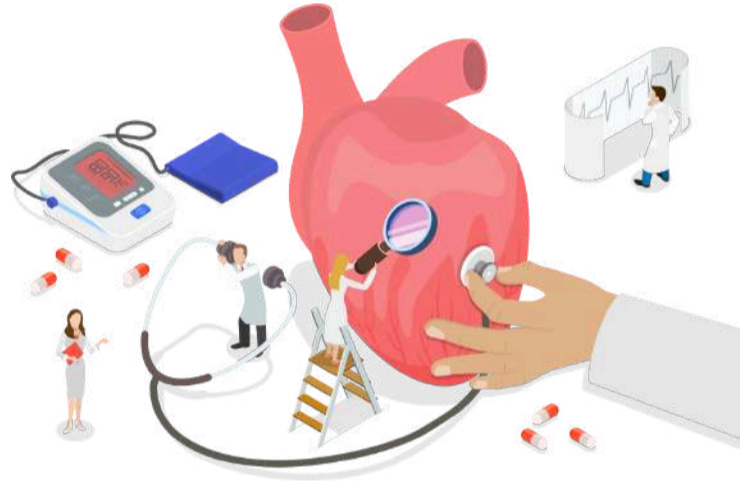


# ACTIVIDAD 4, SUPERNOTA

ASIGNATURA: NUTRICIÓN  
EN ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES



ALUMNA: JAZMIN  
BERNABE GALICIA

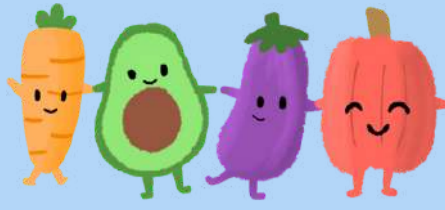
PROFESORA: DANIELA  
MONSERRAT MENDEZ GUILLEN



**LNU.**

02/08/2024

# UNIDAD 4



**Esteroles vegetales:** conocidos como fitoesteroles son extractos naturales que se encuentran de manera natural en muchos alimentos en pequeñas cant.

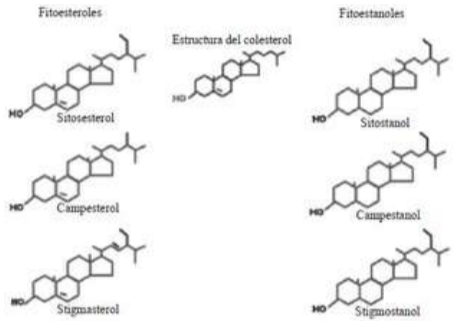
Frutas verduras, hortalizas, nueces, cereales y aceites veg.



Bloquea la absorción del colesterol a nivel intestinal, reduciendo los niveles del col. LDL, sin modificar el col. HDL



Interfiere en la absorción del col. propio del organismo así como también el que ingerimos en los alimentos, facilitando su eliminación.



Los esteroles vegetales son análogos de col. en los vegetales



2g/día de esteroles vegetales disminuyen 10% el col. LDL



Se encuentran en la mayoría de frutos, vegetales, tallos



principalmente en aceites vegetales, semillas, cereales, legumbres y frutos secos



El extracto de alcachofa puede reducir el col. total y LDL, aunque puede causar gases o reacción alérgica



El té verde reduce el col. LDL y mejora el col. HDL, puede causar náuseas, vómitos, gases o diarrea

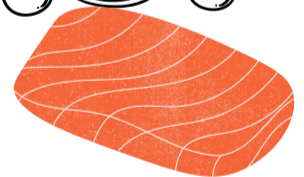
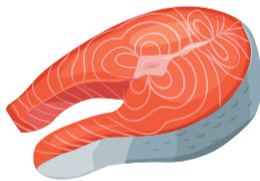


Los sup. alimenticios tienen la finalidad de cubrir deficiencia de nutrientes (vit, minerales, ac. grasos, fibra)

El ajo y la niacina reducen el col. LDL, pero pueden causar náuseas, vómitos o distensión abdominal



Los ácidos grasos como el omega 3 y 6 reducen el col. LDL y los niveles de triglicéridos



**O<sub>2</sub>** El EO es el resultado de reacciones metabólicas que utilizan O<sub>2</sub>



Además de la generación de EROS, el daño oxidativo puede agravarse o inhibirse por las ERN



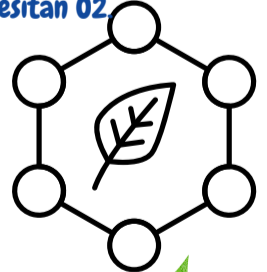
Metabolismo oxidativo: producción de energía para los procedimientos celulares que necesitan O<sub>2</sub>

Antioxidants

Las enzimas AOX constituyen la primera línea de defensa celular frente al daño oxidativo

Las enzimas actúan sobre las ERO desgranándolas a moléculas menos nocivas

Antioxidantes secuestradores de ERO: inhiben la cadena de reacción y propagación en la formación de radicales

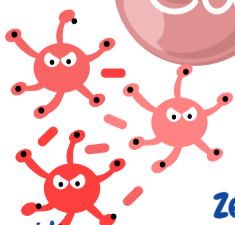


Clorofila: color verde, común en las plantas



Antioxidantes preventivos: secuestran al iniciador del proceso oxidativo

Antioxidantes nutricionales: protegen a la célula contra efectos de la oxidación



- ° Vitaminas AOX
- ° Carotenoides
- ° Polifenoles



Zeaxantina (amarillo-naranja)



Anciocinas (morado, rojo, rosa, azul)

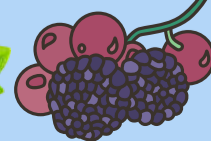
Quecertina (amarillo)



Luteína: color amarillo, único carotenoide amarillo, se absorbe en la piel



Betacaroteno (naranja)



# BIBLIOGRAFIA:

Universidad del  
sureste.2024.ANTOLOGÍA DE  
NUTRICIÓN EN EFERMEDEDES  
VACULARES.pdf