

Año 21 Edición N° 01 - Enero 2025

nutrice

Magazine de Nutrición y Salud Alimentaria



AÑOS

EDICIÓN INTERNACIONAL





nutrice

EDITORIAL



Con mucha alegría podemos decir que NUTRICE cumplió 20 años; que pasaron en un abrir y cerrar de ojos, hoy compartimos nuestra revista número 20 con todos ustedes mis queridos amigos y pacientes.

Hace 2 décadas, frente al mar de Pimentel nace mi gran sueño - NUTRICE. La familia que formé con ustedes, cuya base fue crear una empresa que me permita ayudar a los demás desde mi profesión como nutricionista. Brindar servicios de asesoría nutricional personalizada de acuerdo a los requerimientos de cada uno de mis pacientes, porque lo que más importó siempre fueron ustedes y sus necesidades y poder orientarlos en su alimentación y nutrición y con ello mejorar su calidad de vida. Otro de mis anhelos era poder editar una revista nutricional que llegue a miles de personas y actualmente puedo decir que se ha cumplido y que es parte de lo que hacemos en nutrice; brindar educación nutricional para que más personas puedan alimentarse de mejor manera.

Hoy quiero agradecer a todas las personas que llevan años colaborando con nuestra Revista Nutrice y engrandeciéndola con su aporte; en esta edición mi sincero agradecimiento: Al Licenciado Miguel Leopoldo Alvarado desde México, la licenciada Romina Diamelio desde Argentina, la licenciada María José Molina desde Argentina, la licenciada Victoria Chipén de Perú y a la licenciada Jenny Borda de Perú.

En esta oportunidad tenemos temas muy interesantes: La importancia de los fermentados en la salud, el desafío de la comida chatarra, los beneficios de la palta, hacer dietas por cuenta propia, nutrición en cáncer de mama y un artículo muy importante ERC y proteínas, además en esta revista recordaremos a través de fotos lo que fue nuestro camino en estos 20 años.

Espero que leer esta Revista sea un incentivo para aprender cada día a comer más saludable y poder tener una calidad de vida óptima.



AÑOS

Con el cariño de siempre

-----  *Cecilia Ferré*  -----

Gerente de Nutrice
Directora de la revista Nutrice

nutrice

La Importancia de los Fermentados en la Salud





La Importancia de los Fermentados en la Salud



Mg.Lic Cecilia Ferre Calderón
Gerente de Nutrice

En los últimos años, los alimentos fermentados han cobrado protagonismo como aliados para mantener una buena salud. Yogur, kimchi, kombucha, chucrut, kéfir y miso son solo algunos ejemplos de una tradición culinaria milenaria que, además de deleitar el paladar, puede traer grandes beneficios al organismo.

Los fermentados son alimentos que han pasado por un proceso natural donde microorganismos como bacterias, levaduras y hongos transforman sus componentes. Este proceso no solo mejora la conservación de los alimentos, sino que también enriquece su perfil nutricional, haciéndolos una fuente valiosa de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos.

Uno de los mayores beneficios de los fermentados radica en su impacto positivo sobre la salud intestinal.

Los probióticos, microorganismos vivos presentes en muchos de estos alimentos, ayudan a equilibrar la microbiota intestinal, favoreciendo la digestión, fortaleciendo el sistema inmunológico y reduciendo la inflamación.



Estudios recientes también sugieren que una microbiota equilibrada podría influir en el estado de ánimo y la salud mental, evidenciando una conexión directa entre el intestino y el cerebro.

Son aliados para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión.

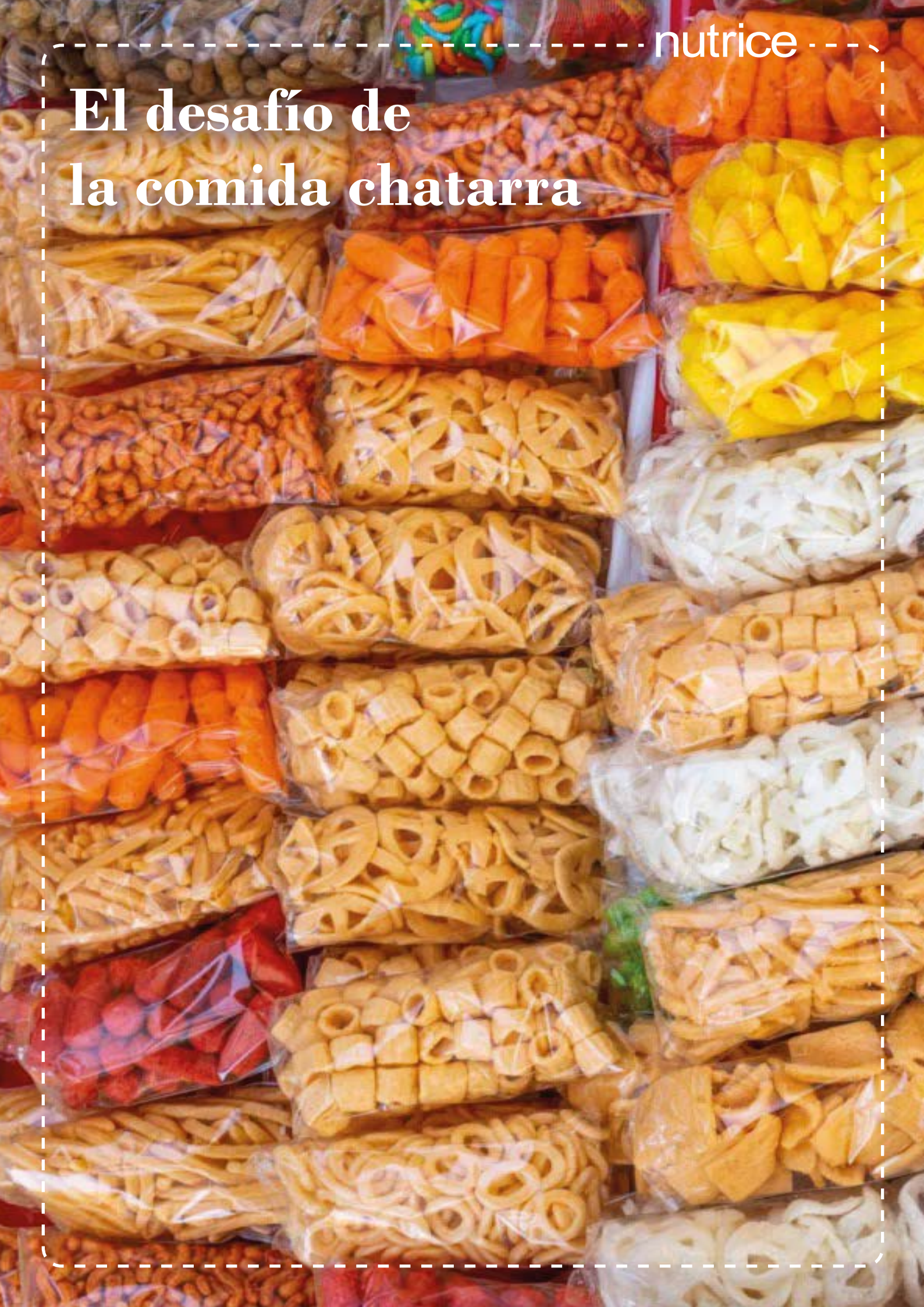
Asimismo, el consumo regular de fermentados podría ayudar a fortalecer el sistema inmunitario, gracias a la acción de los metabolitos producidos por los microorganismos.

Incorporar fermentados en la dieta no requiere cambios drásticos. Una cucharada de chucrut en una ensalada, un vaso de kombucha como alternativa a las bebidas azucaradas o un tazón de kéfir al inicio de una comida son formas sencillas y deliciosas de disfrutar sus beneficios. Sin embargo, es importante elegir productos de calidad que sean realmente fermentados y no pasteurizados, ya que este último proceso elimina los microorganismos vivos.

En definitiva, los alimentos fermentados representan una combinación perfecta de tradición y ciencia al servicio de la salud. Consumir diariamente Fermentados es una forma importante de cuidar el cuerpo y el bienestar integral.

nutrice

El desafío de la comida chatarra





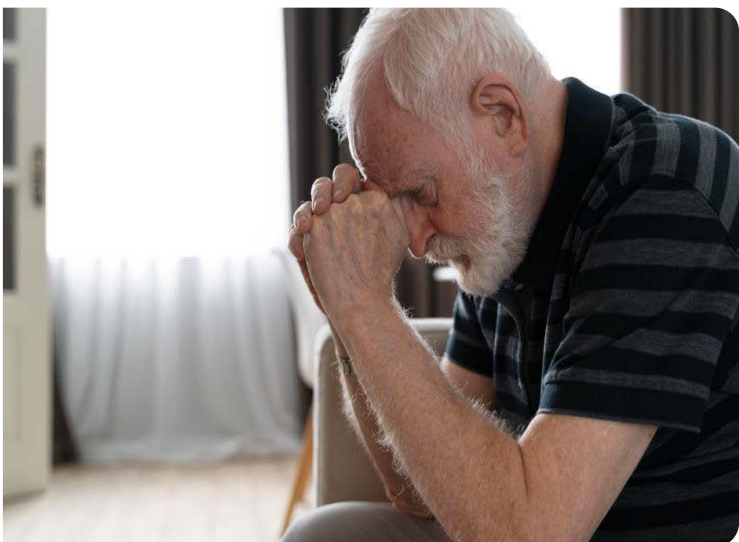
El desafío de la comida chatarra

Lic. Miguel Leopoldo Alvarado Saldaña
México.

La comida chatarra, ampliamente consumida en todo el mundo debido a su fácil acceso, sabor y conveniencia, representa uno de los mayores desafíos para la salud pública actual.

Esta tendencia de consumo masivo de alimentos ultraprocesados ha dado lugar a una crisis de salud humana, la cual está directamente inducida por la proliferación de alimentos industrializados.

Este fenómeno se asocia con el incremento significativo de enfermedades crónicas que afectan a las sociedades modernas, conocidas como enfermedades de la civilización industrial, tales como la diabetes, la hipertensión, la obesidad, hígado graso no alcohólico, insuficiencia renal, enfermedad de Alzheimer y enfermedades cardiovasculares.



La comida chatarra se refiere a aquellos alimentos procesados que contienen una elevada cantidad de ingredientes artificiales y un bajo valor nutricional.

Estos productos son típicamente ricos en azúcar, harinas y aceites refinados, y están cargados de colorantes, saborizantes y otros aditivos químicos que aumentan su atractivo y su tiempo de conservación, pero que, lamentablemente, afectan negativamente la salud humana.

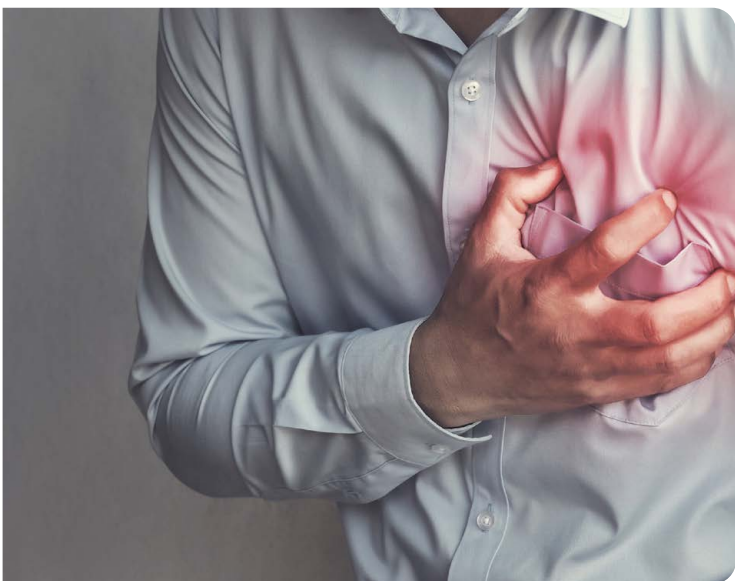


Este tipo de alimentos se presenta generalmente en forma de bebidas azucaradas, frituras, dulces, galletas, panes, botanas, y comida rápida, entre otros.

Uno de los aspectos más peligrosos de la comida chatarra es su alto contenido de azúcares refinados, aceites refinados, grasas saturadas y sodio. Estos componentes, al ser consumidos en grandes cantidades, crean un ambiente favorable para el desarrollo de múltiples trastornos crónico-degenerativos.



Por ejemplo, el exceso de azúcares incrementa la resistencia a la insulina, favoreciendo el desarrollo de diabetes tipo 2. Las grasas refinadas y saturadas, presentes en productos como las frituras y los postres procesados, promueven la acumulación de grasa abdominal y aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



El consumo de comida chatarra también afecta a nivel celular y metabólico mediante mecanismos que fomentan el daño celular y la inflamación crónica, dos factores clave en el desarrollo de enfermedades degenerativas.

Por ejemplo, el azúcar refinado y los aceites refinados e hidrogenados desencadenan una producción excesiva de radicales libres, moléculas altamente reactivas que dañan las células y los tejidos.



A largo plazo, este estrés oxidativo contribuye a la fibrosis y disfunción de células y tejidos, acelera el envejecimiento y aumenta el riesgo de padecer cáncer.

Además, los aditivos y conservantes presentes en estos alimentos suelen alterar la microbiota intestinal, debilitando el sistema inmunológico y favoreciendo la aparición de problemas digestivos y enfermedades inflamatorias.



Otro riesgo importante que plantea la comida chatarra es el desarrollo de hábitos de alimentación poco saludables, especialmente entre los niños y adolescentes, quienes suelen ser los principales consumidores de estos productos.



La exposición temprana y constante a alimentos de baja calidad nutricional puede llevar a patrones de alimentación que perpetúan la dependencia de estos productos y dificultan el cambio hacia una dieta más saludable en la edad adulta.

El impacto de la comida chatarra en la salud humana es tan profundo que, en muchos casos, un cambio de dieta es el único antídoto capaz de revertir el daño causado por estos alimentos industrializados.

Este cambio implica optar por alimentos naturales y mínimamente procesados, conocidos como comida real. Los alimentos naturales, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, son ricos en nutrientes esenciales y en compuestos bioactivos que fortalecen el organismo, previenen enfermedades y promueven un estado de salud óptimo.

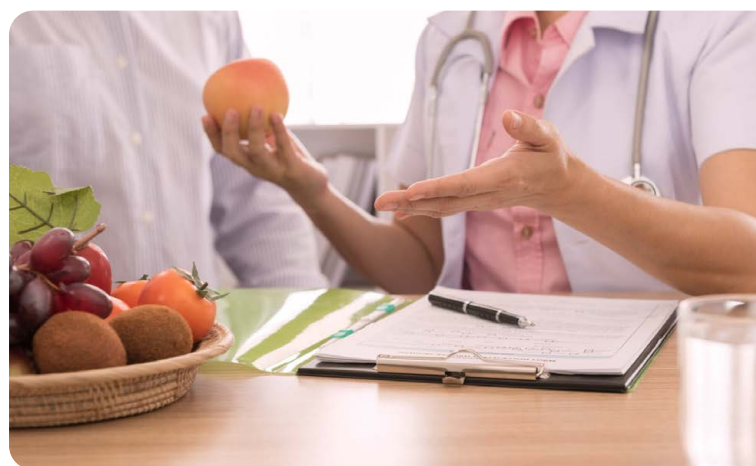


El consumo de comida real ayuda a contrarrestar el daño de la comida industrializada al aportar antioxidantes, fibras, vitaminas y minerales, que protegen las células y regulan el metabolismo. Asimismo, promueve el equilibrio de la microbiota intestinal, lo cual fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades inflamatorias.

En conclusión, la crisis de salud pública relacionada con la comida chatarra es una preocupación real y urgente.

La presencia de azúcares, harinas y aceites refinados, junto con aditivos químicos en la alimentación contribuyen al desarrollo de enfermedades crónicas y al deterioro de la salud en general.

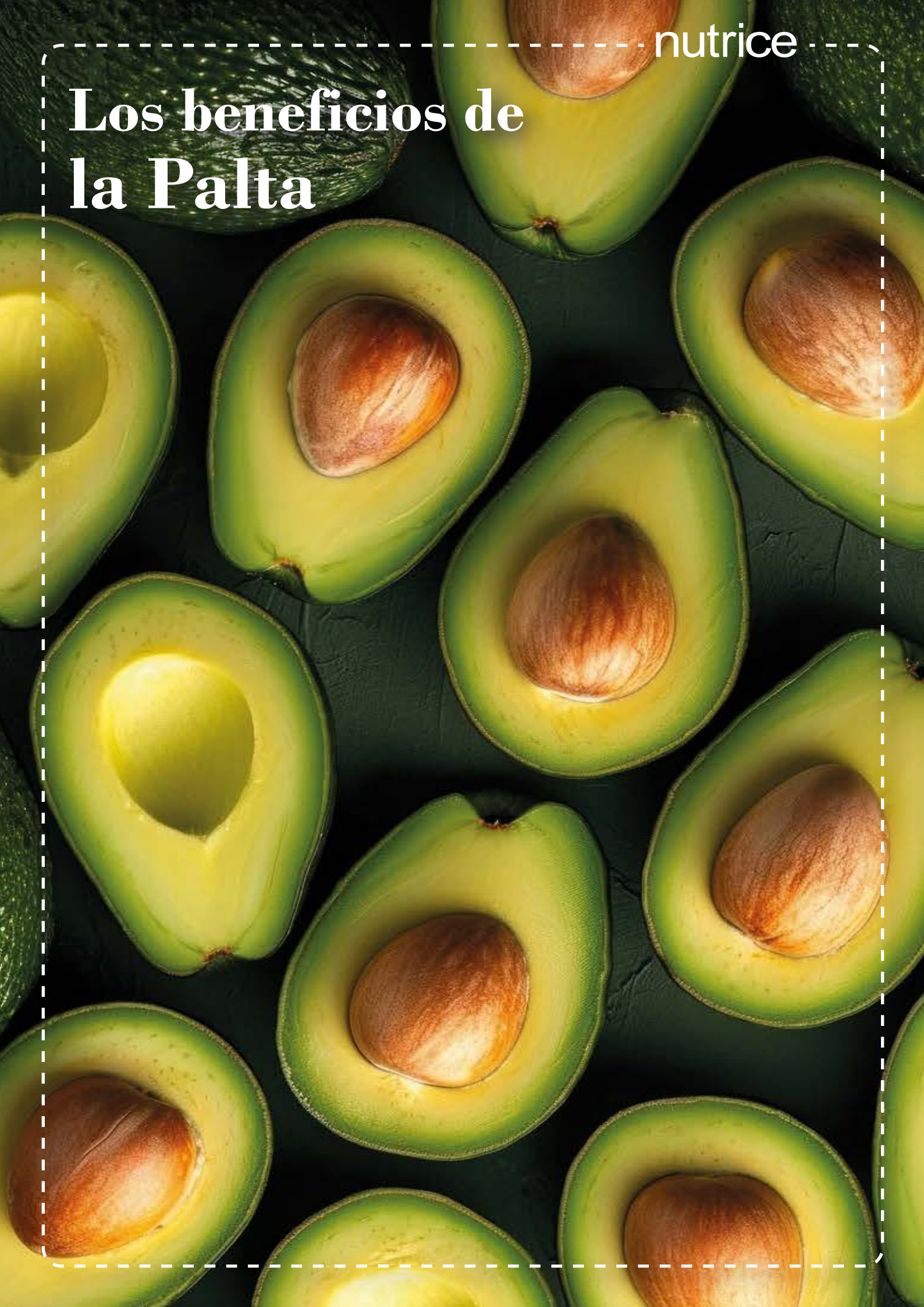
Sin embargo, la adopción de una dieta basada en alimentos naturales y mínimamente procesados constituye una de las mejores estrategias para prevenir y revertir estos efectos negativos, promoviendo así una vida más saludable y prolongada.



La verdadera solución al problema radica en educar y concientizar a la población sobre los peligros de la comida chatarra y la importancia de la alimentación basada en productos naturales para alcanzar una salud óptima y una mayor calidad de vida.

...nutrice...

Los beneficios de la Palta





Los Beneficios de La Palta

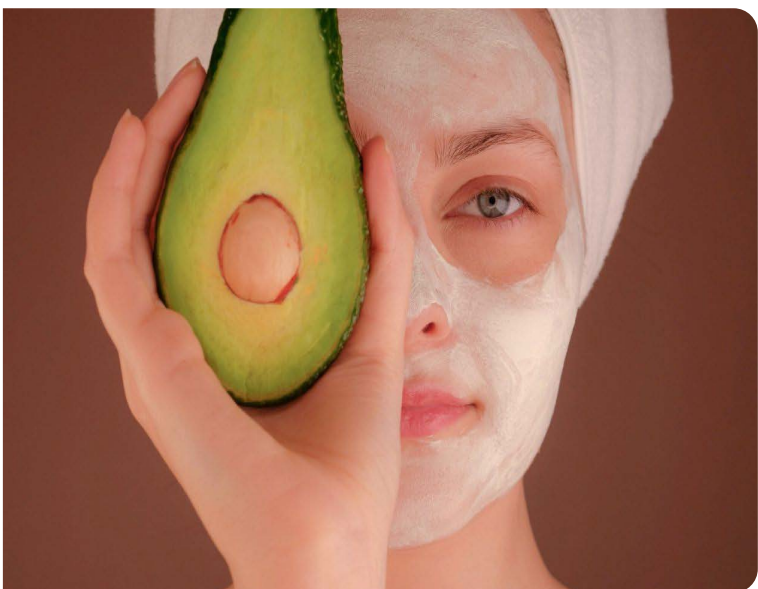


Lic. María José Molina
Argentina

¿QUIERES REJUVENECER, CONTROLAR TU COLESTEROL O EVITAR EL ESTREÑIMIENTO?

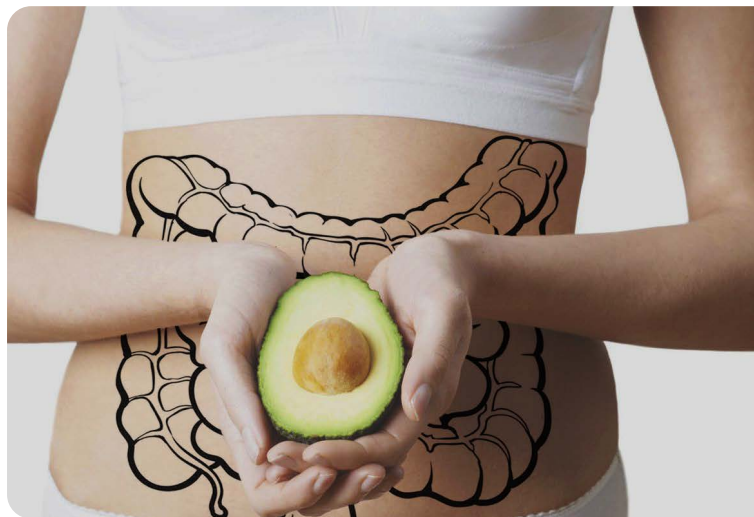
Aprovecha el hueso de palta (Aguacate) que contiene gran cantidad de antioxidantes que ayudan a reparar los tejidos y células dañadas o envejecidas, ya sea tomado o aplicado de forma externa. Por esta cualidad es usado en innumerables recetas para rejuvenecer la piel y sanar el cabello, aplicado en champú, jabones, cremas, aceites, etc.

Para aprovechar esta propiedad se puede también añadir diariamente a las comidas, sin



duda notaremos como la apariencia de la piel y el cabello mejora notablemente. Aporta al cabello brillo, sedosidad y además cura la caspa y previene el cabello seco y maltratado.

Es rico en fibra, lo cual ayuda a mantener el estómago e intestinos saludables, con una evacuación constante y fluida, ayuda a que el cuerpo no acumule toxinas y esté en constante liberación de desechos tóxicos. Además, contiene grasas naturales: las grasas del hueso de aguacate son las más ricas y beneficiosas para la piel, la lubrican, la alimentan y rejuvenecen.



Rico en aminoácidos: los cuales ayudan a reparar y mantener los músculos del cuerpo saludables y fuertes, es un alimento ideal para el crecimiento en los niños, para deportistas y personas que desean tener músculos firmes y con buen tono.

Ayuda en la prevención de enfermedades cardíacas debido a sus aminoácidos, a sus aceites y antioxidantes, reforzando venas y arterias, y ayudando a evacuar desechos que circulan por la sangre.

Ayuda a reducir los niveles de colesterol nocivo, ideal en dietas para bajar de peso. Ayuda a curar el estómago, ideal en infecciones gastrointestinales, dolores de estómago,





estómago inflamado, gases, etc. También combate la diarrea y mantiene los tejidos abdominales elásticos y firmes. Ayuda a prevenir úlceras en la piel, a curarlas y a reparar la piel ayudándola a cicatrizarla correctamente.



El flavonol, sustancia presente en el hueso de aguacate, previene el crecimiento de tumores o cáncer, los ayuda a reducir o sanar. Los compuestos fenolínicos del aguacate son un buen remedio contra infecciones virales y bacterianas. Tiene propiedades antiinflamatorias, lo que ayuda en casos de gastritis, colitis, conjuntivitis, artritis, etc. Aumenta la producción de colágeno en la piel, por lo que es popular en el tratamiento de piel seca, arrugas, piel enferma u opaca, etc.

¿Cómo beneficiarte del hueso del aguacate?

Para obtener el máximo beneficio del aguacate, no deseches el hueso. La próxima vez que comas un aguacate reserva su hueso y mejor rallarlo y secarlo para luego pulverizarlo, o consúmelo rayado en alguna sopa. Puedes hacer tacos de aguacate con el hueso rayado, o dejarlo secar y luego molerlo por partes en la licuadora, y agregarlo en guisados, sopas, jugos, licuados, etc. Para secarlo necesitas rayarlo primero y luego pon las

partes en el sol, una vez que seque reservarlo en una bolsa y úsalo por partes en las comidas sugeridas. Puedes además preparar mascarillas con el hueso, usando partes del hueso fresco encima de tu piel o cabello, y dejándolas ahí un rato antes de bañarte.



Según los expertos en Qigong, la semilla del aguacate contiene gran cantidad de energía que ayudan a armonizar y mantener en vigor saludable nuestra energía en general.

Cómo verán, el uso y sus virtudes son múltiples de este alimento maravilloso y nutritivo para sumar calidad de vida y salud

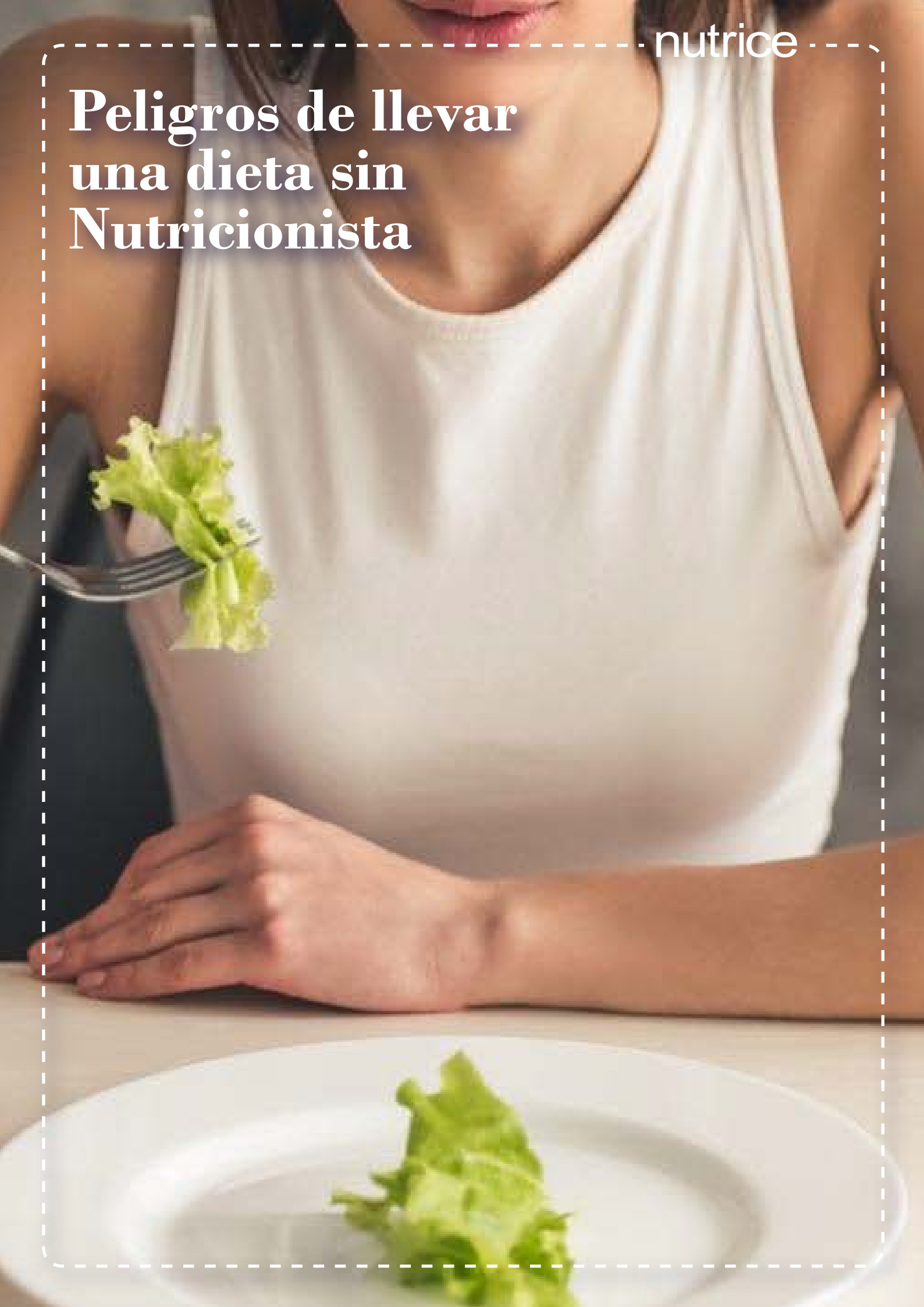
nutrice



AÑOS

nutrice

Peligros de llevar una dieta sin Nutricionista





Peligros de llevar una dieta sin Nutricionista



Jenny García Borda
Nutricionista clínica - ocupacional

Hoy en día estamos buscando el facilismo para todo y en temas de la salud, específicamente con la alimentación y la nutrición, no es la excepción y esto es muy grave, ya que la salud y la vida misma están en peligro, así también el riesgo de aceptar como válidas, ideas y conceptos equivocados sobre el proceso de la Alimentación y Nutrición.

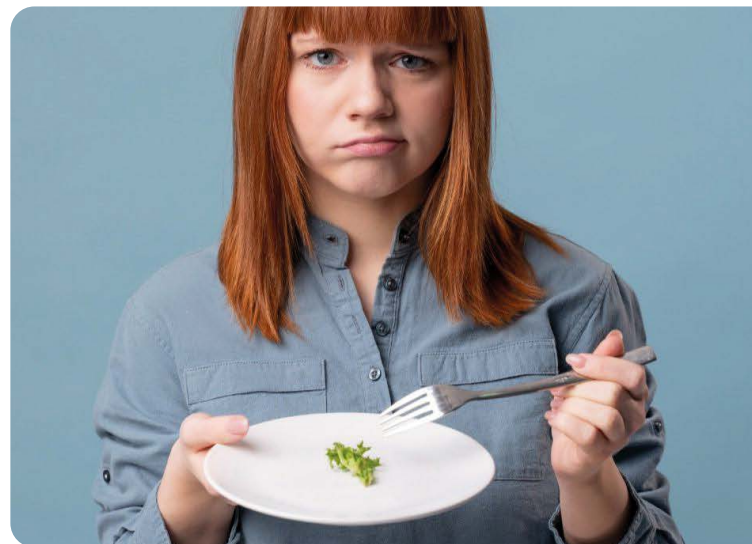
El intrusismo, es el “ejercicio de actividades profesionales por personas no autorizadas para ello y puede constituirse un delito”.

Otro aspecto a mencionar sobre el intrusismo en la práctica profesional de la nutrición es el buscar en las redes sociales. Estas han revolucionado la forma de comunicar y se han convertido en una gran ventana para las marcas, optando por una publicidad que le da una gran importancia sin considerar el beneficio real y sincero a la población, por ejemplo alimentos dañinos que se venden como saludables solo por “publicidad”.

Este tema nos debe llevar a reflexionar sobre lo que es correcto cuando decidimos iniciar responsablemente en el cuidado de nuestra alimentación y salud.



Lo más frecuente es acudir al internet para iniciar una dieta para bajar de peso. Lo que vamos a encontrar son dietas milagrosas, que con poca o ninguna base científica, pretenden resultados en corto tiempo y que no van de acuerdo con los conocimientos actuales de nutrición. Estas dietas muchas veces son restrictivas y lo que se genera es pérdida de masa muscular con poca o nada pérdida de grasa corporal.



Normalmente, las dietas de moda producen una pérdida de peso a corto plazo. Estas dietas lo que pueden producir es un desbalance nutricional, ocasionando anemia, desequilibrio hormonal, estreñimiento, hígado graso, entre otras.

En el Perú, como nutricionistas tenemos una formación en aulas universitarias de 5 años, luego nos especializamos, cursamos con



maestrías y demás, los estudios son continuos, nos capacitamos y actualizamos con la finalidad de brindar una atención de calidad con sustento científico, que sea personalizado y que de adherencia sostenible en nuestros pacientes. Abordamos la nutrición como parte integral de un sistema de salud con otras especialidades para lograr el bienestar de nuestros pacientes.

Planificar una dieta, régimen o plan de alimentación requiere de conocimientos de bioquímica, fisiología, anatomía, fisiopatología, dietética, farmacología, etc. No es una prescripción sencilla de elaborar. Hay una inversión de tiempo y de conocimientos técnicos por parte del nutricionista.



Siempre les digo a mis pacientes, lo que encuentras en internet no lleva tu nombre, o sea, no es algo diseñado para tí.

En la actualidad vemos como personas que no son nutricionistas se atreven a prescribir un régimen de dieta o dietoterapia incurriendo en un delito porque una mala praxis pone en riesgo la vida y salud del paciente. El llevar un curso o diplomado no te hace un profesional de la nutrición, como se mencionó anteriormente es necesario obtener el título universitario para ejercer.

Antes de seguir una dieta

A quienes están considerando seguir una dieta para perder peso o simplemente para llevar un estilo de vida más saludable, mi única recomendación es acudir a un profesional en nutrición colegiado y habilitado. En el Perú tenemos al Colegio de Nutricionistas que brinda esa información y puede accederse para verificar si el profesional que lo va a atender es nutricionista y cumple con los requisitos: <https://cnp.org.pe/conoce-a-tu-nutricionista-2/>



En resumen, antes de iniciar un régimen, el (la) paciente debe ser evaluada (o) clínica y nutricionalmente. Cada paciente es único, tiene condiciones diferentes, enfermedades que necesitan una prescripción personalizada de su alimentación.

Como profesionales en nutrición tenemos el gran reto de educar a nuestros pacientes, promover la cultura de prevención y promover hábitos saludables.

"Las dietas de moda suelen ser insostenibles a largo plazo y no fomentan la adopción de hábitos alimenticios saludables"



nutrice

Nutrición en el Cáncer de Mama





Nutrición en el Cáncer de Mama



Lic. Nut. Romina N. Diamelio.
Rosario, Santa fe. Argentina

El cáncer de mama se origina generalmente en las células de los lobulillos, que son las glándulas productoras de leche, o en los conductos, que son las vías que transportan la leche desde los lobulillos hasta el pezón. Los tipos más comunes de cáncer de mama son:

- carcinoma ductal invasivo Las células cancerosas se originan en los conductos y después salen de ellos y se multiplican en otros tejidos mamarios. Estas células cancerosas invasoras también pueden diseminarse, o formar metástasis, en otras partes del cuerpo. Es el tipo de cáncer de mama más frecuente, alrededor del 80 % de los casos.

- carcinoma lobulillar invasivo Las células cancerosas se originan en los lobulillos y después se diseminan de los lobulillos a los tejidos mamarios cercanos. Estas células cancerosas invasoras también pueden diseminarse a otras partes del cuerpo.

Los síntomas que suelen presentarse son:

- Cambios en el tamaño de los pechos
- Irregularidades en el contorno de las mamas
- Aparición de un bulto en la mama o en la axila
- Menor movilidad de una de las mamas al levantar los brazos
- Irritación, rugosidad, cambios de color o úlceras en la piel de las mamas
- Secreción del pezón que no sea leche.
- Dolor de los senos con la palpación.

-Descamación en la zona del pezón o hundimiento del mismo.

Dato de importancia: La prevalencia de desnutrición varía entre el 15-20% en el momento del diagnóstico del tumor y puede aumentar hasta el 80-90% en estadios avanzados de la enfermedad, según el tipo de cáncer, la edad y el estadio de desarrollo.

La malnutrición en los pacientes oncológicos es una condición altamente prevalente ya que es consecuencia tanto de la presencia del tumor, como de los tratamientos médicos y quirúrgicos de las neoplasias. Repercute negativamente en la calidad de vida, favorece el desarrollo de complicaciones e implica un peor pronóstico, por lo que su diagnóstico es una parte fundamental de la evaluación integral de estos pacientes.

Factores de riesgo modificables:

- Tener sobrepeso u obesidad después de la menopausia. Relación entre ob y desarrollo precoz de cáncer de mama.
- Sedentarismo
- Tomar alcohol
- Malnutrición (Los hábitos dietéticos son responsables hasta en un 35% de desarrollar cáncer)
- Tomar hormonas. (estrógeno como progesterona) que se toman durante la menopausia, si se toman por más de cinco años. Ciertos anticonceptivos orales (píldoras anticonceptivas)
- Historial reproductivo. Por 1ª. >30 años, no amamantando y nunca tener un embarazo que llegue a término.
- Las investigaciones sugieren que otros factores, tales como el tabaquismo, la exposición a sustancias químicas que pueden causar cáncer y cambios en otras hormonas debido al trabajar en el turno de la noche, también pueden aumentar el riesgo de cáncer de mama.



Factores de riesgo no modificables

- Tener mamas densas. tienen más tejido conjuntivo que tejido adiposo, lo cual, puede hacer difícil la detección de tumores en una mamografía
- Mutaciones genéticas. Genes heredados, (BRCA1 y el BRCA2)
- Historial reproductivo. Menstruación < 12 años y menopausia > 55 años. exponen a las mujeres a hormonas por más tiempo.
- Antecedentes familiares de cáncer de mama o cáncer de ovario. - Antecedentes personales de cáncer de mama o enfermedades de las mamas que no son cancerosas. Hiperplasia ductal atípica o el carcinoma lobulillar in situ.
- Hacerse mayor. Aumenta el riesgo >50 años
- Exposición al medicamento dietilestilbestrol (DES) se administró a algunas mujeres embarazadas entre los años 1940 y 1971 para prevenir el aborto espontáneo.
- Tratamientos previos con radioterapia. Las mujeres que han recibido radioterapia en el pecho o las mamas < 30 años (Ejemp. para el Tx del linfoma de Hodgkin).

Indicadores nutricionales:

- Aumento o pérdida de peso involuntaria
- Fatiga
- Obesidad

Otros: efectos adversos relacionados con la quimioterapia o la radioterapia.

El cuidado y seguimiento nutricional debe ser el foco principal de la prevención de la desnutrición. En la valoración nutricional se debe tener en cuenta la cantidad de masa muscular y masa grasa.

El cáncer y los tratamientos contra el cáncer afectan el gusto, el olfato, el apetito y la capacidad de comer suficiente o de absorber los nutrientes de los alimentos, causando la desnutrición, por falta de nutrientes esenciales. Se han observado reducciones significativas en la calidad de vida en pacientes desnutri-

dos en comparación con pacientes bien nutridos. Los hábitos saludables son importantes para la prevención de cualquier enfermedad, durante el tratamiento del cáncer y posteriormente.

EXISTEN ALIMENTOS Y SUSTANCIAS DE LA DIETA QUE AUMENTAN EL RIESGO DE CÁNCER

Una dieta baja en antioxidantes (fruta, verduras, legumbres, frutos secos, semillas o alimentos ricos en omega 3, como pescados azules, aceite de oliva, etc.

La sal y los platos de alimentos elaborados con excesiva cantidad de sal.

Una abundante ingesta de ultraprocesados y bebidas azucaradas aumenta el riesgo de cáncer hasta un 65%.

El tabaco y alcohol aumenta todos los tipos de cánceres (Alcohol: es un factor de riesgo, la combinación con cigarrillo ejerce un efecto sinérgico en el que el riesgo se multiplica exponencialmente)

Presentar alteración en el microbiota intestinal

Aflatoxinas: toxina presente en semillas, frutas y hortalizas en mal estado de conservación.

Grasas saturadas: un consumo excesivo se ha relacionado con mayor probabilidad de aparición de cáncer de mama, las grasas saturadas de la carne cuando se asa a altas temperaturas forman hidrocarburos aromáticos policíclicos. Acrilamidas: producidas por efecto de freír los alimentos como método de cocción

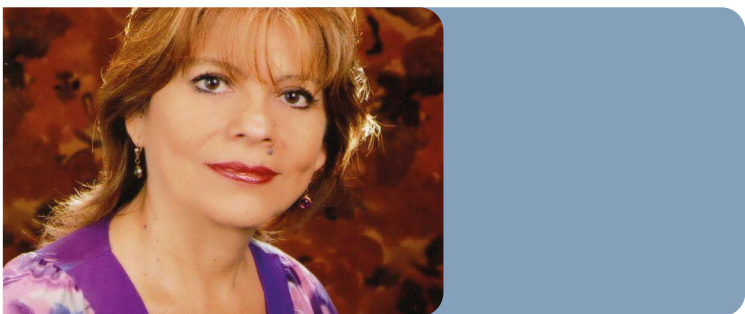
Nitratos, nitritos y nitrosaminas: presentes en las carnes procesadas, ahumados, Encurtidos

La alimentación en los casos de cáncer debe ser individualizada en función de cada persona, intentando respetar al máximo sus costumbres y preferencias.

Enfermedad renal crónica y proteína



Enfermedad renal crónica y proteína



Ms. Victoria Eugenia Chimpén Chimpén
Presidenta de la Asociación de
Nutricionistas Renales del Perú

Las proteínas son nutrientes esenciales para el organismo y componentes esenciales de las células, son fundamentales para el crecimiento, para la síntesis y mantenimiento de diversos tejidos o componentes del cuerpo, para mantener el equilibrio ácido-base y la presión oncótica del plasma, para combatir infecciones y mantenerse sano. Sin embargo hay que tener en cuenta la cantidad de proteínas en la alimentación de los pacientes con Enfermedad renal crónica (ERC), cuya ingesta se basa en la etapa de la enfermedad renal y el estado nutricional del paciente.

Las nuevas directrices hacen distinciones entre pacientes en prediálisis con y sin diabetes, para pacientes clínicamente estables con ERC en estadio 3-5 y sin diabetes, especifican un rango de 0,55-0,60 g/kg/día o una dieta muy baja en proteínas de 0,28-0,43 g/kg/día suplementado con análogos de cetoácidos, sin embargo, según la opinión de los expertos, se recomienda un rango mayor de 0,6-0,8 g/kg/día en pacientes con diabetes. Para los pacientes que están en diálisis se recomiendan 1.2 g/kg de proteína, para reemplazar las proteínas perdidas en la terapia de reemplazo renal, además la diálisis elimina los desechos de proteínas de la sangre, por lo que ya no se necesita una dieta baja en proteínas.



Las últimas recomendaciones de la Guía de práctica clínica KDOQI 2020 no hacen recomendaciones relacionado con el tipo de proteína utilizada en dietas bajas en proteínas, pero diversas publicaciones científicas recomiendan fuentes vegetales de proteínas que incluyen leguminosas, frutos secos, mantequilla de maní, semillas y cereales integrales, que son alimentos ricos en fibra que contribuye a controlar los valores de glicemia, reducir el colesterol y lipoproteínas de baja densidad (LDL), aumentar los niveles de colesterol lipoproteínas de alta densidad (HDL), mejorar la microbiota intestinal, además son ricos en antioxidantes y fitoquímicos, vitaminas, minerales y también bajos en sodio. Además de las proteínas de origen animal principalmente aves, pescado y huevo, porciones controladas de lácteos descremados o sin grasa, así como cantidad pequeña de carne roja.

Es oportuno señalar que en la práctica clínica el profesional Nutricionista renal, tiene en consideración la etiología, etapa de la enfermedad renal, estado de nutrición, resultados de laboratorio, juicio clínico, preferencia y adherencia del paciente en la implementación práctica de estas recomendaciones de proteínas actualizadas.





nutrice

20

AÑOS
DE

*MOMENTOS
INOLVIDABLES*





Estamos
Nutridos
con tu
CARIÑO



Nos alegramos
con sus
SONRISAS

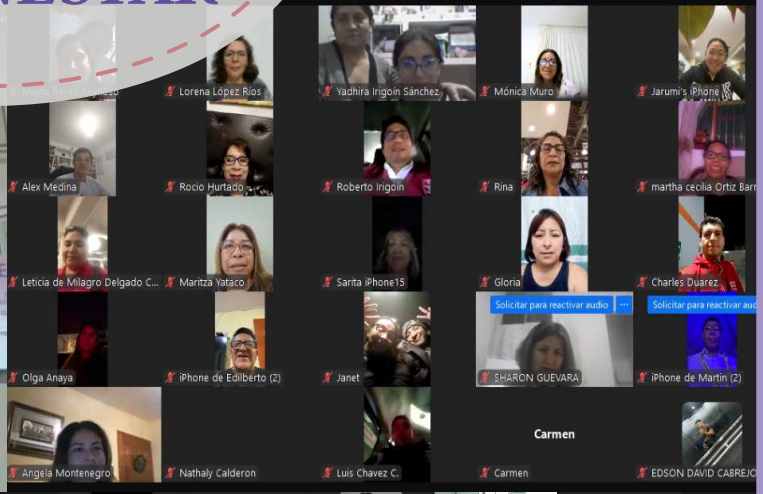
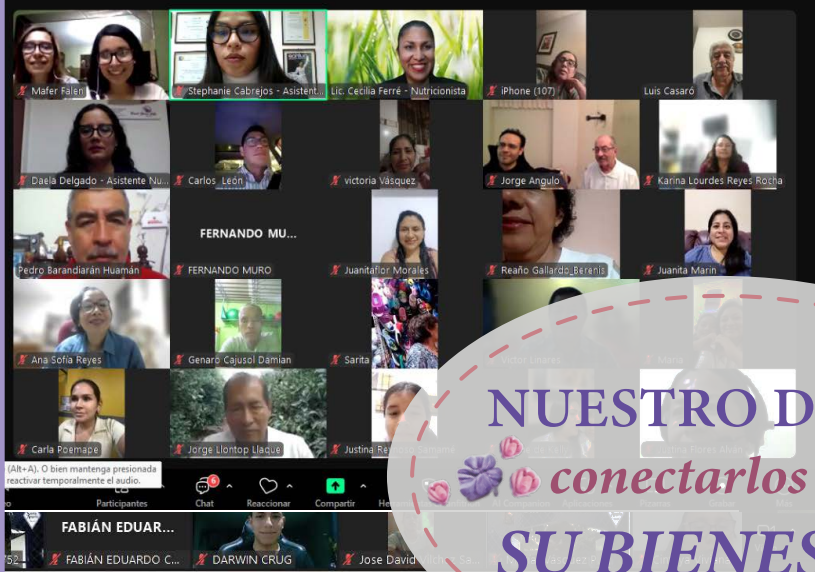




GRACIAS
por su
RECONOCIMIENTO









TODOS UNIDOS
como una
GRAN FAMILIA





nutrice

*Actividades de
Aniversario*

20

AÑOS
Celebrando
la Vida

Ponente en la Conferencia de Alimentación Funcional Universidad Nacional de Colombia

**SALUD UNAL
CONTIGO**



En vivo

14

6:00 p. m.

Alimentación funcional

Conferencista



**MARÍA CECILIA
FERRÉ CALDERÓN**

Nutricionista
Esp. Nutrición Clínica.
MSc. Gerencia en Servicios
de Salud.

Moderador



**JHON JAIRÓ
BEJARANO**

Nutricionista y
dietista
Profesor titular UNAL

#SaludUNALContigo2024



/SaludUNALcontigo



/medicina.unal



bit.ly/youtubemedicinaunal

Salud UNAL Contigo
Facultad de Medicina
Sede Bogotá



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

Mg Ilic Cecilia Ferré

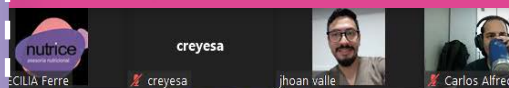
Prof. Jhon Jairo Bejarano Roncancio

XV Congreso Latinoamericano de Obesidad FLASO 2024 y II Congreso Paraguayo de Obesidad SPEO 2024



Ponente en el Congreso Internacional de Actualización en Nutrición 2024

(HOSPITAL NACIONAL ALBERTO SABOGAL SOLOGUREN-ESSALUD)



III CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN



Nut. Maria Ferre Calderón

- Experta en Inmunonutrición - Universidad de Valencia – España.
- Especialista en Nutrición Clínica.
- Postgrado en Obesidad, prevención y tratamiento - Universidad de Valencia – España.
- Instructora en Alimentación Fisiológica – Universidad Aconcagua – Argentina

CECILIA Ferre

creyesa

creyesa



jhoan valle



CECILIA Ferre



CECILIA Ferre



CECILIA Ferre

creyesa

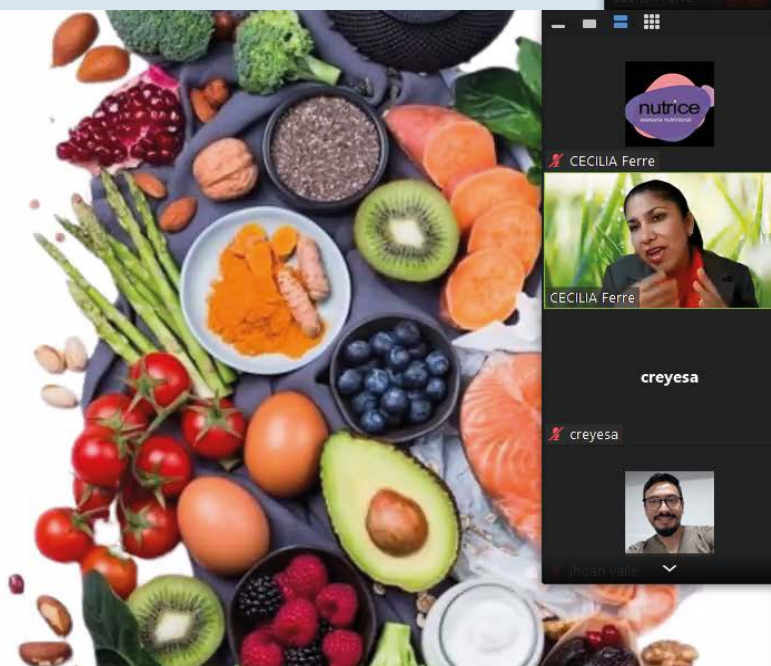
creyesa



jhoan valle

ALIMENTOS FUNCIONALES

Los alimentos funcionales son aquellos que poseen componentes biológicamente activos o “funcionales”, protegiendo y proporcionando beneficios a la salud más allá de las capacidades nutricionales básicas y generando efectos fisiológicos deseables (Daliri & Lee, 2015 ; Konstantinidi & Koutelidakis, 2019 ; IFT, 2020 ; Ramakrishna et al., 2020).



EVIDENCIAS CIENTIFICAS



ALIMENTOS FUNCIONALES LA TENDENCIA DE CONSUMO DEL SIGLO XXI

FUNCTIONAL FOODS: THE TREND OF CONSUMPTION OF THE 21ST CENTURY

Enriquez-Estrella, Miguel^{1*}; Torres-Calcido, Luis² ; Monar-Vega, Kevin³ ; Uvidia-Cavadiana, Hemán⁴

Recibido: 21/02/2022 - Aceptado: 23/03/2022

RESUMEN

La investigación se enfoca en la importancia del consumo de los alimentos funcionales y el beneficio que generan en la salud humana. La metodología utilizada en la elaboración del documento se basa en una revisión bibliográfica con un enfoque documental no experimental de orden secundario, basado en la recopilación de información a través de una lectura analítica de documentos obtenidos en bases científicas como: Scopus, Springer, Scielo, Google Scholar, Researchgate, tesis de pre grado, maestría y doctorado, como resultado se identificó que el consumo de alimentos con elementos bioactivos como: fibras dietéticas, ácidos grasos, compuestos fenólicos, fitoestrógenos, flavonoides y carotenoides son los más apetecidos por el consumidor en este siglo, por la tendencia de consumo de alimentos sanos y

ABSTRACT

The research focuses on the importance of the consumption of functional foods and the benefits they generate in human health. The methodology used in the preparation of the document is based on a literature review with a non-experimental documentary approach of secondary order, based on the collection of information through an analytical reading of documents obtained in scientific bases such as: Scopus, Springer, Scielo, Google Scholar, Researchgate, pre-graduate, master's and doctoral theses, as a result it was identified that the consumption of foods with bioactive elements such as: Dietary fibers, fatty acids, phenolic compounds, phytoestrogens, flavonoids and carotenoids are the most desired by the consumer in this century, by the trend of consumption of healthy foods that provide health

Tabla 1 Efectos de los probióticos sobre los alimentos funcionales en el mercado

Alimento funcional	Componente bioactivo
Productos lácteos fermentados	Cepas probióticas
Leches fermentadas con estanoles agregados	Estanoles vegetales
Pescado azul y comida con la adición de aceites de pescado	Ácidos grasos omega-3
Productos de jugo de arándano	Las antocianinas
Productos integrales de soja	Proteína de soja



CECILIA Ferre



CECILIA Ferre

creyesa

creyesa



Conferencia sobre Alimentación Funcional dirigida a docentes y administrativos del Colegio Santa Angela - Chiclayo





MAGISTER EN GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD
UNIVERSIDAD PEDRO RUIZ GALLO

LICENCIADA EN NUTRICIÓN - UPCH
María Cecilia Ferré Calderón
GERENTE DE NUTRICE

EXPERTA EN INMUNONUTRICIÓN
UNIVERSIDAD DE VALENCIA-ESPAÑA

ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN CLÍNICA
POSTGRADO EN OBESIDAD, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
UNIVERSIDAD DE NAVARRA-ESPAÑA.

INSTRUCTORA EN ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA
UNIVERSIDAD ACONCAGUA - MENDOZA - ARGENTINA



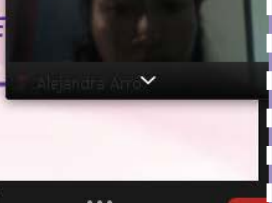
BRYAN SANCHEZ MEJIA



JULIANA NUÑEZ CHIROQUE



María S. Vázquez Pilcón



Alejandra Arroyo



Charla sobre Alimentación para prevenir el cancer

invitada por la Sociedad de Mujeres para prevenir el cancer

Elaboración: ALBERTO GONZÁLEZ RAMÍREZ PARA PREVENIR EL CÁNCER 2014 (Google) - PowerPoint

Inicio Insertar Referencias Diseño Referencias Presentación con diapositivas Ayuda ¿Dónde estás? Comparte

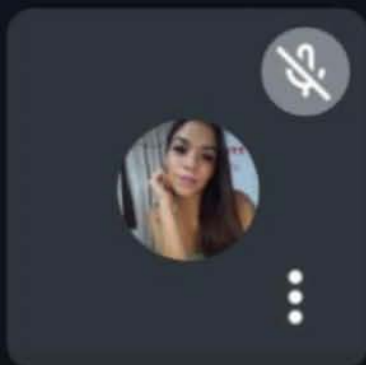
Diapositiva 17 de 31 Español (Perú)

FREJOL NEGRO



- Los frijoles son ricos en fibra, la cual, según algunos estudios, puede ayudar a proteger contra el cáncer colorrectal.
- Un estudio hizo seguimiento a 1,905 personas con antecedentes de tumores colorrectales, y encontró que aquellas que consumían más frijoles secos, cocinados tendían a tener un menor riesgo de recidiva tumoral.
- Los frijoles tienen un alto contenido de fibra, lo que puede proteger contra el cáncer colorrectal. Los estudios en humanos y animales han encontrado que un mayor consumo de frijoles podría reducir el riesgo de desarrollar tumores colorrectales y cáncer de colon.

Cecilia está presentando



nutrice

20

AÑOS

**TENEMOS UN PLAN NUTRICIONAL
PERSONALIZADO ESPECIALMENTE
DISEÑADO PARA TI**

- DIABETES
- OBESIDAD
- INSUFICIENCIA RENAL
- DISLIPIDEMIAS
- HÍGADO GRASO
- ÁCIDO ÚRICO ALTO
- HIPERTENSIÓN
- ASPERGER, AUTISMO
- HIPOTIROIDISMO
- HIPERTIROIDISMO
- RESISTENCIA A LA INSULINA

**Calle Alfonso Ugarte 682
3er piso Consultorio 9 - Chiclayo**

Telf. Central: 074 602454

📞 979 687 638 📞 940 542 600



Nutrice



Nutrice de Cecilia Ferré



Nutrice_oficial



Nutriceoficial



/c/Nutrice_oficial

www.nutrice-asesorianutricional.com

EDICIÓN INTERNACIONAL

**Amamos lo que hacemos
y lo compartimos
con el Mundo.**



**Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
CNP 1123**

**Gerente de NUTRICE
Especialista en obesidad,
sobrepeso y Nutrición Clínica.**

