

Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico.

Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Sexto cuatrimestre.

Grupo: Nutrición “A”

ESTRÉS OXIDATIVO Y RIESGO DE ENFERMEDADES.

Especies reactivas de oxígeno y sistemas de defensa antioxidantes

El organismo necesita O₂ para obtener energía, pero el exceso desencadena diversos problemas

- ¿Qué desencadena el exceso de O₂?
- ¿Qué sucede al haber un exceso de O₂?

- ERO
 - ERN
 - Radicales libres
- Se activa el sistema antioxidante

Estrés oxidativo e implicación en enfermedades: enfermedades cardiovasculares, carcinogénesis y enfermedades neurodegenerativas.

Desequilibrio entre la producción de especies reactivas del oxígeno y la capacidad de un sistema biológico de decodificar rápidamente los reactivos intermedios o reparar el daño resultante.

- ¿Por qué es causado?
- ¿Cómo prevenirlo?

- estrés oxidativo
 - la generación de radicales libres
- Terapias antioxidantes y dietas ricas (como la dieta mediterránea)

Opciones nutricionales para la modulación del estrés oxidativo.

El EO aparece en las células y tejidos cuando existe una perturbación del equilibrio entre las sustancias prooxidantes y antioxidantes

- ¿Qué causa el desequilibrio molecular?
- ¿Cuál es la mejor opción nutricional?

- Especies químicas que contienen uno o más electrones
- Consumo rico en antioxidantes
- solubles en agua (hidrofílicos)
 - Solubles en lípidos (hidrofóbicos)

Efectos potenciales del enriquecimiento en antioxidantes.

Un antioxidante dietético es una sustancia alimenticia que puede prevenir los efectos adversos de especies reactivas sobre las funciones fisiológicas normales de los humanos.

- Se asocia
- óxido-reducción
 - Ejercicio físico y salud humana

- a) oxidación que implica pérdida de electrones de hidrógeno con la ganancia de oxígeno en la molécula,
- b) reducción que significa ganancia de electrones de hidrógeno con la pérdida de oxígeno

Nutrición y Cáncer.

El cáncer es resultado de la proliferación no controlada de un grupo de células cancerígenas a los diversos órganos y/o tejidos

- Factores del cáncer
 - Biológicos
 - Químicos
- Dieta y factores que lo desencadenan

Productos químicos, radiaciones ionizantes. virus. alcohol. tabaco

(plataformaeducativauds.com.mx, 2022)

Referencias

plataformaeducativauds.com.mx. (06 de 2022). Obtenido de *plataformaeducativauds.com.mx*:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e81950bae0632a39f4c-LC-LNU603.pdf>