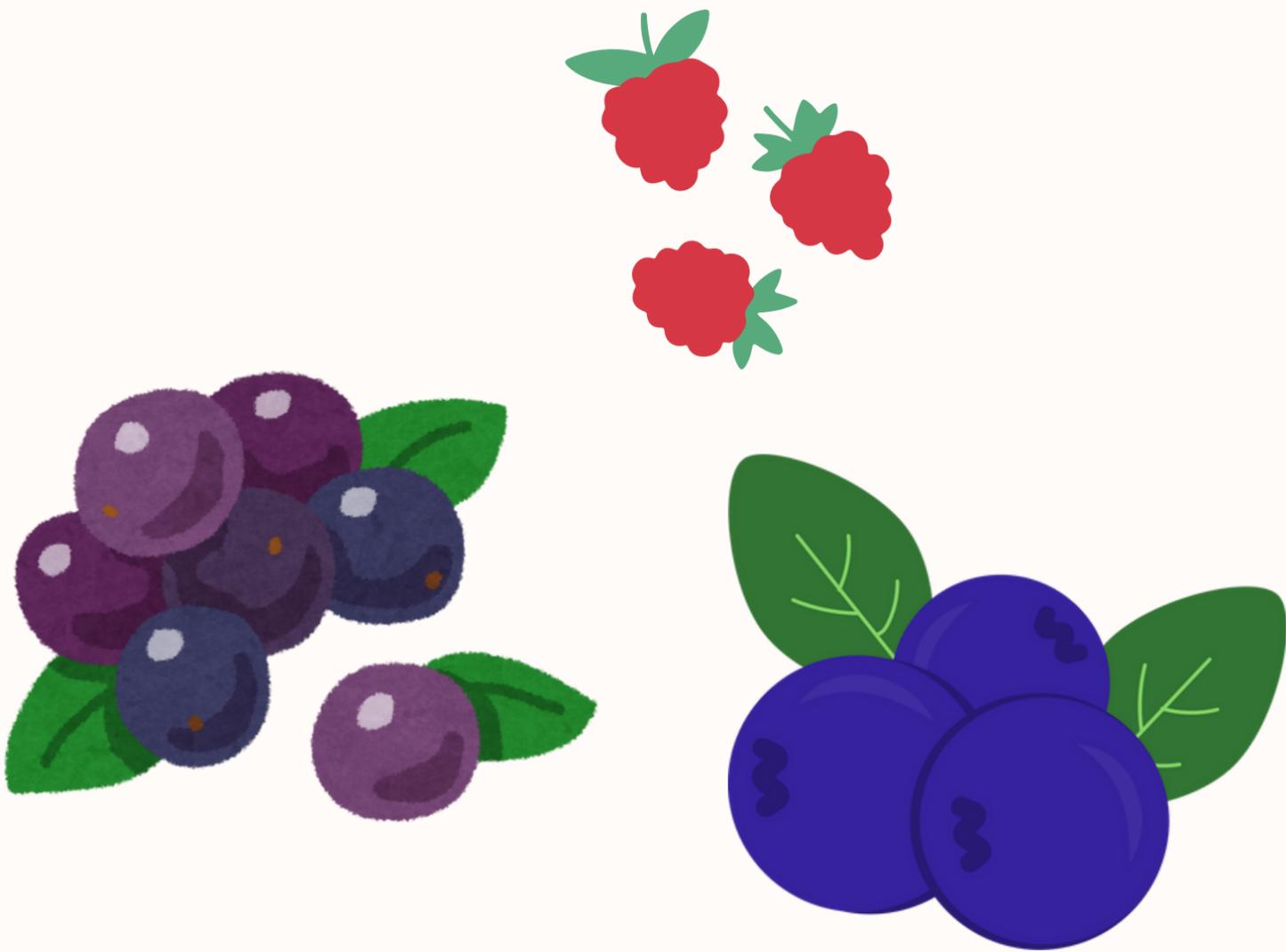




NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.



Alumna: Jimena Maldonado Marín.

Profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

6° cuatrimestre LNU.

IV unidad.

Fecha: 02 de agosto del 2024.

ABORDAJE Y VIGILANCIA EN ENF. CARDIOVASCULARES.

RECOM. EN INGESTA CALÓRICA.



Las recomendaciones incluyen que las grasas saturadas supongan menos del 7% de las calorías totales y que el contenido en grasas totales sea del 25 al 35% de las calorías totales.

ESTEROLES VEGETALES.

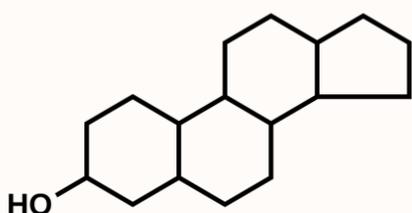
Son extractos naturales que se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en muchos alimentos, como:

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



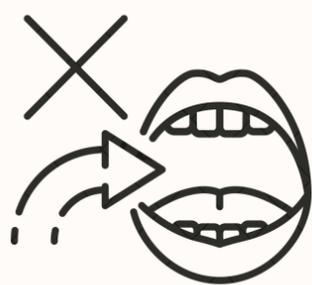
ESTEROLES

Estos bloquean la absorción de colesterol a nivel intestinal produciendo una baja cantidad de LDL sin modificar el Colesterol HDL.



FITOSTEROLES.

Interfieren en la absorción de colesterol y esta es una prevención para las enfermedades cardiovasculares estos tienen una estructura similar a la del colesterol, pero el intestino no los puede absorber.



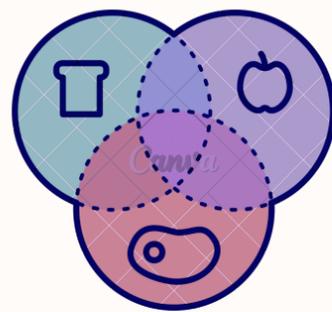
INGESTA DE ESTEROLES.

La ingesta habitual de esteroides en una dieta normal es de unos 100 a 300 mg por día. Ahora bien tenemos distintos tipos de requerimientos.

MACRONUTRIENTES.

Se dividen en:

- Hidratos de carbono.
- Lípidos.
- Proteínas.



ALIMENTOS CON ESTEROLES.

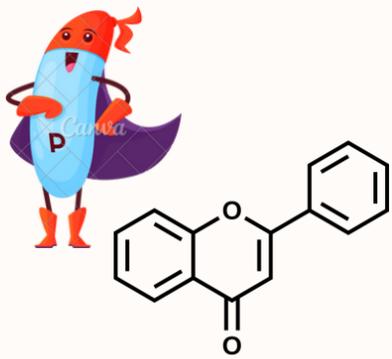
- Extracto de alcachofa.
- Té verde.
- Niacina.
- Ajo.
- Frutos secos.
- Ácidos grasos.

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES.

Son un conjunto de valores de referencia de ingesta de energía de los diferentes nutrientes que son considerados para mantener un óptimo estado de salud.



ABORDAJE Y VIGILANCIA EN ENF. CARDIOVASCULARES.

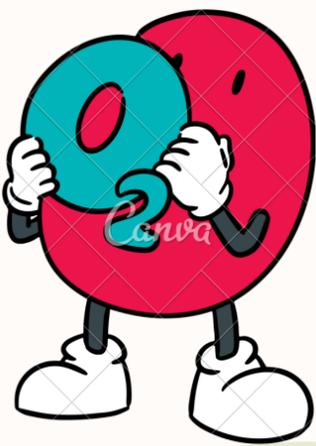


FLAVONOIDES

Son pigmentos de las plantas que presentan una estructura o anillo aromático.

HTA

El asesoramiento dietético y el control del peso son componentes integrantes del tratamiento de la hipertensión. Por lo cual consumos mayores de potasio se asocian habitualmente con menor presión arterial, a menudo de forma directamente proporcional

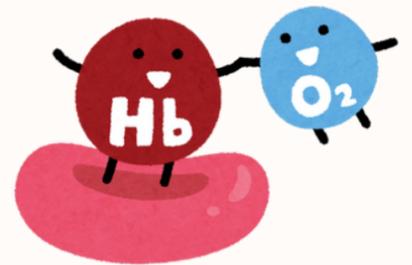


OXÍGENO.

Los seres humanos necesitamos oxígeno (O₂) para un buen funcionamiento, pero un exceso es nocivos por la formación de ERO en su oxidación.

SISTEMA AOX CELULAR.

Los org aerobios cuentan con un sistema de defensa, en el cual la enzimas son la primer línea de defensa y la segunda sin las enzimas, estas actúan sobre el ERO degradando las moléculas menos nocivas.



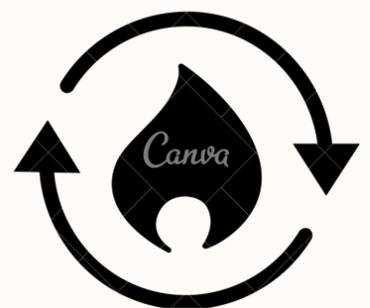
AOX ENDOGENOS Y EXOGENOS.

- Exógenos: Vit. E, C, Betacerotenoide, Flavonoide y licopeno.
- Endógenos: Glutation, ac. Tiotico, superoxidodismutasa, Cobre, magnesio, Zinc, selenio.



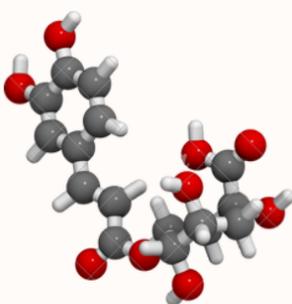
TIPOS DE AOX

- AOX preventivos: previenen procesos de oxidación.
- AOX secuestradores: inhiben la cadena de reaccion y propagación en radicales libres.
- AOX nutricionales: protegen a la célula contra los efectos de la oxidación.



CLASIFICACIÓN DE AOX.

- Vit. Antioxidante.
- Caroteoides.
- Polifenol.



AOX COLOR.

- Clorofila: verde.
- Luteina: amarillo.
- Zeaxantina: amarillo-naranja.
- Quercentina: amarillo.
- Betacaroteno: naranja.
- Antocianinas: morado, rojo, rosa y azul.



BIBLIOGRAFIA.

Universidad del sureste (UDS), antología para
nutrición en enfermedades cardiovasculares (2024)