

Preguntas para tarjetas de debate:

1. ¿Cuál es la diferencia entre los ácidos grasos saturados e insaturados y cómo afectan la salud cardiovascular?
2. ¿Por qué el colesterol es necesario para el cuerpo, y cómo el balance entre el colesterol LDL y HDL influye en la salud del corazón?
3. Explora cómo los hábitos alimenticios pueden influir en los niveles de colesterol y el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.
4. ¿Cómo pueden los fosfolípidos en la dieta afectar la estructura y función de las membranas celulares en nuestro cuerpo?
5. Discute el papel de las prostaglandinas en el cuerpo y cómo su desbalance puede impactar la salud cardiovascular.
6. ¿Qué estrategias dietéticas recomendarías para mejorar la proporción de colesterol HDL/LDL en la sangre?
7. Analiza el impacto de los triglicéridos en la salud cardiovascular y cómo su consumo afecta el cuerpo.
8. Considerando la función de las ceras en la naturaleza, ¿qué aprendizajes podemos aplicar en el cuidado de nuestra salud y bienestar?
9. ¿Qué son los ácidos grasos omega-3 y omega-6, y por qué son importantes para la salud cardiovascular?
10. Discute cómo el conocimiento sobre los lípidos y su función puede ser utilizado para prevenir la aterosclerosis y otras enfermedades cardiovasculares.

Instrucciones para el uso de las tarjetas:

- **Distribución:** Al final de las presentaciones de los laberintos, distribuye las tarjetas de manera aleatoria entre los equipos o estudiantes.
- **Tiempo de Preparación:** Otorga unos minutos para que los estudiantes o equipos preparen una respuesta o reflexión basada en la pregunta de su tarjeta.
- **Presentación de Respuestas:** Cada equipo o estudiante comparte su respuesta con la clase, iniciando un turno de debate o discusión sobre el tema.
- **Reflexión Final:** Concluye la actividad con una reflexión grupal sobre lo aprendido durante el debate y cómo aplicar estos conocimientos en la vida diaria para promover una mejor salud cardiovascular.

Respuestas para las preguntas:

1. **Diferencia entre ácidos grasos saturados e insaturados y su efecto en la salud cardiovascular:**
 - Los ácidos grasos saturados tienen enlaces simples entre carbonos y suelen ser sólidos a temperatura ambiente. Aumentan los niveles de colesterol LDL en sangre, lo que puede elevar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Los insaturados contienen uno o más dobles enlaces y son líquidos a temperatura ambiente. Ayudan a reducir el colesterol LDL y aumentar el HDL, protegiendo contra enfermedades del corazón.
2. **Importancia del colesterol y su influencia en la salud del corazón:**
 - El colesterol es esencial para la producción de hormonas, vitamina D y ácidos biliares. Sin embargo, un desbalance, especialmente altos niveles de LDL ("colesterol malo") y bajos niveles de HDL ("colesterol bueno"), incrementa el riesgo de aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares.
3. **Influencia de los hábitos alimenticios en los niveles de colesterol:**
 - Una dieta alta en grasas saturadas y trans aumenta el colesterol LDL, mientras que alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, fibra y esteroides vegetales pueden mejorar el perfil lipídico, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
4. **Impacto de los fosfolípidos en la dieta:**
 - Los fosfolípidos son componentes clave de las membranas celulares, asegurando su fluidez y funcionalidad. Una dieta equilibrada contribuye a mantener la salud de las membranas y, por ende, de las células y órganos.
5. **Rol de las prostaglandinas y su impacto en la salud cardiovascular:**
 - Las prostaglandinas, derivadas de ácidos grasos esenciales, juegan roles cruciales en la inflamación, la coagulación sanguínea y la vasodilatación. Un desbalance en su producción puede contribuir a enfermedades inflamatorias y cardiovasculares.
6. **Estrategias dietéticas para mejorar la proporción de colesterol HDL/LDL:**
 - Incrementar el consumo de grasas insaturadas (como el aceite de oliva y los frutos secos), ácidos grasos omega-3 (pescado azul), fibra (frutas, verduras, legumbres) y reducir las grasas saturadas y trans.
7. **Impacto de los triglicéridos en la salud cardiovascular:**
 - Altos niveles de triglicéridos están asociados con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Mantener niveles saludables implica limitar el azúcar, el alcohol y las grasas saturadas en la dieta.
8. **Funciones de las ceras en la naturaleza y aplicaciones para la salud:**

- Las ceras actúan como barreras protectoras contra la deshidratación y agentes patógenos en plantas y animales. En humanos, la comprensión de su función puede inspirar tratamientos para la piel y mejoras en la nutrición.

9. Importancia de los ácidos grasos omega-3 y omega-6:

- Son esenciales para la salud cerebral, cardiovascular y la regulación inflamatoria. Una proporción equilibrada entre omega-3 y omega-6 es crucial para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas.

10. Relación entre lípidos y prevención de la aterosclerosis:

- Mantener un equilibrio saludable de lípidos mediante una dieta adecuada, actividad física y un estilo de vida saludable puede reducir significativamente el riesgo de aterosclerosis y mejorar la salud cardiovascular general.