



Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Mapa conceptual unidad III

Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Grado: 6º cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

UNIDAD III NUTRICION Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La nutrición es un factor clave en la prevención de la enfermedad cardiovascular, la dieta mediterránea o dietas de bajo índice glucémico son opciones óptimas, mientras que las dietas bajas en grasa, además de ser muy difíciles de mantener en el tiempo, no han demostrado ser útiles en la prevención de la enfermedad cardiovascular, Los principales factores de riesgo CV son la dislipemia, la HTA, el tabaquismo, la DM y el sobrepeso.

Los suplementos dietéticos, también conocidos como suplementos alimenticios o nutricionales, son productos elaborados con la finalidad de cubrir la deficiencia de nutrientes, tales como vitaminas, minerales, ácidos grasos, fibras.

El ajo es uno de los suplementos más conocidos para reducir el colesterol, los primeros estudios sobre el ajo arrojaron resultados contradictorios, pero algunos de ellos indicaban que el ajo podía reducir el colesterol. Sin embargo, las investigaciones más recientes no han mostrado evidencia alguna de los beneficios del ajo para reducir el colesterol.

Niacina: Reduce el colesterol LDL; aunque puede causar dolor de cabeza, náuseas el salvado de avena que se encuentra común y en la integral, también puede reducir el colesterol puede causar gases o distensión abdominal.

Té verde: Puede reducir el colesterol LDL y mejorar el HDL; puede causar náuseas, vómitos, gases o diarrea puede interactuar con medicamentos anticoagulante, como la Warfarina.

Extracto de alcachofa: Puede reducir el colesterol total y el colesterol LDL, aunque puede causar gases o una reacción alérgica, especialmente en personas alérgicas a la ambrosía.

El consumo de más de 3 gramos de esteroides vegetales al día no proporciona una mayor reducción del colesterol y por lo tanto debe ser evitado, los esteroides vegetales extraídos de las plantas no pueden añadirse a los alimentos con facilidad.

Los fitoesteroides interfieren tanto en la absorción del colesterol que produce el propio organismo como del que se ingiere con los alimentos, y además favorecen su eliminación. Por este motivo, se considera que tomar fitoesteroides a diario es un factor aliado en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. De hecho, su consumo está recomendado en el tratamiento de quienes tienen los niveles de colesterol elevados (hipercolesterolemias leves o moderadas). Por qué pueden ayudar a reducir el colesterol.

Los esteroides vegetales bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal, produciendo así una bajada en los niveles plasmáticos del colesterol total y del colesterol LDL (el llamado colesterol malo), sin modificar los niveles del HDL (el colesterol bueno).

Los esteroides y estanoles vegetales también conocidos como fitoesteroides/ fitoestanoles, son extractos naturales que se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en muchos alimentos naturales de nuestro día a día, tales como las frutas, verduras y hortalizas, aceites vegetales, nueces y cereales.

La alteración del perfil lipídico es uno de los factores de riesgo para sufrir enfermedades cardio cerebrovasculares, siendo estas la principal causa de muerte en el mundo; además, los AGT y AGS se relacionan como factor de riesgo para algunos tipos de cáncer.

Consumir preferentemente aceite de oliva frente a cualquier otro tipo de aceite tanto en crudo como en cualquier tipo de cocinado, especialmente en frituras. De no usar aceite de oliva, se pueden tomar aceites de semillas, pero en este caso hay que disminuir la ingesta total grasa. Hay que evitar el consumo de crema de leche, así como las grasas saturadas visibles como la manteca, sebo, etc. Evitar el consumo de mantequilla (en todo caso debe ser un consumo bajo) y del tipo de margarina con gran contenido de grasa insaturada (margarina vegetal).

SUPLEMENTACION DE ALIMENTOS CON LOS ESTEROLES VEGETALES

ESTEROLES VEGETALES: EFECTOS SOBRE EL METABOLISMO DEL COLESTEROL

EFFECTOS DE LOS DIFERENTES TIPOS DE GRASAS SOBRE EL RIESGO DE ARTEROSCLEROSIS

ETIOLOGIA DE LA ARTEROSCLEROSIS

Etiología

La arterosclerosis es una afección en la cual placa se acumula dentro de las arterias. Placa es una sustancia pegajosa compuesta de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre.

Los principales factores de riesgo para la arterosclerosis son el hipercolesterolemia, que puede modificarse. Otros factores de riesgo, como el avance de la edad. El antecedente familiar de el sexo masculino, no pueden modificarse. La tendencia al desarrollo de la arterosclerosis parece tener un carácter familiar, las personas con antecedentes familiares marcados de cardiopatías o accidente cerebro cardiovascular por arterosclerosis que aquellos sin antecedentes familiar.

La arteriosclerosis puede llevar a problemas graves como

- Enfermedad de las arterias coronarias.
- Enfermedades de las arterias carótidas.
- Enfermedad arterial periférica.

Arterosclerosis Abdominal

Tiene lugar en las arterias que irrigan los órganos abdominales y puede provocar una disminución del flujo sanguíneo a dichos órganos. Puede producir una disminución de la absorción de nutrientes y en situaciones más severas trombosis intestinales.

FACTORES IMPLICADOS EN LA APARICION DE LA ARTEROSCLEROSIS, IMPORTANCIA DE LA DIETA

Consume alimentos saludables

Una dieta saludable para el corazón que incluya frutas, vegetales y cereales integrales y que tenga bajo contenido de hidratos de carbono refinados, azúcares, grasas saturadas y sodio puede ayudarte a controlar el peso, la presión arterial, el colesterol y el azúcar en sangre.

Factores no modificables

- Edad.
- Hormonas sexuales.
- Antecedentes familiares y alteraciones genéticas.

- Predisposición familiar.
- Dislipemia.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Tabaquismo.

Los principales factores de riesgo para el desarrollo de la arteriosclerosis son: el exceso de colesterol y triglicéridos en sangre, la hipertensión, la diabetes o la obesidad. Además, hay que tener en cuenta los condicionantes genéticos que en ciertos casos pueden ser determinantes en la aparición de esta enfermedad, el exceso de colesterol en sangre, aunque también su deficiencia severa, son peligrosos para la salud.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares*. PDF. Págs. 59-69.