



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

Nombre del trabajo: Ensayo

**Materia: Nut. En enfermedades
cardiovasculares**

Grado: 6to. cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de julio de 2023

En esta unidad veremos qué tan importante es la nutrición y cómo puede ayudar a prevenir enfermedades principalmente enfermedades cardiovasculares ya que mayormente se asocian con una inadecuada alimentación y desinformación. Y que de estas enfermedades puedan ir derivando de más enfermedades y se complique de manera significativa la salud.

Así como la arteriosclerosis es una afección en la cual placa se acumula dentro de las arterias. La placa es una sustancia pegajosa compuesta de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre y eso limita el flujo de sangre rica en oxígeno, también es un tipo de endurecimiento de las arterias y una de sus principales factores de riesgo es la hipercolesterolemia, la edad teniendo gran influencia y más en edades avanzadas, los antecedentes familiares ya que la predisposición familiar está bien definida y es probablemente poligénica y normalmente, la propensión genética está asociada a otros factores de riesgo, como la hipertensión o la diabetes, y con menos frecuencia a alteraciones en el metabolismo de las lipoproteínas, sexo masculino por qué las hormonas masculinas son aterogénicas, accidente cerebrovascular por arteriosclerosis, en las mujeres aumenta riesgo hasta cierta edad por la menopausia, el tabaco ya que tiene una estrecha relación con la enfermedad cardiovascular y la muerte súbita, el consumo durante años de una cajetilla de cigarrillos o más duplica el daño en el endotelio, la hipertensión o la presión arterial elevada aumenta al doble el riesgo de enfermedad arterial coronaria aterosclerótica, la diabetes mellitus tipo 2 eleva más de dos veces el riesgo de enfermedad y cuando una persona presenta las 2 enfermedades antes mencionadas su riesgo de coronariopatía aterosclerótica se incrementa 8 veces.

La lesión arteroesclerótica es la disfunción endotelial y enfermedades antes mencionadas como la diabetes mellitus y la hipertensión arterial conllevan a problemas como enfermedad de las arterias coronarias ya que estas arterias llevan la sangre al corazón, enfermedades de las arterias carótidas porque llevan la sangre al cerebro, enfermedad arterial periférica ya que estas se encuentran en brazos, piernas y pelvis.

Y como también arteriosclerosis abdominal, ya que tiene lugar en las arterias que irrigan los órganos abdominales y puede provocar una disminución del flujo sanguíneo a dichos órganos. Puede producir una disminución de la absorción de nutrientes y en situaciones más severas trombosis intestinales y aunque la arteriosclerosis no se cura porque no se pueden curar las lesiones de la pared de las arterias hay medicamentos como las estatinas y los fibratos son capaces de reducir las concentraciones sanguíneas de colesterol y triglicéridos, que disminuyen el riesgo de padecer infartos de miocardio y de accidentes cerebrovasculares.

La mejor manera de luchar contra la arteriosclerosis es la prevención teniendo unos hábitos de vida saludables como la alimentación 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, evitar los embutidos y que estos contiene gran cantidad de sodio y llevar un control exhaustivo de los factores de riesgo, es decir cuidando de nuestra alimentación, evitar consumir un exceso de grasas saturadas, aumentar el consumo de frutas y verduras y la práctica regular de actividad física, reducir el consumo de alcohol y suprimir el consumo de tabaco, ya que este es otro de los factores de riesgo para el desarrollo de arteriosclerosis,

Los aceites y grasas también juegan un papel importante en la dieta, así como el aceite de oliva o de no usar aceite de oliva, se pueden tomar aceites de semillas, pero en este caso hay que disminuir la ingesta total grasa. Hay que evitar el consumo de crema de leche, así como las grasas saturadas visibles como la manteca, sebo y mantequilla. Se consideran esenciales el ácido linoleico (omega-6) y el α -linolénico (omega-3), ya que deben ser consumidos en la dieta porque el ser humano carece de las enzimas necesarias para sintetizarlos los ácidos grasos esenciales siendo necesarios para el crecimiento, para el desarrollo y para mantener una buena salud; entre sus funciones se encuentran el ser reguladores metabólicos en los sistemas cardiovascular, pulmonar, inmune, secretor y reproductor, el ser imprescindibles para preservar la funcionalidad de las membranas celulares y la participación en los procesos de transcripción genética.

El consumo excesivo de alimentos fuente de grasa y una elevada ingesta de calorías, acompañado por estilos de vida sedentarios, promueven el almacenamiento excesivo de grasa, lo que impacta el peso corporal aumentando el nivel de colesterol en la sangre que puede dañar la salud en general.

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 nuestro día a día, tales como las frutas, verduras y hortalizas, aceites vegetales, nueces y cereales.

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). Los fitoesteroides interfieren tanto en la absorción del colesterol que produce el propio organismo como del que se ingiere con los alimentos, y además favorecen su eliminación es por esto que se considera tomar fitoesteroides a diario es un factor aliado en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la ingesta diaria de fitoesteroides varía ampliamente en la población, dependiendo del tipo y de la cantidad de alimentos vegetales que se consuman, la ingesta habitual de esteroides en una dieta normal es de unos 100 a 300 mg por día aunque los productos enriquecidos con esteroides o estanoles vegetales pueden no ser

nutricionalmente adecuados para mujeres embarazadas y durante lactancia, y niños menores de 5 años.

Una de la suplementación de los esteroides es la alcachofa porque puede reducir el colesterol total y el colesterol LDL, aunque puede causar gases o una reacción alérgica, especialmente en personas alérgicas a la ambrosía, el té verde porque Puede reducir el colesterol LDL y mejorar el HDL, las semillas oleaginosas contienen compuestos fitoquímicos de tipo esteroide, los esteroides vegetales o fitoesteroides, cuyas propiedades reductoras del colesterol.

Y así es como nos damos cuenta que podemos prevenir de las enfermedades cardiovasculares a base de una correcta alimentación y hacer ejercicio como también tener buenos hábitos como realizar actividad física y no consumir grasas saturadas, tabaco, etc. Podríamos mantenernos con una buena calidad de salud.

Y que comer de grasas buenas es más que suficiente para tener un equilibrio en el cuerpo y nuestro organismo funcione de manera correcta.

Universidad del sureste, antología de nutrición en enfermedades cardiovasculares, recuperado el 08 de julio del 2023, paginas 60-69

[7b78ba6ea2c25e81950bae0632a39f4c-LC-LNU603.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/7b78ba6ea2c25e81950bae0632a39f4c-LC-LNU603.pdf)