorber nutrientes y formar un ecosistema complejo que se autorregula y se mantiene en equilibrio. La fibra ayuda a dar consistencia a las heces y así favorece el tránsito intestinal. Además, reduce la absorción de colesterol, glucosa y ácidos biliares.

Una dieta pobre en fibra prolongada en el tiempo puede desencadenar problemas como estreñimiento crónico, diverticulosis, cáncer de colon, síndrome de intestino irritable o colitis ulcerosa.

### 1.4.1 Variables

**Variable Dependiente:** Enfermedades cardiovasculares.

**Variable Independiente:** La ingesta de fibra dietética previene enfermedades cardiovasculares.

## **1.5 Diseño de investigación**

La investigación de campo es la recopilación de datos nuevos de fuentes primarias para un propósito específico. Es un método de recolección de datos cualitativos encaminado a comprender, observar e interactuar con las personas en su entorno natural.

### **1.5.1 Metodología**

"Es inquirir, es búsqueda constante e inquieta de lo que no se conoce. En este sentido es una actividad en permanente interrogación sobre lo supuesto en todo saber y hacer. Precisamente por esto la reflexión filosófica no puede ser acumulativa y progresiva en el sentido del conocimiento científico. Desde Aristóteles se ha considerado a la filosofía como un conocimiento de primer orden. Este conocimiento se presenta como la pretensión de acceder a aquello que constituye la ultimidad de toda la realidad, y por lo mismo, la pretensión de un conocimiento radical de esa totalidad.

## **1.5.2 Tipo de investigación**

### **1.5.3 tipo de enfoque metodológico**

Enfoque cualitativo son aquellas que utilizan la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación. La investigación cualitativa es flexible en cuanto al modo de conducir los estudios, se siguen lineamientos orientadores, pero no reglas. Los métodos están al servicio del investigador; el investigador no está supeditado a un procedimiento o técnica.

