

TECNICATURA OPERADOR DE ALIMENTOS

ALIMENTACION EN COLECTIVIDADES SANAS Y ENFERMAS



escuela de
NUTRICIÓN



CENUR
NORESTE



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

UNIDAD 3: DISLIPEMIAS.

Definición de Dislipidemias

En general, se emplea el término “**dislipidemia**” para referirse a cualquier situación clínica en la cual existan alteraciones en las concentraciones normales de:

- **Colesterol** (col-total)
- **Colesterol de alta densidad** (Col-HDL)
- **Colesterol de baja densidad** (Col-LDL)
- **Triglicéridos** (TG)

Tratamiento no farmacológico

El tratamiento no farmacológico de las dislipidemias tiene como objetivo:

- La reducción de los niveles elevados de colesterol total, Col-LDL y triglicéridos
- La elevación de Col-HDL.
- La promoción de la actividad física.



Objetivos Terapéuticos

El principal objetivo del tratamiento de un paciente con dislipidemia es:

Alcanzar niveles de lípidos que disminuyan el riesgo de presentar un evento CV o muerte por causa CV.



Importancia de los ácidos grasos

- **Grasa Monoinsaturada**



Son fuentes de grasas moinsaturadas el aceite de oliva, y el aceite de canola, el aceite de soya, las frutas secas, la palta, aceiunas y dentro del reino animal, la yema de huevo y la piel de pollo.

Disminuyen el colestero LDL sin reducir la fracción HDL.



Importancia de los ácidos grasos

- **Grasa Poliinsaturada**



Son esenciales y se dividen en 2 grupos:

Omega 6: Linoleico y araquidónico están presentes en la mayoría de las semillas, granos y en los aceites vegetales.

Reducen el nivel del colesterol LDL y también el colesterol HDL.



Omega 3:

Linolénico de origen vegetal presente en soja, frutas secas y semillas de lino.

Eicosapentaenoico(EPA)

Docosahexaenocio (DH)

Presentes en pescados y mariscos.

Tienen un efecto antitrombogénico.



Importancia de los ácidos grasos

- **Grasa Saturada**



Composición en ácidos grasos de fuentes vegetales y animales

Fuente	Ácidos grasos (%)			
	Oleico	Linoleico	Linolenico	Saturados
Coco	5.8	1.8		92.4
Canola	58.0	26.0	10.0	6.0
Grasa de vacuno	42.0	1.0	7.0	60.0
Higado de vaca	17.0	20.0	6.5	52
Leche de vaca	32.0	5.3	1.6	60.0
Mani	54.0	29.0	0.1	17.0
Maíz	31.0	52.0	1.0	16.0
Mantequilla	31.0	2.2	1.8	65
Oliva	70.0	11.2	0.8	18.0
Pepa de uva	20.0	63.0	1.0	16.0
Palta	69.2	13.0	0.8	17.0
Salmón	30.0	5.0	30.0	35.0
Sardina	33.5	3.5	35.0	28.0



Nomenclatura de lo ácidos grasos poliinsaturados

Las tres series de ácidos grasos insaturados que tienen importancia biológica se derivan del:

- **Ácido oleico**
- **Ácido linoleico**
- **Ácido linolenico.**



Efectos importantes de la fibra soluble

- Reducir la glicemia e insulinemia posprandial.
- Favorecer la excreción de lípidos.
- Colabora en la reducción de los lípidos séricos, especialmente las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y los niveles totales de colesterol.



Grano Integral

Investigaciones recientes revelan que la fibra por si sola no es responsable de todas las propiedades que se encuentran en el cereal integral.

El grano compuesto por el salvado, el endospermo y el gérmen sería una fuente de protección importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares.



Importancia de la fibra

Fibra dietética: Son aquellos materiales vegetales resistentes a la acción de las enzimas digestivas del organismo. Sus principales componentes son celulosa, hemicelulosa, pectinas, gomas y mucílagos. La fibra dietética puede ser soluble e insoluble.

Fibra insoluble: Es la porción de la fibra que no puede disolverse en agua; está constituida principalmente por celulosa y lignina.

Fibra soluble: Corresponde a la porción de la fibra dietética que es soluble en agua. Está formada por hemicelulosa, pectinas o sustancias pépticas, gomas, mucílagos, polisacáridos de algas, oligosacáridos no digeribles y polisacáridos modificados.



Recomendaciones

Reduzca la cantidad de carnes grasosas y productos lácteos con leche entera (26 o más por ciento de materia grasa).

- **Elija carnes magras y productos lácteos con bajo contenido de grasa.**
- Prefiera consumir frutas, verduras, legumbres y cereales, reemplazando el consumo de alimentos grasosos.
- **Para cocinar use aceites vegetales: maíz, oliva, canola, etc.**
- No cocine con grasas de origen animal: mantequilla, manteca, grasa empella (manteca de cerdo) y margarinas duras.



Bibliografía

- Nutrigía Capitulo Dislipemia
- Técnica dietoteráica Longo-Navarro