



Nombre de alumno: Alejandra Teresa Cansino León.

Nombre del profesor: Daniela Montserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Ensayo de la unidad 3.

Materia: Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares.

Grado: 6º Cuatrimestre.

Parcial: 3.

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 07 de Julio de 2023.

En las enfermedades cardiovasculares, la nutrición es una clave primordial para poder evitarlas, dentro de las mejores dietas que se recomiendan en esos casos son la dieta mediterránea o dietas con bajo índice glucémico. Dentro de los principales factores de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares son dislipidemias, hipertensión arterial, tabaquismo, diabetes mellitus y sobrepeso.

El presente ensayo de la materia de Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares de la Licenciatura en Nutrición, se basa en adquirir el conocimiento adecuado sobre la aterosclerosis. Aprenderemos sobre lo que conlleva cada una respecto a su etiología, sus síntomas y las recomendaciones que podemos darle al paciente respecto a su alimentación. Donde aprendemos que, para el área de la salud, es muy importante tener presente cada una de estas patologías, pues mediante ellas podremos dar las recomendaciones nutricionales adecuadas para cada una de ellas, respetando las necesidades de cada una de las personas y de esta manera poder dar una consulta de calidad y con personalismo.

“UNIDAD 3: NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES”

Ateroescclerosis:

La palabra ateroescclerosis se deriva del griego atheros y sclerosis dureza.

La ateroescclerosis se refiere a una afección donde se acumula placa en los vasos sanguíneos. Esta placa está compuesta de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que forman una sustancia pegajosa que con el tiempo se endurece, obstruyendo el paso en las arterias y por lo mismo el flujo de sangre rica en oxígeno. No se presentan manifestaciones clínicas o sintomatología, sin embargo, se desarrollan lentamente, comienza a edad temprana y va progresando a lo largo de los años, es por eso, que tiene mayor incidencia en personas mayores de 45 años de edad y tiene más incidencia en el sexo masculino.

La arterioescclerosis puede llevar a problemas graves como:

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

Dentro de los factores de riesgo implicados en la aparición del ateroescclerosis podemos encontrar:

- Exceso de colesterol y triglicéridos en sangre.
- Hipertensión.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Predisposición familiar: Dislipemia, Hipertensión arterial, Diabetes, Tabaquismo.
- Factores no modificables: Edad, Hormonas sexuales.

Cabe mencionar que la ateroescclerosis no se cura, pues no se pueden eliminar las lesiones de las pared de las arterias, sin embargo, existen medicamentos que ayudan a que este proceso sea frenado, dentro de estos podemos concentrar estatinas y fibratos. Además de los medicamentos, llevar una buena alimentación

ayuda en este proceso, a continuación, se presentan las recomendaciones nutricionales para la prevención de la aterosclerosis:

- Evitar consumir un exceso de grasas saturadas, como la manteca, sebo, etc.
- Consumir preferentemente aceite de oliva frente a cualquier otro tipo.
- Evitar el consumo de crema o de leche.
- Evitar el consumo de mantequilla.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Realizar ejercicio de tipo aeróbico como montar en bicicleta, nadar, correr o andar a paso rápido.
- Reducir el consumo de alcohol y suprimir el consumo de tabaco.
- Sustituir el pan blanco por el pan integral.
- Reducir o eliminar el azúcar y los sustitutos de este.
- Aumentar el consumo de omega-6 y omega-3

Esteroles Vegetales:

Los esteroides y esteroles vegetales, se refiere a extractos que ayudan a bloquear la absorción de colesterol a nivel intestinal, ayudando de esta manera a que los niveles plasmáticos de colesterol total y LDL sean reducidos, y manteniendo intactos los niveles de colesterol HDL.

De igual forma, son sustancias que se encuentran de manera natural en pequeñas cantidades en diferentes tipos de alimentos que normalmente son consumidos, los podemos encontrar en el mundo animal, en el mundo vegetal y en hongo y levaduras.

Dentro de los suplementos que contienen esteroides podemos encontrar:

- Extracto de alcachofa: Sin embargo, puede causar gases o una reacción alérgica.
- Té verde: Sin embargo, puede causar náuseas, vómitos, gases o diarrea.
- Niacina: Sin embargo, 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.

En conclusión, en este trabajo aprendí que la aterosclerosis es uno de los problemas más frecuentes en la actualidad, sin embargo, por la ausencia de sintomatología es difícil de detectar a tiempo. Es muy importante llevar un buen régimen de alimentación pues en base a este se podría o no presentar la enfermedad ya mencionada.

En el campo de la nutrición, es muy importante conocer cada una de las patologías que puedan existir, pues de esta forma podremos dar las recomendaciones nutricionales adecuadas para las mismas y para las necesidades que el paciente tenga.

Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2023. Antología de Nutrición en Enfermedades Cardiovasculares. Unidad 3. Páginas 69-91. Recuperado el 07 de Julio de 2023.