



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de agosto de 2024.

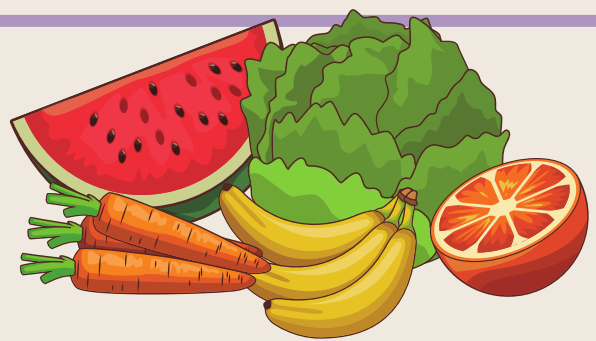
ESTEROLES VEGETALES

DEFINICIÓN Y FUENTES

Esteroles y estanoles vegetales, conocidos como fitoesteroles/fitoestanoles, son compuestos naturales presentes en frutas, verduras, aceites vegetales, nueces y cereales.

MECANISMO DE ACCIÓN

Bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal, reduciendo el colesterol total y LDL sin afectar el HDL. Interfieren tanto en la absorción del colesterol endógeno como del dietético, promoviendo su eliminación.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

Consumo diario de fitoesteroles puede prevenir enfermedades cardiovasculares.

Ingesta de 2g/día puede reducir el LDL en aproximadamente un 10%.



FUENTES ALIMENTARIAS

Aceites vegetales, semillas oleaginosas, cereales, legumbres y frutos secos.

LIMITACIONES Y PRECAUCIONES

No son recomendados para mujeres embarazadas, lactantes y niños menores de 5 años.

Ingesta diaria varía según los hábitos alimentarios, generalmente de 100 a 300 mg/día.



ESTEROLES VEGETALES

SUPLEMENTACION CON ESTEROLES VEGETALES

Extracto de alcachofa, té verde, niacina, salvado de avena y ajo pueden complementar la dieta para reducir el colesterol.

Estos suplementos pueden tener efectos secundarios y deben ser consumidos con precaución.



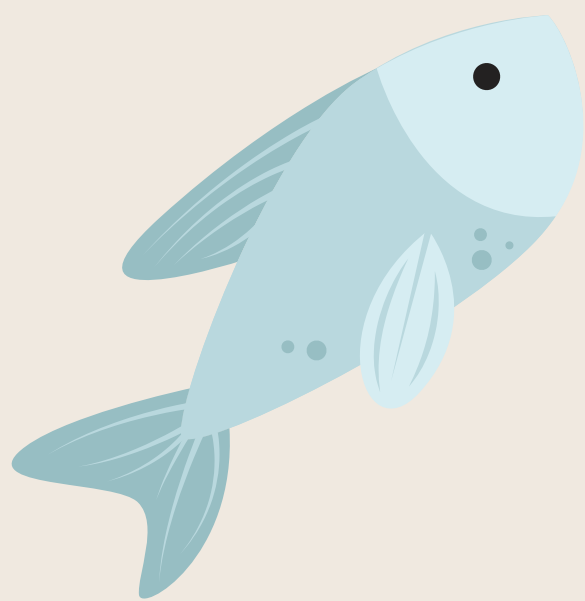
OTRAS FUENTES

Frutos secos: Almendras, avellanas y nueces contienen esteroides naturales, ácidos grasos insaturados, antioxidantes y vitamina E.

Frutas: Plátano y manzana.

Aceites: Aceite de oliva, maíz, girasol, palma y soja.

Hortalizas: Tomate, lechuga y maíz.



OTROS COMPUESTOS ASOCIADOS

Ácidos grasos Omega-3: Reducen el colesterol LDL y los niveles de triglicéridos, presentes en pescados azules como atún, salmón, trucha y caballa.

EFFECTOS ANTIOXIDANTES Y DEFENSA CELULAR

Los sistemas antioxidantes en el organismo incluyen enzimas y secuestrantes de electrones para eliminar las especies reactivas de oxígeno (ERO).

Los antioxidantes incluyen clorofila, luteína, zeaxantina, quercetina, betacaroteno y antocianinas, todos presentes en diversos alimentos y con propiedades protectoras contra el daño oxidativo y enfermedades crónicas.