



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Nombre del tema: Nutrición y enfermedades  
cardiovasculares

Nombre de la Materia: Nutrición y enfermedades  
cardiovasculares

Parcial: 3

Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°

## Nutrición y enfermedades cardiovasculares.

Se sabe que para las enfermedades cardiovasculares es muy importante evitar las grasas porque aparte va ayudar a prevenir otras patologías como dislipidemias, la HTA, el tabaquismo, la DM y el sobrepeso es por eso que puede recomendarse una dieta mediterránea o una que tenga bajo índice glucémico. Es por eso que en este trabajo se hablara más a detalle de este tipo de enfermedades y orientación de que se puede hacer para prevenirlas ya que son muy comunes y muchas veces son por malos hábitos.

Una muy común es la aterosclerosis la cual consta de una afección en la cual placa se acumula dentro de las arterias. Es una sustancia pegajosa que se compone de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre, se endurece y angosta las arterias limitando el flujo de sangre rica en oxígeno. Teniendo como factores de riesgo la hipercolesterolemia, edad, antecedentes familiares y el tabaquismo. Cuando la presión arterial esta elevada aumenta al doble el riesgo de enfermedad arterial, la diabetes tipo 2 eleva más de dos veces el riesgo.

Cuando esta se desarrolla puede ser por el exceso de colesterol y triglicéridos en sangre, la hipertensión, la diabetes o la obesidad debido a una alimentación con excesos de grasas por eso la única forma de no adquirirla es con la prevención, tener una buena alimentación desde mucho antes porque es una enfermedad que ya no se cura.

Se debe preferir el aceite de oliva o de semillas y regular consumo de carnes, evitar embutidos y aumentar los pescados. Evitar las mantecas y mantequillas porque incluso los ácidos grasos saturados y los trans pueden ser factores para desarrollar cáncer es por eso que es mejor los ácidos linoleicos como el omega 3 y 6 ya que contienen enzimas que nos van ayudar a sintetizar y aparte es muy importante seguir las indicaciones para no alterar el perfil lipídico.

El consumo de frutas y verduras hortalizas, aceites vegetales, nueces y cereales nos será de muchísima ayuda ya que vamos a encontrar esteroides y

estanoles que nos van ayudar a s 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, se estima que 2g/día de esteroides vegetales disminuyen el colesterol de LDL en aproximadamente un 10%, La ingesta diaria, es variable, ya que depende de los hábitos alimentarios encontrándose en un rango de 160 a 500 mg/día.

Aunque depende de los requerimientos de cada paciente porque pueden no ser adecuados para embarazadas, en lactancia, niños por la tanto, la reducción del colesterol depende de los antecedentes familiares, así como de los factores que influyen en la dieta y en el estilo de vida. Los vegetarianos tienen una mayor ingesta (de 300 a 500 mg). Sin embargo, la ingesta diaria típica es insuficiente para producir un efecto significativo en la reducción del colesterol.

Y los fitoesteroides nos ayudan porque tienen una estructura similar al colesterol, sin embargo, el organismo humano no puede absorberlos entonces estos interfieren y causan un descenso en las concentraciones de colesterol en sangre.

Extracto de alcachofa:

Puede reducir el colesterol total y el colesterol LDL, aunque puede causar gases o alergia, 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.

Niacina:

Reduce el colesterol LDL; aunque 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.

Con lo antes explicado debemos darnos cuenta que si desde edades tempranas comenzamos con malos hábitos y sobre todo alimentarnos inadecuadamente con comidas rápidas, chatarras, frituras y grasas saturadas existe mucha más probabilidad de que podamos padecer de alguna enfermedad cardiovascular ya que aumenta el riesgo y estamos propensos al desarrollo de estas, en cambio si tenemos una dieta sana que sea variada, cuenta como uno de los factores más predominantes que no ayuda a evitar estas y muchas otras enfermedades.

## Fuente de consulta:

Universidad del Sureste. (2023). Antología de Nutrición y enfermedades cardiovasculares. Recuperado el 08/07/2023, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web:

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