



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**MARÍA JOSÉ ROMERO
MONROY**

**Nutrición en Enfermedades
Cardiovasculares**

Unidad 1

LN. Jhoanna Leal López

23 de Mayo de 2025

Enfermedades cardiovasculares

1

¿Qué son?

Son padecimientos que presentan cambios patológicos en los vasos sanguíneos que alimentan el musculo cardiaco, cerebro y órganos del cuerpo humano.



2

Epidemiología

- **Mortalidad:**

En 2021, las ECV fueron la principal causa de muerte en México, con 220,000 defunciones. El infarto al miocardio fue la causa más común, con 177,000 muertes.

- **Prevalencia:**

La prevalencia estandarizada de ECV en México en 2019 fue de 32.1%.

- **Factores de riesgo:**

Los factores de riesgo más importantes para las ECV en México son el tabaquismo, la hipertensión arterial, el colesterol elevado, la diabetes no controlada y la falta de actividad física.

3

Estadísticas

En México:

- Cerca de 220,000 personas fallecieron por ECV en 2021.
- El infarto al miocardio es la causa más común de muerte por ECV, con aproximadamente 177,000 muertes en 2021.
- Las ECV son la segunda causa de muerte en México, después de las enfermedades crónicas.

Lipoproteínas

4

Las lipoproteínas son moléculas que transportan grasas (lípidos) en la sangre, y se clasifican en diferentes tipos según su densidad, tamaño y composición:

- **Quilomicrones:**

Las lipoproteínas más grandes y menos densas, que transportan triglicéridos del intestino a los tejidos.

- **VLDL:**

Transportan triglicéridos del hígado a los tejidos, son más densas que los quilomicrones.

- **IDL:**

Se forman a partir de la hidrólisis de las VLDL y transportan colesterol al hígado.

- **LDL:**

Se consideran el "colesterol malo" porque pueden depositarse en las paredes de las arterias, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- **HDL:**

Son las lipoproteínas más densas, también conocidas como "colesterol bueno", ya que ayudan a transportar el colesterol de los tejidos al hígado para su eliminación.