



CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: KARINE ABIGAIL VICENTE VILLATORO

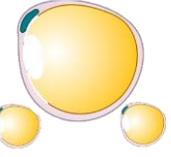
Parcial: 2

Nombre de la Materia: NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

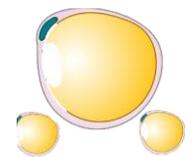
Nombre del profesor: LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura: NUTRICION

Cuatrimestre: 5



Arteriosclerosis



Definición

Es una afección frecuente que aparece cuando una sustancia pegajosa llamada placa se acumula en el interior de las arterias

Síntomas

Dolor en el pecho (angina)
Sudor frío,
Los mareos
Las palpitaciones cardíacas

Etiología

Factores de riesgo

Dislipidemia

Es una concentración elevada de lípidos

Hipertensión arterial

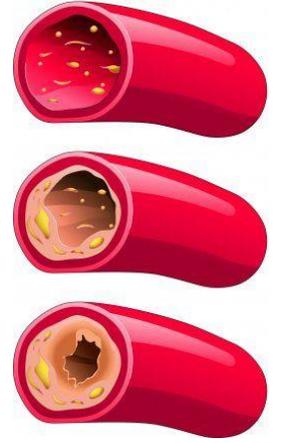
Aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias

Diabetes

Afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía.

Tabaquismo

Tabaco es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares



Tipos de grasas

Aceites y grasas

Consumir

Acido linoleico (omega-6)
α-linolénico (omega-3)

- Semillas de linaza
- Nueces.
- Semillas de chía (salvia)
- Aceite de canola y aceite de soja.
- Soya y tofu.

No consumir

Ácidos grasos saturados
Ácidos grasos insaturados

- Leche y sus derivados.
- Yema de huevo.
- Chocolate.
- Mantequilla.
- Mantecas animales.
- Margarina.

Esteroles vegetales

Se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en muchos alimentos naturales

Bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal

baja niveles de colesterol total y LDL, sin modificar HDL

Bibliografía

- *Nutrición en enfermedades cardiovasculares.* (s. f.). UDS.

Recuperado 20 de mayo de 2022, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78>

[ba6ea2c25e81950bae0632a39f4c-LC-LNU603.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78)