



Nombre de la alumna: Sarina López González.

Nombre del profesor: Daniela Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico.

Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6° Cuatrimestre

NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

3.1. ETIOLOGÍA DE LA ATEROSCLEROSIS

Concepto	{ Afección en la cual placa se acumula dentro de las arterias.
Etiología	{ <ul style="list-style-type: none">• Hipercolesterolemia• Edad• El antecedente familiar del sexo masculino }
Consecuencia	{ Arteria { Arterias llevan sangre al corazón y provoca angina de pecho.
	{ Arteria carótida { Arterias llevan sangre al cerebro y puede sufrir un ataque cerebral.
	{ Arterial periférica { Arterias están en brazos, piernas y pelvis causando adormecimiento y dolor.
Tipos	{ Arteriosclerosis abdominal { Arterias que irrigan los órganos abdominales y provoca disminución del flujo sanguíneo.

3.2. FACTORES IMPLICADOS EN LA APARICIÓN DE LA ATEROSCLEROSIS: IMPORTANCIA

Causas	{ <ul style="list-style-type: none">✓ Exceso de colesterol✓ Triglicéridos en sangre✓ Hipertensión✓ Diabetes✓ Obesidad }
Factor de riesgo	{ Predisposición familiar { Asocia la predisposición genética ligada a una familia.
	{ Dislipidemia { Alteración en el metabolismo del colesterol.
	{ Hipertensión arterial { Factor independiente que aumenta con la edad.
	{ Diabetes { Tienden a tener un colesterol LDL elevado, un HDL disminuido y una hipertrigliceridemia.
Rx	{ Tabaquismo { Factor prevenible de arteriosclerosis, relacionado directamente con la muerte.
	{ <ul style="list-style-type: none">○ Evita consumir un exceso de grasas saturadas○ Aumenta el consumo de frutas y verduras○ Realiza ejercicio aeróbico○ Reduce el consumo de alcohol y de tabaco○ Sustituir el pan blanco por el pan integral○ Utiliza grasas monoinsaturadas○ limitar el consumo de carne○ Embutidos: evitarlos en sumo grado.○ Pescados: consumirlos con mayor frecuencia que las carnes. }

NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

3.3. EFECTOS DE LOS DIFERENTES TIPOS DE GRASAS SOBRE EL RIESGO DE ATEROSCLEROSIS

Grupo de aceites y grasas

Consumir

- Aceite de oliva frente y otro tipo de aceite tanto en crudo como en cualquier tipo de cocinado.

Evitar

- Evitar el consumo de crema de leche, así como las grasas saturadas
- Evitar el consumo de mantequilla y de tipo de margarina

3.4. ESTEROLES VEGETALES: EFECTOS SOBRE EL METABOLISMO O DEL COLESTEROL.

Esteroles

{ Bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal.

Fitoesteroles

{ Interfieren tanto en la absorción del colesterol que produce el propio organismo como del que se ingiere en alimentos.

3.5. SUPLEMENTACIÓN DE ALIMENTOS CON ESTEROLES VEGETALES.

Extracto de alcachofa

{ Reduce el colesterol total y el colesterol LDL, pero causa gases o una reacción alérgica.

Té verde

{ Reduce el colesterol LDL y mejora el HDL y causa náuseas, vómitos, gases.

Niacina

{ Reduce el colesterol LDL y causa dolor de cabeza, náuseas.

Semillas oleaginosas

{ Contienen compuestos fitoquímicos de tipo esteroide, los esteroles vegetales o fitoesteroles.

BIBLIOGRAFÍA

UDS. (21 de MAYO-AGOSTO de 2022). Obtenido de NUTRICION EN ENERMEADES CARDIOVASCULARES:

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

