



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

MATERIA: NUTRICION EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Tema: Ensayo unidad 3

Profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen.

Alumno: Sylvia Mileth Gutierrez Citalan

Sexto Cuatrimestre

Comitán de Dominguez Chiapas 5 de Julio del 2023

Acontinuacion se presenta un ensayo donde se explica que es la arteroesclerosis ya que hoy en dia es muy comun encontrarla en la poblacion mexicana ademas que veremos como la nutrición es un factor clave en la prevención de la enfermedad cardiovascular pues veremos como es que los esteroles vegetales pueden ayudar a mejorar esta patologia.

La arterosclerosis es una afección en la cual placa se acumula dentro de las arterias. placa es una sustancia pegajosa compuesta de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre. con el tiempo, esta placa se endurece y angosta las arterias.las manifestaciones clínicas de la enfermedad casi nunca aparecen con hasta 20 o 40 años más tarde. (UDS nutricion en enfermedades cardiovasculares)

Esta enfermedad se desarrolla lentamente, puede comenzar en edades tempranas e ir progresando a lo largo de los años. durante su desarrollo no produce ninguna sintomatología.

Algunas complicaciones son:

- ENFERMEDAD DE LAS ARTERIAS CORONARIAS: Estas arterias llevan sangre a su corazón. cuando se bloquean, usted puede sufrir una angina de pecho o un ataque cardíaco.
- ENFERMEDADES DE LAS ARTERIAS CARÓTIDAS: Estas arterias llevan sangre a su cerebro. cuando se bloquean, usted puede sufrir un ataque cerebral
- ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA: Estas arterias están en sus brazos, piernas y pelvis. cuando se bloquean, usted puede sufrir adormecimiento, dolor y a veces infecciones. (UDS nutricion en enfermedades cardiovasculares)

Factores implicados en la aparicion de la arterosclerosis, importancia de la dieta.

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. Ademas de 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:este supone una alteración en el metabolismo del colesterol, de tal manera que una hipercolesterolemia está directamente asociada a un incremento en la incidencia de enfermedad cardiovascular. Hipertensión arterial: Su incidencia aumenta con la edad, por lo que en las últimas décadas hemos asistido a un aumento de casos por tener un envejecimiento de la población y Diabetes ademas el Tabaquismo: es el factor prevenible de arteriosclerosis más importante, estando relacionado directamente con la muerte por causa cardiovascular. Existen factores no

modificables tales como la edad, hormonas sexuales , y antecedentes familiares que pueden influir en la aparición de la arteroesclerosis.

UNA DIETA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Consumir 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.

Carnes: limitar el consumo de carne, a lo sumo tres raciones a la semana, consumiendo preferentemente piezas magras con clara limitación de las piezas grasas. es recomendable el pollo eliminando la piel y las piezas magras del cerdo.

Embutidos: hay que evitarlos en sumo grado.

Pescados: estos hay que consumirlos con mayor frecuencia que las carnes, debiendo estar presentes tanto las especies “blancas” o bajas en grasas como las azules o grasas.

Ademas se ha demostrado que esteroides vegetales: efectos sobre el metabolismo del colesterol los esteroides vegetales bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal, produciendo.

Así una bajada en los niveles plasmáticos del colesterol total y del colesterol ldl (el llamado colesterol malo), sin modificar los niveles del hdl (el colesterol bueno).

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.

Suplementacion de alimentos con los esteroides vegetales.

Los suplementos dietéticos, también conocidos como suplementos alimenticios o nutricionales, son productos elaborados con la finalidad de cubrir la deficiencia de nutrientes, tales como vitaminas, minerales, ácidos grasos, fibras.

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 salvado de avena:, también puede reducir el colesterol puede causar gases o distensión abdominal. (UDS nutrición en enfermedades cardiovasculares)

Como conclusión, hoy en día esta enfermedad puede causar la muerte por la formación de la placa de ateroma que puede conllevar a un ataque cardíaco, lo que hoy en día en la población es cada vez más común, esto se puede prevenir llevando una dieta adecuada limitando el consumo de carnes rojas además de evitar los embutidos a toda costa, mucha gente sabe que debe evitarlos, sin embargo, no quieren dejarlo y esto es muy común en personas con factores de riesgo muy elevado como son los hipertensos, diabéticos.

Es por eso que la nutrición es una medida preventiva que puede ayudar a esta enfermedad, además que en la naturaleza podemos encontrar los esteroides vegetales que pueden ayudar a reducir la enfermedad y disminuir los niveles de colesterol, sin embargo, es responsabilidad del nutriólogo saber administrarlo por alguna reacción, alérgica que podrían surgir. Es nuestra labor enseñar a la población como podemos evitar esta enfermedad.

BIBLIOGRAFÍA

Antología Nutrición en enfermedades cardiovasculares (2023). Universidad del Sureste.