



**Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi**

**Nombre del profesor: Daniela Méndez**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 6**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de Julio de 2022.

NUTRICION Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

ARTEROSCLEROSIS

- Es una afección en la cual la placa se acumula dentro de las arterias que con el tiempo se endurece y angosta las arterias



- Placa es una sustancia pegajosa compuesta de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre.

Etiología



- Principales factores de riesgo



- Hipercolesterolemia
- Avance de la edad
- Genética
- Menopausia
- Hipertensión
- DM II



- Puede llevar a problemas graves



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

Arteriosclerosis Abdominal



- Tiene lugar en las arterias que irrigan los órganos abdominales y puede provocar una disminución del flujo sanguíneo a dichos órganos.

FACTORES IMPLICADOS EN LA APARICION

Predisposición familiar



- No solo se puede asociar la predisposición genética ligada a una familia, sino también sus hábitos como el sedentarismo o el tabaquismo.

Dislipemia



- Alteración en el metabolismo del colesterol, de tal manera que una hipercolesterolemia está directamente asociada a un incremento en la incidencia de enfermedad cardiovascular.

# NUTRICION Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

## FACTORES IMPLICADOS EN LA APARICION

Diabetes

- Los diabéticos tienden a tener un colesterol LDL elevado, un HDL disminuido y una hipertrigliceridemia, que es una combinación altamente aterogénico

Tabaquismo

- Es el factor prevenible de arteriosclerosis más importante, estando relacionado directamente con la muerte por causa cardiovascular.

Factores no modificables

- Edad
- Hormonas sexuales
- Antecedentes familiares y alteraciones genéticas

Prevención

- Una dieta saludable para el corazón que incluya frutas, vegetales y cereales integrales y que tenga bajo contenido de hidratos de carbono refinados, azúcares, grasas saturadas y sodio puede ayudarte a controlar el peso, la presión arterial, el colesterol y el azúcar en sangre.
- Utiliza grasas monoinsaturadas, como el aceite de oliva, y reduce o elimina el azúcar
- Limitar el consumo de carne y embutidos y consumir mas pescado

## EFFECTOS DE LOS DIFERENTES TIPOS DE GRASAS SOBRE EL RIESGO

Grupo de aceites y grasas

- 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

NUTRICION Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

ESTEROLES VEGETALES: EFECTOS SOBRE EL METABOLISMO DEL COLESTEROL.

- Bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal, produciendo así una bajada en los niveles plasmáticos del colesterol total y del colesterol LDL, sin modificar los niveles del HDL
- Los esteroides vegetales son los análogos del colesterol en los vegetales.
- Las principales fuentes son los aceites vegetales, semillas oleaginosas, en cereales, legumbres, frutos secos.
- No son sintetizados por el organismo y son escasamente absorbidos por el intestino
- La ingesta habitual de esteroides en una dieta normal es de unos 100 a 300 mg por día.

SUPLEMENTACION DE ALIMENTOS CON LOS ESTEROLES VEGETALES

Extracto de alcachofa

- Puede reducir el colesterol total y el colesterol LDL, aunque puede causar gases o una reacción alérgica, especialmente en personas alérgicas a la ambrosía.

Té verde

- Puede reducir el colesterol LDL y mejorar el HDL; puede causar náuseas, vómitos, gases o diarrea puede interactuar con medicamentos anticoagulante, como la Warfarina.

Niacina

- Reduce el colesterol LDL; aunque puede causar dolor de cabeza, náuseas
- El ajo es uno de los suplementos más conocidos para reducir el colesterol
- Las semillas oleaginosas cuyas propiedades son reductoras del colesterol

Bibliografía: Antología UDS Nutrición en enfermedades cardiovasculares 6° cuatrimestre.

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