



SUPERNOTA

ENFERMEDADES

CARDIOVASCULARES

ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

DOCENTE: DANIELA MONSERRATH MÉNDEZ

GUILLÉN

31/07/24

ESTEROLES VEGETALES

Estanoles o fitoesteroles/fitoestanoles. Son extractos naturales que se encuentran en pequeñas cantidades en alimentos

Los podemos encontrar en

Frutas, verduras y hortalizas, aceites vegetales, nueces y cereales

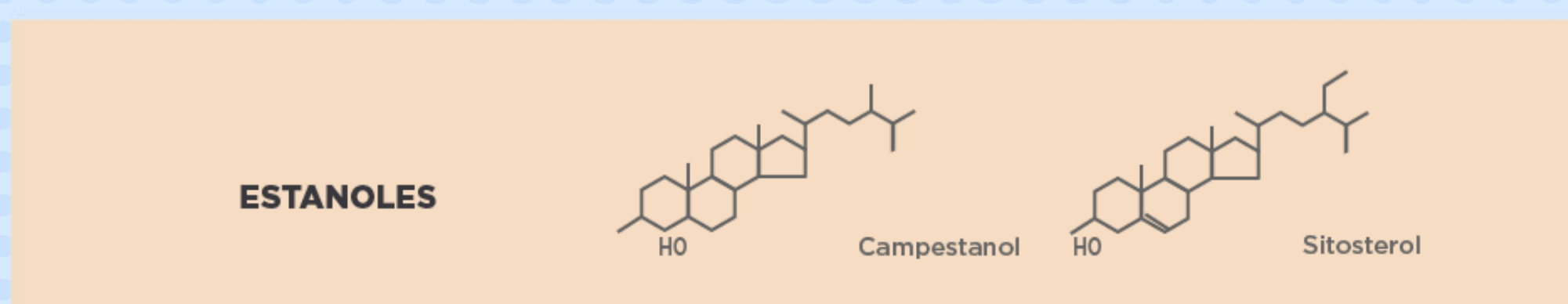
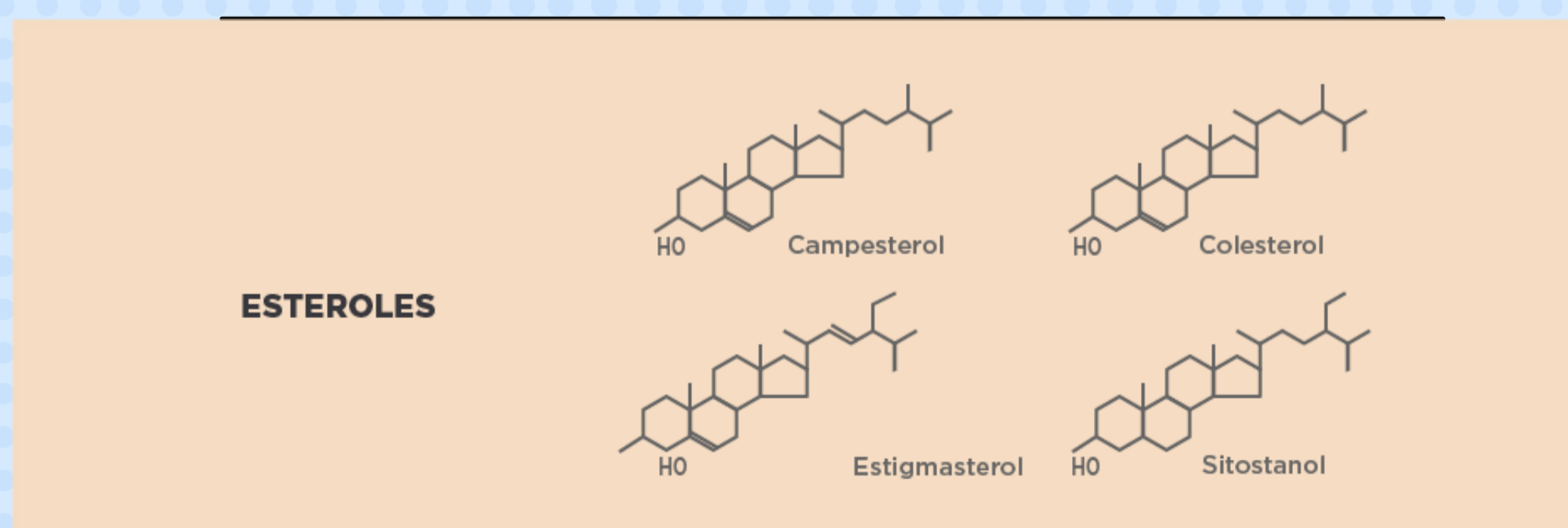


Función

Bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal, produciendo así una bajada en los niveles plasmáticos del colesterol total y del colesterol LDL



- 2g/día de esteroides vegetales disminuyen el colesterol de LDL en aproximadamente un 10%
- Productos enriquecidos con estanoles pueden no ser nutricionalmente adecuados para mujeres embarazadas y durante lactancia



SUPLEMENTACIÓN DE ALIMENTOS CON LOS ESTEROLES VEGETALES

EXTRACTO DE ALCACHOFA

Reduce el C-total y C-LDL, aunque puede causar gases o reacción alérgica

TÉ VERDE

Reduce C-LDL y mejora el HDL; Puede causar náuseas, vómito, gases o giarrea

NIACINA

Reduce C-LDL; puede causar dolor de abeza, náuseas. Salvado de avena también reduce el colesterol

AJO

Puede reducir el colesterol



Suplementos dietéticos son productos elaborados con la finalidad de cubrir la deficiencia de nutrientes

ESTEROLES

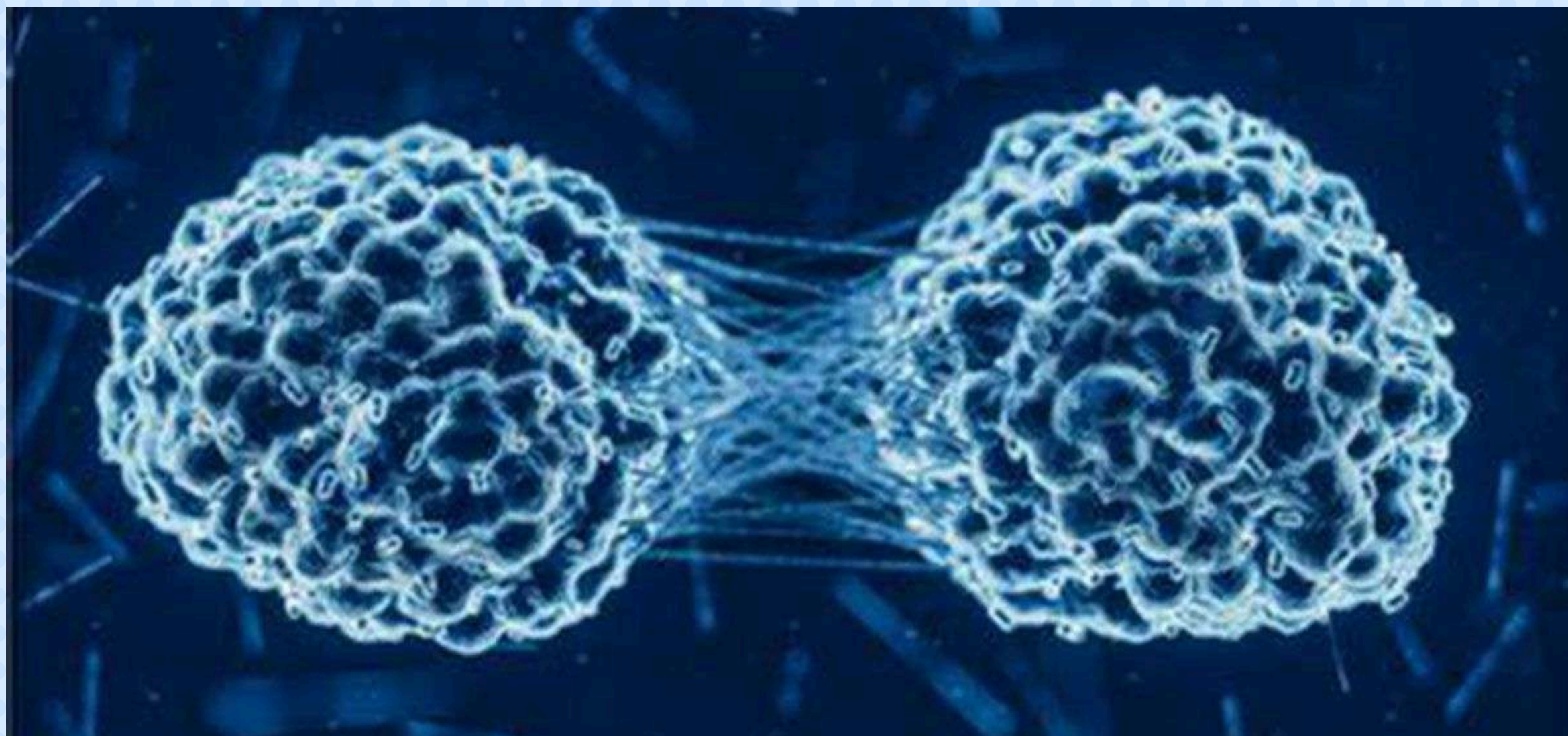
Principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

LOS ENCONTRAMOS EN

- Semillas oleaginosas (cereales, legumbres, frutos secos)
- Frutos secos: esteroides naturales
- Frutas
- Aceites de oliva, maíz, girasol, de palma y semillas de soja
- Hortalizas
- Ácidos grasos Omega 3

ESPECIES REACTIVAS DE OXÍGENO

Tipo de molécula inestable que contiene oxígeno y que reacciona fácilmente con otras moléculas de la célula.



BIBLIOGRAFÍA

UNIVERSIDAD DEL
SURESTE (2024)
ANTOLOGÍA PARA
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES
