



Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Nutrición y enfermedades
cardiovasculares

Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Grado: Sexto cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

NUTRICION Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Etiología de la aterosclerosis

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

Después de la menopausia, la incidencia de enfermedades relacionadas con la arterosclerosis en las mujeres aumenta y la frecuencia de infarto de miocardio en ambos sexos

Problemas graves

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

Factores implicados en la aparición de la aterosclerosis

Predisposición familiar

Antes de los 50 años en un familiar de primer grado hace sospechar la posibilidad de cierta predisposición

Dislipemia

Supone una alteración en el metabolismo del colesterol, de tal manera que una hipercolesterolemia

Hipertensión arterial

Su incidencia aumenta con la edad, por lo que en las últimas décadas

Diabetes

Tienden a tener un colesterol LDL elevado, un HDL disminuido y una hipertrigliceridemia, que es una combinación altamente aterogénico

Tabaquismo

Se relaciona con la rotura de la placa, con aumento de la frecuencia cardiaca y de la tensión arteria

Importancia a la dieta

- Limitar el consumo de carne, a lo sumo tres raciones a la semana.
- Bajo contenido de hidratos de carbono refinados, azúcares, grasas saturadas y sodio
- Consumir carnes blancas como el pescado etc.
- Evitar embutidos, excepto, el jamón o lomo

Efectos de los diferentes tipos de grasas sobre el riesgo de aterosclerosis

Consumir preferentemente aceite de oliva frente a cualquier otro tipo de aceite tanto en crudo como en cualquier tipo de cocinado

Evitar el consumo de mantequilla

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

Esteroles vegetales

Bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal, produciendo así una bajada en los niveles plasmáticos del colesterol total y del colesterol LDL

Los fitoesteroles

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.

Suplementación de alimentos con esteroles vegetales

Extracto de alcachofa

Puede reducir el colesterol total y el colesterol LDL, aunque puede causar gases o alergia

Té verde

Puede reducir el colesterol LDL y mejorar el HDL; puede causar náuseas, vómitos, gases o diarrea

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

Bibliografía

Antología UDS. (s.f.). Recuperado el 8 de Julio de 2022, de Antología UDS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/faf1188539628c0d942ff688b6d50747-LC-LNU605.pdf>