

ACTIVIDAD 4, SUPERNOTA

ASIGNATURA: NUTRICIÓN
EN ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

ALUMNA: JAZMIN
BERNABE GALICIA



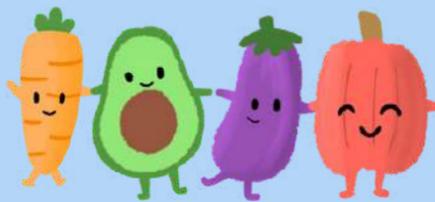
PROFESORA: DANIELA
MONSERRAT MENDEZ GUILLEN



LNU.

02/08/2024

UNIDAD 4



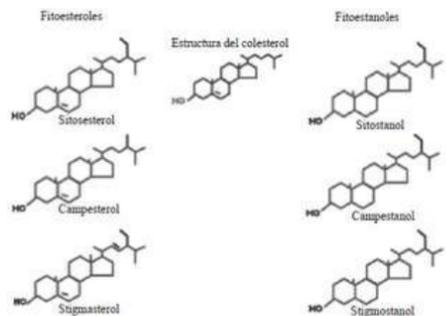
Esteroles vegetales: conocidos como fitoesteroles son extractos naturales que se encuentran de manera natural en muchos alimentos en pequeñas cant.

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)

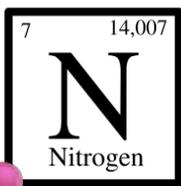
El ajo y la niacina reducen el col. LDL, pero pueden causar náuseas, vómitos o distensión abdominal



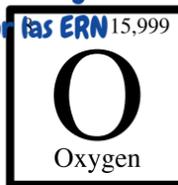
Los ácidos grasos como el omega 3 y 6 reducen el col. LDL y los niveles de triglicéridos



O₂ El EO es el resultado de reacciones metabólicas que utilizan O₂



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 O₂

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

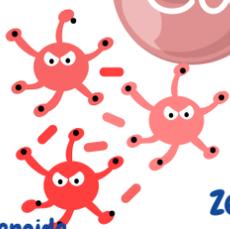
Antioxidantes secuestradores de ERO: inhiben la cadena de reacción y propagación en la formación de radicales

Clorofila: color verde, común en las plantas

Fe

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 EFERMEDADES
VACULARES.pdf