

Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías Bartolón

Nombre del profesor: Daniela Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: “A”

NUTRICION Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Etiología de la arterosclerosis

Afección donde se forma una placa dentro de las arterias

Factores implicados

Exceso de colesterol, triglicéridos en sangre, hipertensión, diabetes y obesidad

Efectos de los tipos de grasas

La alteración del perfil lipídico es factor de riesgo para sufrir enfermedades cardio cerebrovasculares

Esteroles vegetales

Extractos naturales en pequeñas cantidades en muchos alimentos naturales

Suplementación de alimentos con esteroles vegetales

Las semillas oleaginosas (cereales, legumbres, frutos secos) lo contienen

Compuesto

Grasa, colesterol, calcio entre otras.

Factores no modificables

Edad, hormonas sexuales, antecedentes familiares y alteraciones genéticas

Efectos

Los (AGT) y (AGS) se consideran factor de riesgo para algunos tipos de cáncer

Efectos

Bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal

Extracto de alcachofa

Puede reducir el colesterol total y el colesterol LDL

Factores de riesgo

Hipercolesterolemia, Edad avanzada, genética

Dieta saludable

incluye frutas, vegetales y cereales integrales y que tenga bajo contenido de Hc refinados, azúcares, grasas saturadas y sodio

AG esenciales

Acido linoleico (omega 6)
A-linoleico (omega 3)

Beneficios

2g/día de esteroles vegetales disminuyen el colesterol de LDL en aproximadamente un 10%.

Té verde

Puede reducir el colesterol LDL y mejorar el HDL