



PASIÓN POR EDUCAR

**NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. DANIELA MOSERRAT MENDEZ GUILLEN**

**NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO**

**MATERIA: NUTRICION EN ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES**

**GRADO: 6°**

PASIÓN POR EDUCAR

**GRUPO: NUTRICIÓN**

En el siguiente trabajo se hablará sobre la nutrición y las enfermedades cardiovasculares, como bien sabemos cada una de ellas tienen sus signos y síntomas, así también sus complicaciones y su tratamiento nutricional, y sus correspondientes factores de riesgo, para así informar a la población y hacer conciencia sobre sus hábitos alimenticios.

## **Nutrición y enfermedades cardiovasculares**

La nutrición es muy importante en la prevención de la enfermedad cardiovascular, la dieta mediterránea o dietas con bajo índice glucémico son opciones óptimas, mientras que las dietas bajas en grasa, además de ser muy difíciles de mantener en el tiempo, no han demostrado ser útiles en la prevención de la enfermedad cardiovascular. Los principales factores de riesgo cardiovascular son la dislipemia, la hipertensión, el tabaquismo, la diabetes y el sobrepeso. Un dato muy importante es que a nivel mundial, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad, siendo responsables de un 29% de todas las muertes registradas.

## **Arteriosclerosis**

La arteriosclerosis es un trastorno que afecta a los vasos sanguíneos, este se produce cuando se acumula una gran cantidad de placa en las paredes interiores de las arterias. Como consecuencia, la sangre tiene más dificultad para circular con normalidad. El riesgo de obstrucción es muy alto, se trata de una enfermedad de carácter grave, aunque silenciosa la razón es que los pacientes no presentan ningún síntoma hasta que la placa acumulada está bloqueando de forma notable el flujo sanguíneo. La arteriosclerosis puede afectar a cualquiera de las arterias del cuerpo: corazón, cerebro, brazos, piernas, pelvis y riñones.

Eso limita el flujo de sangre rica en oxígeno, también es un tipo de endurecimiento de las arterias, la arteriosclerosis comienza como un proceso insidioso y las manifestaciones clínicas de la enfermedad casi nunca aparecen con hasta 20 o 40 años más tarde. Los principales factores de riesgo para la arteriosclerosis son el hipercolesterolemia, que puede modificarse. Otros factores de riesgo, como el avance de la edad. El antecedente familiar del sexo masculino, no pueden modificarse. Los principales factores de riesgo para el desarrollo de la arteriosclerosis son el exceso de colesterol y triglicéridos en sangre, la hipertensión, la diabetes o la obesidad. Además, hay que tener en cuenta los condicionantes genéticos, no solo se puede asociar la predisposición genética ligada a una familia, sino también sus hábitos como el sedentarismo o el tabaquismo. Dislipemia consiste en que el colesterol LDL será el responsable de la progresión de la placa de ateroma, mientras que los niveles altos de HDL tienen un efecto protector sobre la arteriosclerosis. Hipertensión arterias es un factor independiente de gran

importancia, pues uno de cada tres adultos la padecen y en la mayoría de las ocasiones sin saberlo. Están también los no modificables, que son la edad que tiene una influencia dominante, las hormonas sexuales, en este caso las hormonas masculinas son aterogénicas, mientras que los estrógenos protegen de la aterosclerosis, por eso en las mujeres la tasa de enfermedades relacionadas con aterosclerosis aumenta después de la menopausia. La Arteriosclerosis no se cura, pueden eliminarse estas lesiones de la pared de las arterias, aunque existen medicamentos específicos que frenan su desarrollo y progresión.

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

Los efectos de los diferentes tipos de grasas consumir preferentemente aceite de oliva frente a cualquier otro tipo de aceite tanto en crudo como en cualquier tipo de cocinado, especialmente en frituras. Hay que evitar el consumo de crema de leche, así como las grasas saturadas viscosas como la manteca, sebo, entre otras. Evitar el consumo de mantequilla (en todo caso debe ser un consumo bajo) y del tipo de margarina con gran contenido de grasa insaturada (margarina vegetal), reducción del consumo de grasa saturada puede presentar un efecto protector para eventos cardiovasculares.

### **Esteroles vegetales**

Los esteroides y estanoles vegetales también conocidos como fitoesteroides/fitoestanoles, son extractos naturales que se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en muchos alimentos naturales de nuestra vida diaria, como son las frutas, verduras y hortalizas, aceites vegetales, nueces y cereales. Los esteroides vegetales impiden la absorción del colesterol a nivel intestinal, produciendo así una bajada en los niveles plasmáticos del colesterol total y del colesterol LDL (colesterol malo), sin modificar los niveles del HDL (el colesterol bueno). Los fitoesteroides, tienen una estructura similar al colesterol, sin embargo, el organismo humano no puede absorberlos estos se encuentran en casi todos los tallos, frutos y hojas vegetales. Las principales fuentes son los aceites vegetales, semillas oleaginosas, en cereales, legumbres, frutos secos.

Suplementación de alimentos, esta como por ejemplo el té verde que puede reducir el colesterol LDL y mejorar el HDL, Niacina reduce el colesterol LDL, las semillas oleaginosas (cereales, legumbres, frutos secos) contienen compuestos fitoquímicos de tipo esteroide, los esteroides vegetales o fitoesteroides, cuyas propiedades reductoras del colesterol.

En conclusión las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de muerte en la población de adulto mayor y, en su mayoría, serían evitables si se aplicasen programas de medicina preventiva más eficientes. Así como también un tratamiento y requerimiento nutricional. Tiene como objetivo en informar al lector y hacer reflexionar hacia estas patologías.

## BIBLIOGRAFIA:

Universidad del Sureste. 2023. ANTOLOGIA NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. PDF. Pags. 59-69  
Recuperado el 07 de Julio 2023.