



**Nombre de alumno: Karla
Daniela Pinto Lara.**

Nombre del profesor:

Daniela Monserrat

Mendez Guillen

**Nombre del trabajo: super
nota**

**Materia: Nutrición en
enfermedades
cardiovasculares**

Grado: 6

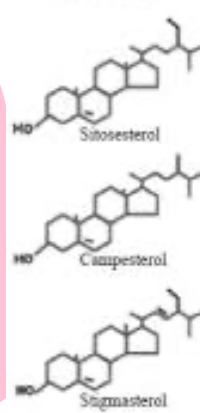
Grupo: A

UNIDAD IV

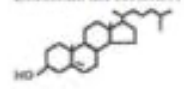
FITOESTEROLES

Sustancias químicas que se encuentran en pequeña cantidad en los alimentos naturales,, tales como frutas, verduras, aceites vegetales, nueces y cereales.

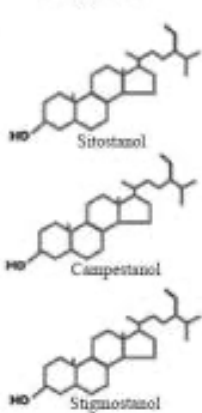
Fitoesteroles



Estructura del colesterol



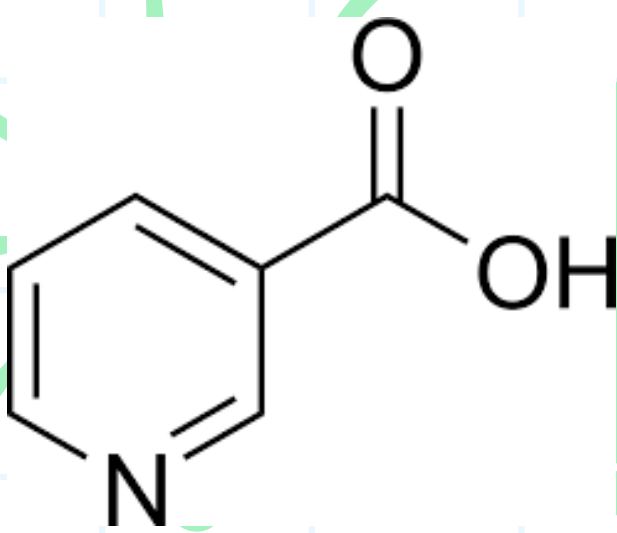
Fitoesteroles



FUNCIÓN

- Bloquean la absorción de colesterol a nivel intestinal.
- Disminuyen el nivel de C- LDL, sin modificar los del HDL.
- Favorece la eliminación de colesterol

INGESTA DIARIA: 100 A 500 mg/día.
INGESTA HABITUAL: 100 A 300 mg/día

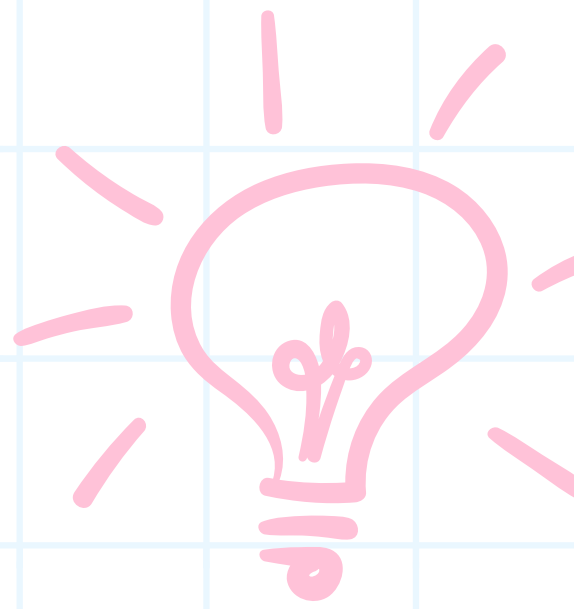


Extracto de alcachofa :
Reduce c- total y c- LDL.
Causa gases y alergia.
Té verde:
Reduce c- LDL y mejora HDL.
Interactúa con med. anticoagulantes, náuseas y vómitos.

Niacina:
Reduce c- LDL. Causa dolor de cabeza.
Salvado de Avena:
Disminuye el c- LDL
Ajo:
Reduce el colesterol y es bermífugo
Suplementos nutricionales

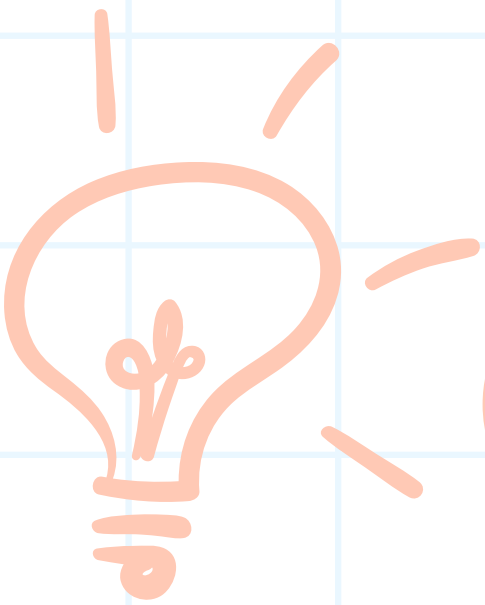
UNIDAD IV

Semillas oleaginosas
Contienen compuestos de tipo esteroide.

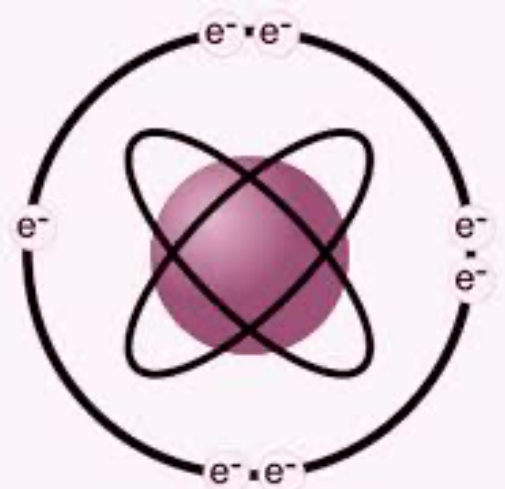


ESPECIES REACTIVAS DE OXIGENO

El exceso de O₂ es nocivo debido a los EROS producidos durante su oxidación.

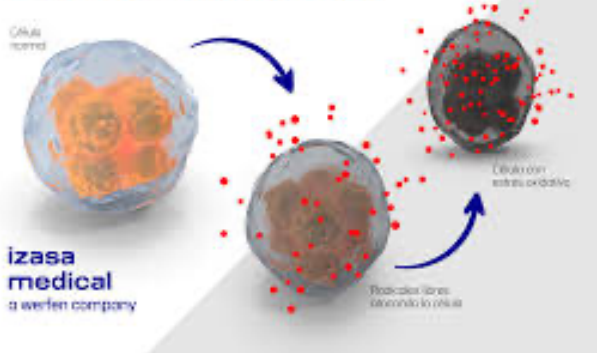


¿Qué es un radical libre?
Molécula químicamente inestable que oxida a una célula.



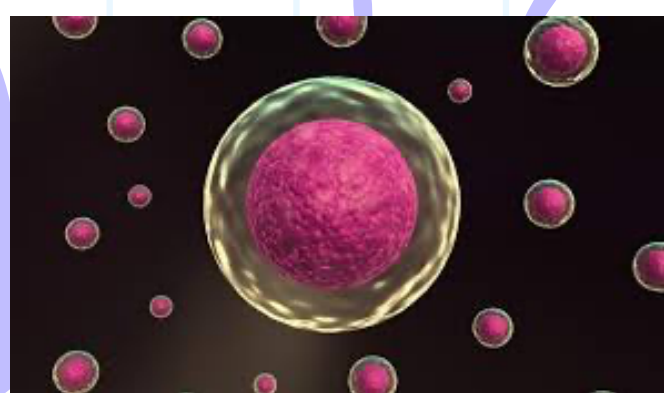
Radical Libre

Estrés oxidativo



¿QUÉ ES EL ESTRÉS OXIDATIVO?
Resultado de reacciones que utilizan O₂ y es un alteración en el equilibrio pro-oxidante/antioxidante.

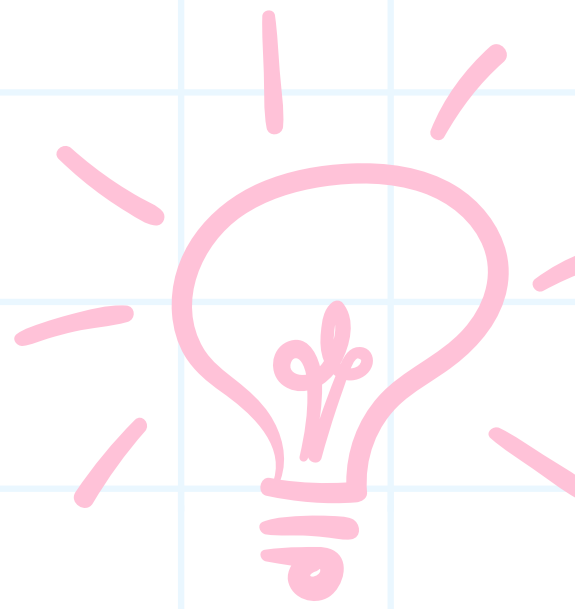
Sistema antioxidante celular
Sistemas que contrarrestan el efecto nocivo producido por el EO. Donde un antioxidante es cargado en electrones.



UNIDAD IV

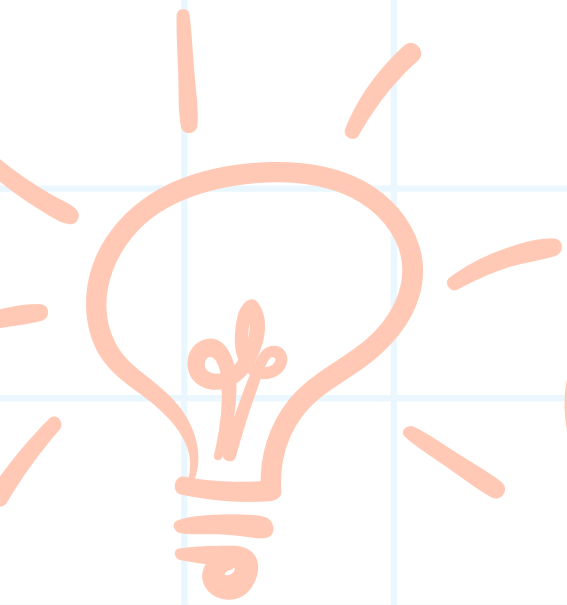
AOX ENDÓGENOS

- Vitamina E
- Vitamina C
- Betacarotenos
- Flavonoides
- Licopeno



AOX NO ENZIMÁTICOS

- Glutación
- SOD.
- Hierro, cinc
- Glutación peroxidasa.



CLASIFICACIÓN DE AOX

- Vitaminas antioxidantes
- Carotenoides
- Polifenoles

FUENTES DE ANTIOXIDANTES



Fresas



Frijoles



Arándanos



Frambuesas



Manzana



Moras



Papa



Pecanas



Chocolate Cacao



Espinaca



Betanroga



Café

