



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: pablo David Gómez Valdez

Nombre del tema: nutrición y enfermedades cardiovasculares

Parcial: III

Nombre de la Materia: Nutrición y enfermedades cardiovasculares

Nombre del profesor: Daniela Mendez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°

En este tema se basa a prevenir o como podemos prevenir una aterosclerosis ya que esta es un acumulo de grasa en las arterias y perjudicando el paso de la sangre por el acortamiento de luz en las paredes interiores, eso puede provocar hipercolesterinemia y para eso dar recomendaciones para un control e informar un poco mas al paciente sobre la patología.

factores de riesgo para la arterosclerosis son el hipercolesterolemia, que puede modificarse. Otros factores de riesgo, como el avance de la edad el antecedente familiar de el sexo masculino, no pueden modificarse. la menopausia, la incidencia de enfermedades relacionadas con la arterosclerosis en las mujeres aumenta y la frecuencia de infarto de miocardio tiende a igualarse en ambos sexos; factores de riesgo para arterosclerosis que pueden modificarse con un cambio en las conductas de atención a la salud incluyen las cifras altas de colesterol sanguíneo

puede provocar algunas enfermedades que pueden ser un riesgo como arterias carótidas, arterias coronarias, arterial periférica.

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.

También se puede adqueir por una mal estilo de vida como el tabaco y sedentarismo, una dislipidemia es 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 como es la hipertensión n factor independiente de gran importancia, pues uno de cada tres adultos la padecen y en la mayoría de las ocasiones sin saberlo o como la diabetes.

El consumir alimentos saludables ayudar a mejora estos problemas como ejemplo comer verduras y frutas también cereales que tengan bajo contenido de carbohidratos.

Para prevenir igual se puede informar que aceites 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 visibles como la manteca, sebo, etc. Evitar el consumo de mantequilla. También 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 y la salud general

Los esteroides vegetales ayudan a no perjudicar el colesterol bueno y no dando paso a la absorción del colesterol malo 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.

En una suplementación los té verde, también el extracto de alcachofa pero en dosis se puede tener una reacción alérgica o muchos gases pero se recomienda ya que esta permite una mejor absorción del colesterol bueno pero tiene reacciones algo dañinas por ejemplo dolor de cabeza náuseas y vómitos el cual también lo puede producir la niacina.

Queda claro que es muy importante el estilo de vida de cada paciente o persona que tenga un problema con estas patologías como es el excesivo consumo de grasas saturadas la cual provoca el acumulo de estas placas en la arterias y representa un mayor riesgo en personas con un sobre peso u obesidad por eso mismo es bueno recomendar una dieta saludable y ayudando a conocer sobre el tema para estar mas informado de lo que puede ocurrir.

BIBLIOGRAFIA: UDS antología nutrición en enfermedades cardiovasculares.