



**Nombre del alumno: Olaguez Ramírez Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Méndez Guillén Daniela Monserrat**

**Nombre del trabajo: Aterosclerosis**

**Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares**

**Grado: 6° A**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de Julio de 2022.

**ATEROESCLEROSIS**

Factores de riesgo

Modificables

Dislipidemias

Hipercolesterolemia  
Hipertrigliceridemia

Hipertensión arterial  
Diabetes tipo II  
Tabaquismo

No modificables

Antecedente familiar  
Edad avanzada  
Hormonas sexuales

Consecuencias

Enfermedades

De las arterias coronarias

Angina de pecho  
Infarto cardiaco

De las arterias carótidas

Ataque cerebral

Arterial periférica

Adormecimiento  
Dolor  
Infecciones

Daño endotelial

Inflamación

Acumulación

Lipoproteínas

VLDL  
LDL

Liberación de quilomicrones

Etapas

Migración

Linfocitos  
Monocitos

Formación

De estría grasa  
Fibrosis

Ruptura

Provoca

Isquemias  
Enfermedades cardiovasculares  
trombos

**ATEROESCLEROSIS**

Prevención

Alimentos saludables

- Frutas
- Vegetales
- Cereales integrales
- Granos enteros

Alimentos controlados

- Hco refinados
- Azúcares de mesa
- Grasas saturadas

Aumentar

Pescados

- Salmón
- Caballa

Grasas

Omega 3

- Linoleico
- DHA
- EPA

Omega 6

- Linolenico
- Araquidónico

Disminuir

Carnes

- Res
- Cerdo

Embutidos

- Salchicha
- Jamón
- Salami
- Tocino

Sal

Actividad física

Aeróbica

- Correr
- Bicicleta
- Bailar

Esteroles

Bloquean

Absorción del colesterol

Previenen

Enfermedades cardiovasculares

Suplementación

Vegetal

- Té verde
- Alcachofa
- Niacina
- Oleaginosas

# BIBLIOGRAFÍA

UDS. (2022). *Antología nutrición en enfermedades cardiovasculares*. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e81950bae0632a39f4c-LC-LNU603.pdf>