



Nombre del alumno: Montserrat Hernández Regalado

Nombre de la materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nutrición 6to cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de julio de 2023

NUTRICIÓN Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Como bien conocemos existe múltiples factores para que podamos padecer de alguna enfermedad cardiovascular, por ello mismo este ensayo se encargara de brindar la información correspondiente sobre las distintas enfermedades cardiovasculares y a su vez la manera en la que una buena alimentación nos ayudara a prevenir y controlar estas mismas

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

La hipertensión o la presión arterial elevada aumenta al doble el riesgo de enfermedad arterial coronaria aterosclerótica

- 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.

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 que en ciertos casos pueden ser determinantes en la aparición de esta enfermedad, el exceso de colesterol en sangre, aunque también su deficiencia severa, son peligrosos para la salud, estos podrían ser:

- Predisposición familiar: se liga con factores genéticos o hábitos como el sedentarismo o tabaquismo
- Dislipidemias: Son la alteración en el metabolismo del C-LDL que provoca una placa de ateroma y el C-HDL tiene un efecto protector sobre la arteriosclerosis
- HTA: incidencia que aumenta con la edad por envejecimiento de la población
- DMII: Se da en adultos con DM no controlada
- Tabaquismo: causa principal de muerte cardiovascular se relaciona con la rotura de la placa, con aumento de la frecuencia cardiaca y la HTA

- Edad: afecta a un infarto agudo al miocardio, entre los 40 y 60 años indican infarto
- Hormonas sexuales: Los estrógenos protegen de la arterioesclerosis, aumenta después de la menopausia

El consumo de grasas juega un papel muy importante sobre el riesgo de la arterioesclerosis

Por eso es importante consumir preferentemente aceites de oliva, frente a cualquier tipo de aceite tanto en crudo como en cualquier tipo de cocinado

Hay que evitar el consumo de crema de leche, así como las grasas saturadas visibles como la manteca, sebo etc.

Los esteroides vegetales bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal, produciendo así una bajada en los niveles de plasmáticos del colesterol total y del colesterol LDL, sin modificar los niveles de C-HDL

Se dice que tomar fitoesteroides a diario es un factor aliado en la prevención de las enfermedades cardiovasculares

Se encuentran en casi todos los tallos, frutos y hojas vegetales. Las principales fuentes de aceites vegetales, semillas oleaginosas, en cereales, legumbres y frutos secos

La ingesta diaria, es variable, ya que depende de los hábitos alimentarios, encontrándose en un rango de 160 a 500 mg/ día

Y los podemos encontrar en el extracto de alcachofa que puede reducir el colesterol total, el té verde, que reduce el C-LDL y mejora el C-HDL, la Niacina que reduce el C-LDL y el ajo que reduce el colesterol total

Para concluir, en este ensayo pudimos aprender como los factores de riesgos pueden afectar e influir para padecer enfermedades cardiovasculares, también obtuvimos el conocimiento sobre la buena alimentación que debemos llevar para prevenir estas enfermedades.

Fuentes de consulta:

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

<https://www.revespcardiol.org/es-nutricion-salud-cardiovascular-articulo-S0300893214003091>