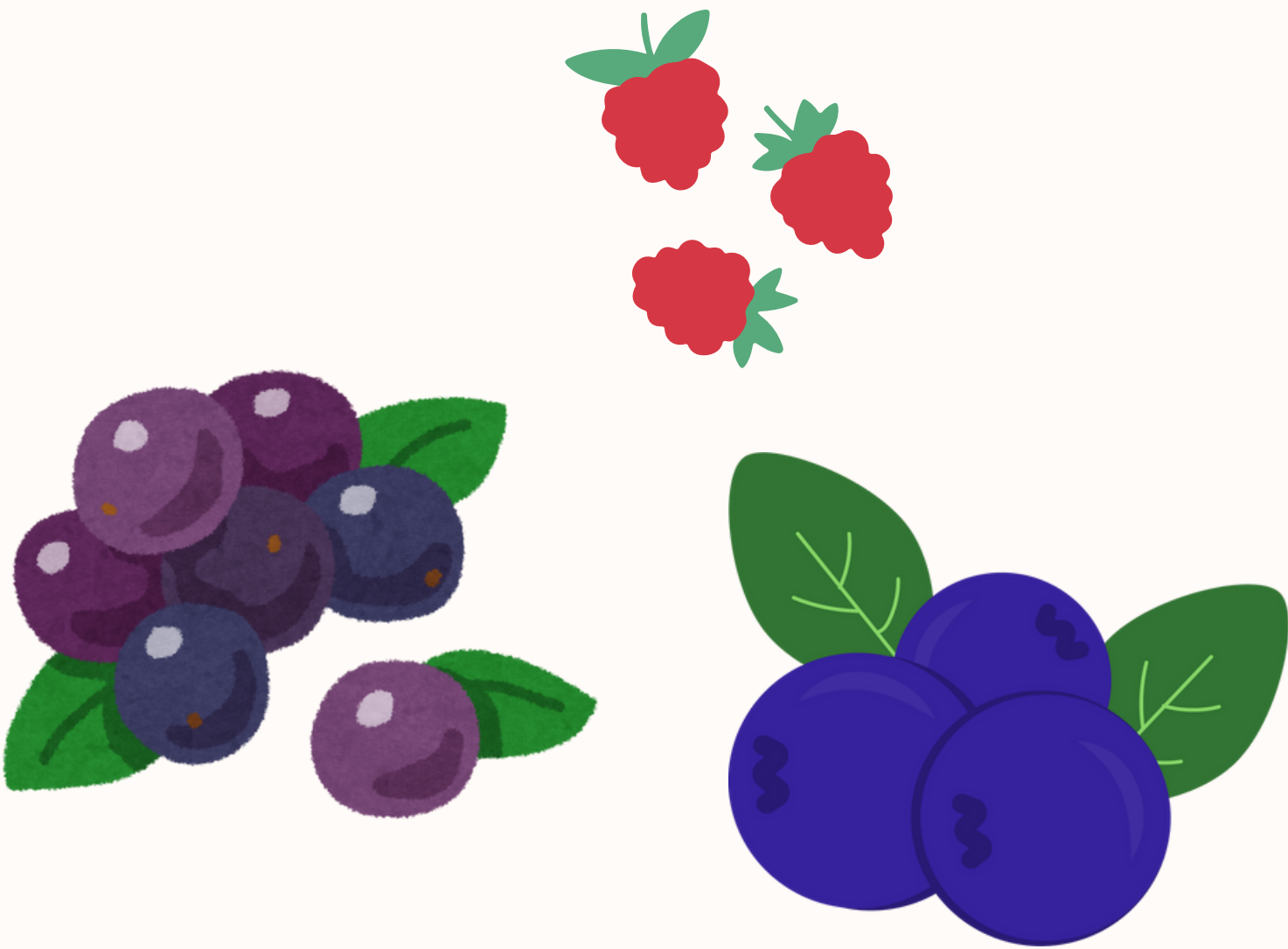




# NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.



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.

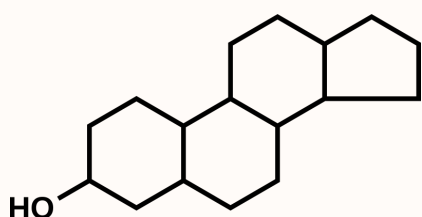
Son extractos naturales que se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en muchos alimentos, como:

- 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.



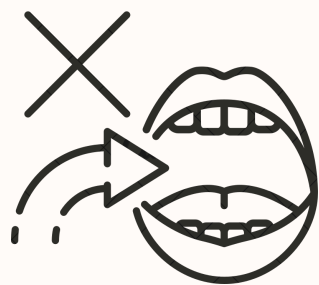
## FITOSTEROLES.

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.

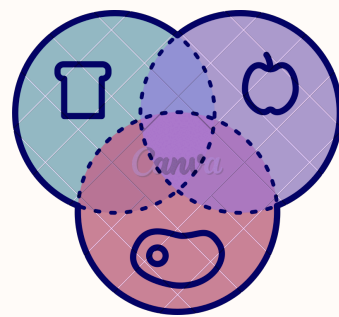
La ingesta habitual de esteroides en una dieta normal es de unos 100 a 300 mg por día. Ahora bien tenemos distintos tipos de requerimientos.



## MACRONUTRIENTES.

Se dividen en:

- Hidratos de carbono.
- Lípidos.
- Proteínas.

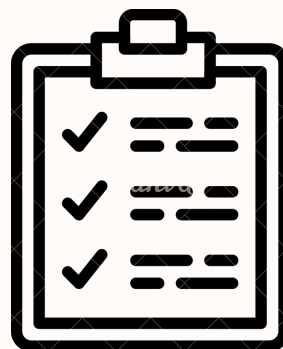


## ALIMENTOS CON ESTEROLES.

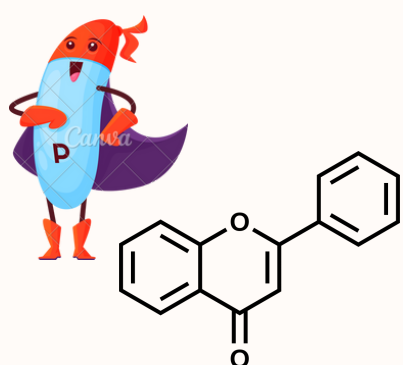
- Extracto de alcachofa.
- Té verde.
- Niacina.
- Ajo.
- Frutos secos.
- Ácidos grasos.

## 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.

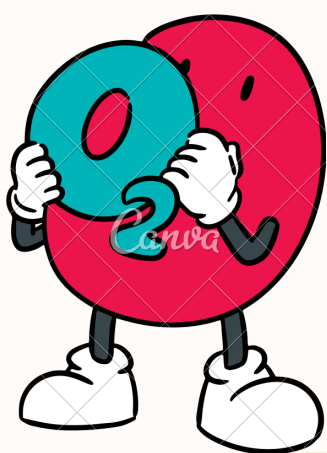


## FLAVONOIDES

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

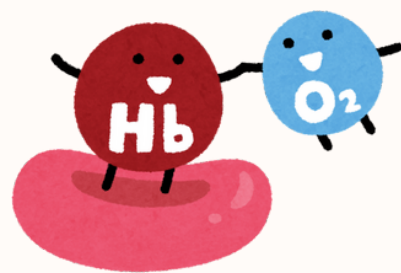


## OXÍGENO.

Los seres humanos necesitamos oxígeno (O<sub>2</sub>) 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.



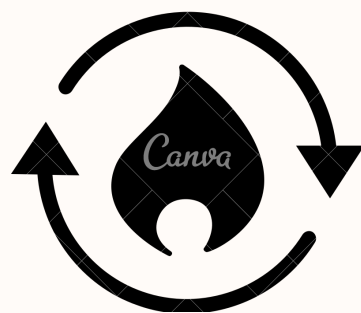
## AOX ENDOGENOS Y EXOGENOS.

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



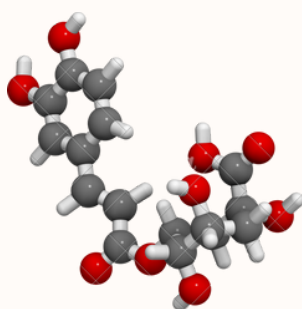
## TIPOS DE AOX

- 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)