



Jazmín Mazariegos Aguilar

L.N. Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Ensayo.

Nutrición en enfermedades cardiovasculares.

Nutrición 6A

NUTRICIÓN Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

En las enfermedades cardiovasculares la nutrición es el principal factor de prevención, se recomiendan dietas mediterráneas o dietas de bajo índice glucémico para esta enfermedad, ya que la dieta mediterránea ayuda a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud, esta dieta lo que hace es llevar a niveles de azúcar en sangre más estables, colesterol y triglicéridos más bajos.

Los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovascular son: dislipemia, hipertensión arterial, el tabaquismo, la Diabetes Mellitus y el sobrepeso, se sabe que una de las primeras causas de mortalidad es el evento cerebrovascular es responsables de un 29% de todas las muertes registradas, es importante tener en cuenta y como se mencionaba antes la dieta es muy importante para las medidas protectoras para el riesgo, se debe tener un adecuado consumo de frutas y verduras lo que se recomienda es de 5 raciones al día, de pescado lo que se recomienda es de 40-60 g/día, de pescado azul 2 raciones a la semanas, también es importante el consumo de aceite de oliva virgen.

Ahora hablaremos de la arterosclerosis en esta enfermedad también es muy importante y de suma importancia tener cuidado con el consumo de los lípidos, ya que esta enfermedad trata de una placa que se acumula dentro de las arterias, es una placa que está compuesta de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre y con el tiempo esta placa se endurece y angosta las arterias y esto hace que se limite el flujo de sangre rica en oxígeno.

Los principales factores de riesgo para la arterosclerosis son los siguientes: la hipercolesterolemia, que puede modificarse, y el avance de la edad, el antecedente familiar del sexo masculino no pueden modificarse.

La hipertensión arterial o presión elevada tiende a aumentar el riesgo de padecer enfermedad arterial coronaria aterosclerótica, y cuando hay más enfermedades como diabetes aumenta más el riesgo de padecer dicha enfermedad.

Los principales factores de padecer 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. Se recomienda consumir de preferencia aceite de oliva antes de cualquier otro aceite, limitar el consumo de carne, a lo sumo tres raciones a la semana, consumiendo preferentemente piezas magras con clara limitación de las piezas grasas, también hay consumir frutas y verduras.

Los esteroides vegetales y estanoles son conocidos también como fitoesteroides y fitoestanoles, estos esteroides vegetales tienen la capacidad de bloquear la absorción del colesterol a nivel intestinal, y 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 también llamado como el colesterol bueno. Se considera que tomar fitoesteroides a diario es un factor aliado en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y su consumo es recomendable ya que ayudan a reducir el colesterol.

En cambio los fitoesteroides, tienen una estructura similar al colesterol, sin embargo, el organismo humano no puede absorberlos, se encuentran en casi todos los tallos, frutos y hojas vegetales y las principales fuentes son los aceites vegetales, semillas oleaginosas, en cereales, legumbres, frutos secos.

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

Los productos que contienen esteroides no son recomendados para embarazadas, durante la lactancia y niños menores a 5 años, ahora hablando de fitoesteroides su consumo varía ampliamente en la población, dependiendo del tipo y de la cantidad de alimentos vegetales que se consuman, en la ingesta habitual el consumo es de 100 a 300 mg por día.

Ahora en la suplementación de alimentos con los esteroides vegetales.

Extracto de alcachofa: Puede reducir el colesterol total y el colesterol LDL, aunque también 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; pero 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.

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. Es importante tener en cuenta que la nutrición nos ayuda en cualquier enfermedad y también a prevenir más que nada las enfermedades.

Nutrición en enfermedades cardiovasculares. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado 08 de julio de 2023, de https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/d02ed87806ee85a18714d8847a7_c4d82-LC-LNU602.pdf