



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del tema: Súper nota

Parcial: IV

Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°

Lugar: Comitán de Domínguez, Chiapas

esteroles vegetales



esteroles y estanoles

Conocidos también por fitoesteroles / fitoestanoles, son extractos naturales que se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en muchos alimentos naturales
-Tales como frutas, verduras y hortalizas, aceites vegetales, nueces y cereales

Los esteroles vegetales bloquean...

- La absorción del colesterol a nivel intestinal, produciendo descenso en los niveles plasmáticos del colesterol LDL
- No modifica los niveles del HDL



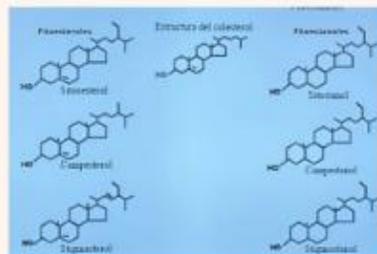
Los fitoesteroles interfieren...

- En la absorción del colesterol que produce el propio organismo como del que se ingiere con los alimentos y favorecen su eliminación
- Por lo que consumirlos a diario es un aliado en la prevención de enfermedades cardiovasculares

Los fitoesteroles tienen una estructura...



- Similar al colesterol sin embargo, el organismo humano no puede absorberlos
- Cuando estas sustancias son ingeridas en una dieta normal, estos interfieren en la absorción del colesterol en el intestino humano, causando un descenso en las concentraciones de colesterol en sangre



Ración de esteroles vegetales estimadas

- 2 g / día, disminuyen el colesterol de LDL aproximadamente un 10%



esteroles vegetales



Se encuentran casi en todos...

- Tallos, frutos y hojas vegetales

Principales fuentes son:

- Aceites vegetales, semillas oleaginosas en cereales, legumbres, frutos secos
- No son sintetizados por el organismo y son escasamente absorbidos por el intestino
- No son sintetizados por el organismo y son escasamente absorbidos por el intestino



Los productos enriquecidos con esteroides o estanoles

- Pueden no ser nutricionalmente adecuados para mujeres embarazadas y durante lactancia y niños menores de 5 años



La ingesta diaria de fitoesteroides...

- Varía ampliamente en la población, dependiendo del tipo y de la cantidad de alimentos vegetales que se consuman

- La ingesta habitual de esteroides en una dieta normal es de 100 a 300 mg por día

Suplementación de alimentos con los esteroides vegetales

- **Extracto de alcachofa:** Reduce el colesterol total y el colesterol LDL, aunque puede causar gases o una reacción alérgica, en personas alérgicas a la ambrosía

- **Té verde:** Puede reducir el colesterol LDL, mejorar el HDL, puede causar náuseas, vómitos, gases o diarrea, puede interactuar con medicamentos anticoagulantes

- **Niacina:** Reduce el colesterol LDL, puede causar dolor de cabeza, náuseas. El salvado de avena que se encuentra común y en el integral. El ajo es uno de los suplementos más conocidos para reducir el colesterol



colores en los alimentos

Frutos secos

-Almendras, avellanas, nueces que contienen esteroides naturales, ácidos grasos insaturados, antioxidantes y vitamina E



Frutas

-Sucede con frutas como el plátano y la manzana



Aceites

Destacan el aceite de oliva, de maíz, girasol, de palma y semillas de soja que son ricas en esteroides naturales



Ácidos grasos Omega 3:

Reducen el colesterol LDL, así como los niveles de triglicéridos, se encuentran: pescados azules (atún, salmón, trucha o la caballa)

