



Nombre: Carlos Alberto Avendaño Ballinas.

Docente: Daniela Monserrat Méndez.

Asignatura: Nutrición En Enfermedades Cardiovasculares.

Licenciatura: Nutrición.

Grado y Grupo: 6-A.

Universidad: UDS.

Actividad: Mapa Conceptual.

Nutrición y Enfermedades Cardiovasculares.

Que factor es la Nutrición.

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.

Etiología De La Arteriosclerosis

La arteriosclerosis 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. Con el tiempo, esta placa se endurece y angosta las arterias.

Factores De Riesgo.

Los principales factores de riesgo para la arteriosclerosis son el hipercolesterolemia, que puede modificarse. Otros factores de riesgo, como el avance de la edad. El antecedente familiar del sexo masculino, no pueden modificarse.

Efectos De Los Diferentes Tipos De Grasas.

Consumir preferentemente aceite de oliva frente a cualquier otro tipo de aceite tanto en crudo como en cualquier tipo de cocinado, especialmente en frituras.

Alteración Del Perfil Lipídico.

La alteración del perfil lipídico es un factor de riesgo para sufrir enfermedades cardio cerebrovasculares; los ácidos grasos trans (AGT) y ácidos grasos saturados (AGS) se consideran factor de riesgo para algunos tipos de cáncer.

Factores De Riesgo Para El Desarrollo De La Arteriosclerosis.

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.

La Predisposición Familiar.

No solo se puede asociar la predisposición genética ligada a una familia, sino también sus hábitos como el sedentarismo o el tabaquismo.

La Dislipemia.

Esto supone una alteración en el metabolismo del colesterol, de tal manera que una hipercolesterolemia está directamente asociada a un incremento en la incidencia de enfermedad cardiovascular.