



## 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*

# ESTRÉS OXIDATIVO Y RIESGO DE ENFERMEDADES

Especies reactivas

- Especies reactivas de oxígeno
- Especies reactivas de nitrógeno

Son mecanismos de defensa conocidos como sistema antioxidante (AOX)

Incluyen enzimas, secuestrantes de electrones y nutrientes.

Estrés oxidativo

Es el resultado de reacciones metabólicas que utilizan O<sub>2</sub>

Tiene lugar cuando se producen en nuestro cuerpo compuestos que no son útiles para la vida

Cuando su presencia es excesiva, reportan consecuencias negativas porque alteran.

Opciones nutricionales

Los alimentos que se pueden consumir cuando existe el estrés oxidativo son los antioxidantes

- Carotenos
- Licopenos
- Flavonoides
- Vitamina C
- Vitamina E, etc.

Naranja, fresas, toronja, limón, alimentos con colores rojos, verdes amarillos y anaranjados

Proceso de oxidación

Oxidación que implica pérdida de electrones de hidrógeno con la ganancia de oxígeno en la molécula.

Reducción que significa ganancia de electrones de hidrógeno con la pérdida de oxígeno

Este proceso es cotidiano en el organismo humano y representa el conocido par óxido-reductor o balance redóx.

# NUTRICION Y CANCER

## Carcinogénesis

proceso por el que las células normales adquieren mutaciones y comienzan a reproducirse descontroladamente

Afecta el balance entre nacimiento y muerte celular.

Estas células escapan al control de la normalidad del organismo para crear tumores

## Iniciadores de Carcinogénesis

Aflatoxinas

Son producidas por hongos, específicamente *Aspergillus*, que son ubicuos en el suelo de todas las regiones excepto las regiones del Ártico y Antártida.

Hidrocarburos Aromáticos Policíclicos

Son el producto de la combustión incompleta de la materia orgánica.

N-Nitrosaminas

Son especialmente prevalentes en carnes marinadas, quesos, embutidos y cervezas.

Hidrocarburos Aromáticos Halogenados

Potencian los efectos de los carcinógenos genotóxicos por diferentes mecanismos que alteran la expresión génica, Metabolismo de la Glutamina

## Promotores dietarios

Los promotores promueve la transcripción de un gen

Están compuestas por una secuencia específica de ADN

El promotor es la secuencia que señala el comienzo de la transcripción del ADN a ARN

## Recomendaciones dietarias.

Una alimentación que se enfoque en alimentos de origen vegetal y que se acompañe de ejercicio regular ayudará a los pacientes de cáncer a mantener un peso saludable

Evitar las comidas muy condimentadas o muy grasosas. Consumir los alimentos en pequeñas porciones varias veces al día. Consumir caldos desgrasados, jugos naturales, gelatinas o agua de arroz, para mantenerse hidratado. Evitar comer 2 horas antes del tratamiento de quimioterapia.

# Bibliografía

Nutrición en enfermedades cardiovasculares. (s. f.). UDS.  
Recuperado 20 de mayo de 2022, de

[https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e819\\_50bae0632a39f4c-LC-LNU603.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e819_50bae0632a39f4c-LC-LNU603.pdf)