

nutrice

Boletín Nutricional
Febrero 2015

EDITORIAL

Queridos Amigos:

Este Boletín Es el primero de nuestro año 2015, deseándoles a cada uno de Uds. mucha paz, mucho agradecimiento en sus vidas y muchas ganas de lograr las metas que se hayan trazado este año.

Nosotros venimos cargados de energía positiva ,de muchas ganas de poder enseñar a través de cada uno de los artículos que acompañan al boletín un poco mas sobre alimentación saludable, ya que, cuanto mas personas aprendamos a comer adecuadamente, mejor nos sentiremos y seremos personas más productivas y con menos enfermedades.

En esta oportunidad tenemos artículos muy interesantes como: "¿Y después de hacer dieta, qué pasa?", "Nutrición y desintoxicación", "Los arándanos y la salud osea", "Nutrición para tus huesos", "recetas de cocina para diabético", "la nutrición y su compromiso con el alzheimer", "tips básicos para alimentar a nuestros hijos" y "Alimentación en el pre escolar", "Hidratación adecuada", entre otros.

Agradezco en esta oportunidad a la Dra. Edna Nava de México; al Dr. Gabriel de Carvalho de Brasil; a la licenciada Romina Diamelo de Argentina; a la licenciada Victoria Chimpén de Perú; a la licenciada Jenny García Borda de Perú y al licenciado Fausto Gonzáles de Perú,...a todos ellos muchísimas gracias por sus valiosos artículos.

Con el cariño de siempre:

Cecilia Ferré

Gerente de Nutrice



Y DESPUES DE LA DIETA... ¿QUÉ PASA?

Por

Lic. M. Cecilia Ferré Calderón

Gerente de Nutrice

Especialista en Nutrición Clínica

Especialista en Sobrepeso y Obesidad

Especialista en Herramientas de Coaching de Obesidad



Cuando acabamos de hacer una dieta para bajar de peso muchas personas piensan que ya pueden comer de todo y en la cantidad antes acostumbrada y entonces vuelven a subir de peso y esto se debe a que la personas no midieron sus porciones y no cambiaron sus hábitos alimentarios.

Cuando hagas una dieta reductora de peso tienes que tener presente que tienes que cambiar tus hábitos de alimentación para siempre, que tienes que aprender a comer saludable como habito de vida y esto es en todo momento, también es importante que tengas en tu mente una meta clara sobre la calidad de vida que quieras para ti, si tu meta es estar sana y vivir de buena manera entonces cuida lo que comes, lo mas importante son el tamaño de las porciones.

De vez en cuando podemos darnos un gustito pero esto implica tener mesura en el tamaño de nuestro antojito y en saber que este puede darse muy de vez en cuando y no todas las semanas.

Es muy importante también aprender a disfrutar de las comidas saludables, comer saludable no es comer feo y sin sabor ,por el contrario es comer rico ,con muchos colores pero con alimentos que nutren el cuerpo adecuadamente y lo vitalizan día a día para tener una vejez exitosa y libre de enfermedades crónica no transmisibles.

Les compartimos algunos consejos para comer sano diariamente:

■ Como regla general, debes escoger alimentos que

sean bajos en grasas saturadas y en colesterol.

■ También debes limitar tu ingesta de azúcar y sal. debes comer más alimentos con fibra, como frutas, vegetales y cereales.

■ Haz variaciones en tu dieta habitual y procura comer de todo. Evita la monotonía.

■ Haz cinco comidas al día.

■ Si comes algo entre horas: procura evitar productos de alto contenido calórico como golosinas o chocolates y tómate una pieza de fruta, un pedazo de queso fresco o fruta seca con moderación.

■ Hay alimentos que por su composición, debemos limitar su consumo. No es necesario que los elimines de tu dieta, tan solo controla la frecuencia con la que los tomas y la cantidad de los mismos.

■ Frutas y verduras: 5 al día. Su consumo disminuye el riesgo de padecer numerosas enfermedades.

■ El agua es un nutriente esencial. Debes beber al menos 1,5 litros de líquidos al día. No esperes a tener sed para beber.

■ Siempre que puedas, evita las comidas preparadas y los fast food. Escoge alimentos frescos.

■ Comer deprisa puede causar problemas digestivos.

■ Disfruta tu comida: tómate tu tiempo, siéntate y relajate.

■ Comprueba las etiquetas de la comida que compras.

!A comer saludable !! ...Siempre es posible con perseverancia y disciplina.



Charla Médico NUTRICIONAL

Te invitamos a participar de nuestra **CHARLA GRATUITA** sobre temas de alimentación infantil, a cargo de especialistas en el rubro: Nutricionista Lic. Cecilia Ferré y el Dr. Marino Vega.



Lic. Cecilia Ferré

¿Sabes cómo alimentar a tu niño pequeño?

Dr. Marino Vega

El niño que no quiere comer



FECHA: 20 DE MARZO

HORA: 7:00 p.m.

LUGAR: AUDITORIO DE LA CÁMARA DE COMERCIO DE LAMBAYEQUE



Nestlé
A gusto con la vida

INSCRIPCIONES:

Dirección: Alfonso Ugarte 682-Tercer piso consultorio 9
Teléfonos: 979687638 - #985723384 - 074221378

ENTRADA GRATUITA
CUPO LIMITADO



LA NUTRICIÓN Y SU COMPROMISO CON EL ALZHEIMER

Escribe:

Lic. Jenny García Borda
Perú



*“Que tu alimento
sea tu medicina
y tu medicina
sea tu alimento”*

Hipócrates.

El Alzheimer es una enfermedad cerebral que causa problemas con la memoria, la forma de pensar y el carácter o la manera de comportarse, siendo esta enfermedad una forma NO normal del envejecimiento que interfiere con la vida cotidiana del individuo. **El Alzheimer** representa del 60 al 80 por ciento de los casos de la demencia.

Una creciente evidencia indica que factores de riesgo en enfermedades vasculares como diabetes, obesidad y presión alta y colesterol alto, también pueden ser factores de riesgo para **Alzheimer** y la demencia.

Específicamente, los científicos están encontrando nuevas evidencias que podrían relacionar la diabetes tipo 2 con la Enfermedad de **Alzheimer (EA)**.

Los pacientes con EA tienen un alto riesgo de desarrollar desnutrición energético-proteínica, en pacientes hospitalizados con esta enfermedad la desnutrición está presente hasta en el 50% y se ha asociado con aumento de infecciones, úlceras por presión, fracturas de cadera, disfunción cognitiva, anemia.

Algunos problemas que se presentan y que influyen sobre el estado nutricional son:

La pérdida de la independencia, dificultad para orientarse y desórdenes en el comportamiento para comer, Disminución de peso y redistribución del tejido adiposo, Disminución de masa muscular, Pérdida de agua corporal y de densidad ósea; Gastritis, deterioro de los sentidos del gusto y olfato, son aspectos que ocasionan deficiencias nutricionales.

La Alimentación es Vital en el Equilibrio del Organismo. La Alimentación como tratamiento preventivo inicia en los primeros años de la vida. Es indudable que nutrirse bien es una condición esencial no sólo para conservar la salud, sino también para recuperarla.

Para considerar:

Consumo de Nutrientes Antioxidantes, que se encuentran en frutas, vegetales, pescados, aceite de oliva, té verde, chocolate, vino. Rescatar procesos tradicionales de cocción: vapor. Evitar el consumo de productos industrializados. Implementar una serie de ejercicios cardiovasculares, de acuerdo a cada caso. Eliminación del uso del tabaco, ya que favorece una mala oxigenación celular.

Suplementación con micronutrientes esenciales para favorecer la función cerebral: vitaminas del Complejo B, Vit C, entre otras.

El cranberry o arándano posee una pulpa jugosa, agri dulce y aromática, lo que hace ideal para acompañar todo tipo de platos. Esta frutilla es muy apetecida por su sugestivo color y su marcado sabor, pero también por sus beneficios nutricionales. Es una de las frutas con el contenido más alto de antioxidantes y de sustancias vegetales secundarias: taninos, flavonoides, minerales como calcio, manganeso y potasio y una fuente excelente de vitamina C, así como con componentes no nutritivos: ácidos orgánicos, mirtilina y las antocianinas, en conjunto le confieren una acción antiséptica, protectora vascular y astringente.

En los últimos años han proliferado los trabajos de investigación en los que se ponen de manifiesto las notables virtudes dietoterapéuticas. Mejora los aspectos cognitivos, cardiovasculares y metabólicos de las personas. Una de sus grandes características es que evita infecciones urinarias inhibiendo el desarrollo bacteriano. También tiene propiedades para envejecer saludablemente e incluso presenta potenciales propiedades en el cáncer.

LOS ARÁNDANOS EN LA DIETA Y LA SALUD OSEA

Dra. Edna Nava
México



Arándanos y salud ósea

Algunos compuestos en arándanos podrían tener un efecto poderoso en la formación de los huesos fuertes y sanos, si los resultados de estudios con ratones de laboratorio también aplican a los seres humanos.

Según los resultados de un estudio dirigido por el investigador Jin-Ran Chen, los compuestos en arándanos ayudaron a producir huesos fuertes en ratones de laboratorio. Los estudios de Chen con ratones jóvenes sugieren que los polifenoles, los cuales son compuestos que les dan a los arándanos sus colores de azul, púrpura y rojo, podrían tener un papel en la formación de huesos fuertes.

Estos estudios han abierto la puerta a nuevas investigaciones que podrían revelar si los arándanos podrían ser usados en el futuro en tratamientos para aumentar el desarrollo de la masa ósea y para ayudar a prevenir la osteoporosis.

Con resultados publicados en 'Journal of Bone and Mineral Research' (Revista de Investigaciones sobre Huesos y Minerales) en el 2010, esta investigación mostró que los animales que consumieron raciones que contuvieron el 10 por ciento del polvo de arándanos liofilizados, tuvieron significativamente más masa ósea comparados con otros ratones que no recibieron los arándanos en su dieta.

Cuando los investigadores expusieron cultivos de células que forman los huesos (los osteoblastos) a la sangre de los animales, ellos descubrieron que la sangre de los ratones que consumieron el polvo de arándanos fue asociada con un aumento en el desarrollo de los osteoblastos en células óseas funcionales.

La sangre de los ratones que consumieron los arándanos tuvo niveles altos de ácidos fenólicos derivados de los polifenoles. Esta investigación sugiere que los ácidos fenólicos podrían tener un efecto en la formación de huesos en los ratones. Es importante mencionar, que se necesitan estudios

adicionales para determinar si estos beneficios podrían ocurrir en los seres humanos.

Las investigaciones de Chen también sugieren que los ácidos fenólicos estimularon la formación de huesos por un mecanismo que podría involucrar dos genes, llamados TCF y LEF, y una proteína llamada beta-catenina. La beta-catenina ayuda a estimular los osteoblastos a llegar a ser maduros y funcionales, mientras TCF y LEF son responsables de promover la síntesis de beta-catenina.

Hallazgos

La alimentación con una dieta de arándanos en la vida temprana previene el envejecimiento de osteoblastos (células formadoras de hueso) y la pérdida ósea en ratas adultas ovariectomizadas (sin ovarios). En animales de laboratorio, los arándanos ayudan a construir huesos fuertes. Los arándanos también pueden ralentizar el proceso de pérdida ósea en las mujeres después de la menopausia.

En investigación, se ha mostrado que los ratones nutridos con suplementos de arándanos tenían significativamente más masa ósea que los que no habían recibido arándanos. Un potencial mecanismo de acción serían los ácidos fenólicos que contienen los arándanos, que estimularían los osteoblastos a madurar y a transformarse en células óseas funcionales. En ratas ovariectomizadas, suplementos de arándanos pudieron prevenir la pérdida ósea, mostrándose en un aumento de la densidad mineral ósea total y en cambios favorables de los biomarcadores del metabolismo óseo.



Líneas de Investigación futura

En general se investiga sobre los efectos directos y las consecuencias a largo plazo de la nutrición temprana en el crecimiento óseo, calidad ósea, el riesgo de fractura, el nivel de pico de masa ósea y el riesgo de osteoporosis en los adultos mayores.

Una de las líneas de investigación es examinar los efectos de la alimentación con frutas y verduras en el desarrollo del esqueleto en edades tempranas. Por lo que, de las hipótesis que se generan, sugieren que la dieta temprana influye en la consecución de una masa ósea máxima.

Es cada vez más evidente que las intervenciones tempranas, tales como ejercicio y dieta puede afectar a un nivel de masa ósea máxima y el riesgo de enfermedad ósea degenerativa en adultos y adultos mayores. Existe más interés en examinar los efectos a largo plazo del consumo de frutas y de vegetales en edades tempranas y el riesgo de osteoporosis.

La investigación actual se centra en el consumo de arándano antes y durante la pubertad en la proliferación de células madre mesenquimatosas y la diferenciación en modelos animales de la masa ósea máxima y después de la pérdida ósea posmenopáusica. Estudios más recientes enfocados en la calidad del hueso han sugerido que la densidad mineral ósea está inversamente

correlacionada con el porcentaje de grasa. Hay evidencia de que una dieta alta en grasa impulsada por la obesidad reduce la masa ósea y la calidad en el desarrollo temprano asociado con mayor riesgo de fracturas en los niños con obesidad.

Además, estudios recientes en modelos animales sugieren que la obesidad materna puede retrasar o poner en peligro el desarrollo óseo fetal y neonatal. Se han estado enfocando en el papel potencial de las adipoquinas y ácidos grasos para impedir la formación de hueso a través de la inhibición de la señalización de Wnt y estimular la resorción ósea a través de la inducción de las vías de RANKL.

Por lo tanto, las investigaciones se centran en cómo la dieta con componentes no-nutritivos, como los fitoquímicos de arándano influyen en el desarrollo y el crecimiento esquelético, así como el efecto de las dietas altas en grasa.

Como profesionales de la salud y nutrición, y expertos en investigación, es preponderante determinar si las manipulaciones dietéticas (intervenciones) impulsarán la salud ósea durante los años críticos de formación ósea y si esto puede ayudar en la obtención de una óptima masa ósea máxima que conduzca a la prevención de trastornos óseos degenerativos que ocurren con el envejecimiento.

¿Estás ocupado con **MUCHO TRABAJO**, Pero quieres empezar un **REGIMEN NUTRICIONAL** ó **BAJAR DE PESO?**

A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL LLEVAMOS UN CONTROL NUTRICIONAL PERSONALIZADO DONDE TU ESTÉS !!

ASESORÍA ONLINE Vía:



Cel: 979687638
985723384

✉ nutricepru@gmail.com
✉ cecilia.ferre@gmail.com

Ubicanos en  [/nutriceperu](https://www.facebook.com/nutriceperu)

www.nutriceperu.com

PLANIFICAMOS una DIETA para ti según tus necesidades



NUTRICION PARA TUS HUESOS

Si en los primeros 20 años consumimos una cantidad adecuada de calcio, vitamina D, fósforo, flúor, manganeso y magnesio; se realiza actividad física (como nadar, caminar deprisa y el tenis) y contamos con un estímulo hormonal adecuado, los huesos alcanzarán la densidad mineral ósea (DMO) máxima. Por lo que el riesgo de sufrir osteoporosis dependerá de si en la juventud se alcanzó el pico de DMO máxima

Escribe

Dra. Edna Judith Nava González
NC-Mexico

ALIMENTOS PARA TUS HUESOS

Frutas y verduras

Su aporte de vitamina C, magnesio y potasio es importante en la menopausia.

Vitamina C: sintetiza colágena (red que servirá de soporte para formar huesos).

Magnesio y Potasio: Forman sales alcalinas para promover el depósito de calcio en huesos y limitan la liberación de calcio hacia el torrente circulatorio.

Se recomienda ingerir al menos una ración de verdura o fruta en cada tiempo de comida.

Leguminosas y Alimentos de Origen Animal (AOA): Las leguminosas son una fuente importante de fitoestrógenos como las isoflavonas. Promueven la absorción de calcio de la dieta. Estimula la formación de hueso al promover la síntesis del factor de crecimiento AOA que aportan más de 150mg de calcio por ración:

1 taza de yogur

1 vaso de leche

30g de queso

30g de charales

¼ taza de almendras

5 tortillas de nixtamal

½ taza de avena cocida

El consumo excesivo de carne roja provoca una menor DMO en comparación a los que la consumen con moderación. Las dietas hiperproteicas incrementan la excreción urinaria de calcio.

Cereales

El maíz nixtamalizado es una fuente importante de calcio a través de las tortillas.

Cuando se consumen dietas entre 45% y 50% del valor energético total aportado por cereales, por lo general se ingieren menos de 30g de fibra y no interfiere con la absorción de calcio.

Aderezos y acompañantes

A mayor consumo de ácidos grasos no saturados hay menor cambio en la DMO.

Las dietas altas en sodio incrementan la excreción urinaria de calcio.

Esta excreción provoca:

Disminución de calcio en suero, esto aumenta la paratohormona (PTH) y aumenta la síntesis de vitamina D, incrementando la absorción intestinal de calcio.

Resorción ósea para mantener la concentración pero esto incrementa el riesgo de osteoporosis.

Oxalatos y Fitatos

:Los oxalatos y fitatos presentes en cítricos y vegetales obstaculizan la absorción intestinal de calcio.

Aunque esto solo ocurre cuando se consumen grandes cantidades de vitamina C.

EXCESO DE PROTEÍNAS Y FÓSFORO

Las dietas hiperprotéicas, la sal, los concentrados de caldo, el alcohol o la cafeína dificultan también la absorción de calcio

El aprovechamiento de calcio depende del fósforo. Pero en cantidades elevadas provoca una mala absorción de calcio y aumenta la secreción de PTH.

MITOS Y REALIDADES

¿La alimentación afecta nuestros huesos?

Lo que cada día comemos tiene una gran influencia sobre nuestros huesos.

El exceso de sodio altera el normal metabolismo del calcio en diversas formas, repercutiendo todas ellas negativamente en otras funciones corporales como la presión sanguínea y la formación de los huesos.

La elevada ingestión de fibra no roba directamente el calcio a los huesos, pero inhibe su absorción en los intestinos.

Huesos fuertes

Para que el calcio o cualquier otro nutriente pueda ser aprovechado por el organismo debe forzosamente interactuar con otros nutrientes.

Todos los nutrientes que intervienen en un proceso concreto, deben estar presentes en cantidades que se equilibren unas a otras.

El cuerpo ante el exceso de calcio intenta almacenarlo donde puede, a fin de mantener el

nivel de calcio en la sangre en una proporción equivalente al nivel de otros minerales.

La Academia Nacional de Ciencias manifiesta que la formación de los huesos requiere calcio, vitamina D, cinc, cobre, magnesio, manganeso, flúor, sílice y boro. **¡Nutrición completa!**

UN ESTILO DE VIDA INADECUADO DESTRUYE TAMBIÉN LOS HUESOS

Los estilos de vida inadecuados son tan responsables de la osteoporosis como la deficiente alimentación.

La ingestión moderada de alcohol 2 o 3 copas al día no tiene por que afectar a los huesos, pero si su consumo es excesivo si lo hace y mucho. Incluso los alcohólicos jóvenes presentan una pérdida ósea notable.

La acidez destruye los huesos, pues el cuerpo se ve obligado a tomar de ellos los minerales alcalinos a fin de evitar que el pH de la sangre se vuelva ácido, pues ello comenzaría a quemar las células.

LATELEVISIÓN PRODUCE OSTEOPOROSIS

La Academia de Ciencias de los Estados Unidos admite que el ejercicio es esencial para aumentar y mantener la fuerza de los huesos.

Todavía no se hacía mención alguna del importante papel que el ejercicio físico juega en el normal metabolismo del calcio.

OJO!! Durante nuestra vida, los huesos están siendo constantemente remodelados, según la tensión que por la actividad que ejerzamos sobre ellos, cada día mueren millones de células óseas.

MANEJO CLÍNICO DE LA OSTEOPOROSIS TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

Recomendaciones de salud ósea:

Ingesta adecuada de calcio (1200mg/día) y vitamina D (400-800 IU/día). No exceder 2000 mg.

Ejercicio regular de peso y fuerza muscular

Evitar fumar y exceso de alcohol

Prevención de caídas

Beneficio del ejercicio:

Aeróbicos, ejercicios de soporte y resistencia pueden incrementar la DMO en columna.

Caminar mejora la DMO de cadera.

La actividad física juega un papel primordial entre

los factores que afectan la masa ósea, ya que los niños y adultos jóvenes que hacen ejercicio con regularidad alcanzan una mayor densidad ósea que los que no lo hacen.

Las mujeres y los hombres mayores de 30 años de edad pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea con el ejercicio regular.

El mejor ejercicio para los huesos es el ejercicio con pesas, así como lo es el ejercicio que obliga a trabajar contra la gravedad, como: caminar, correr, subir escaleras, tenis, bailar.

NO cualquier tipo de actividad sirve

Para poder sustituir las células óseas, los huesos necesitan cierta tensión sobre los puntos microscópicos en los que las fibras de la médula ósea se entrelazan, como lo hacen las vigas de un puente.

Al presionar esos puntos se produce un especie de "chispa" electromecánica, que estimula el crecimiento de nuevas células óseas.

Sin esa presión no hay chispa y termina de NO formarse hueso.

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

Prevención de caídas:

Medicamentos (sedantes, antihipertensivos, analgésicos fuertes).

Uso de barras en los baños.

Evitar el uso de alfombras o tapetes.

Uso de luces nocturnas.

Evitar el uso de escaleras.

Ejercicio (Tai chi).

LEPTINA: HORMONA MUY IMPORTANTE EN LA DENSIDAD MINERAL ÓSEA

La mayoría de las mujeres con postmenopausia con una "adecuada" ingesta de alimentos, tienen niveles circulantes de una hormona llamada leptina adecuados o incrementados.

OJO hay pérdida ósea en condiciones de deficiencia de leptina: como en una restricción calórica extrema, amenorrea inducida por exceso de ejercicio y pérdida de peso severa.

Cuando baja tus niveles de grasa corporal tienes problemas de predisposición de volverte una persona con osteoporosis. Al bajar 10 kg de peso puedes disminuir un 2% de la DMO.



Recomendaciones de la investigación a la práctica. En lo que alimentación se refiere, uno de estos aspectos más importantes es promover un adecuado consumo de calcio, sin embargo no es el único nutrimento que se debe vigilar.

Con fines didácticos y para facilitar las labores de orientación alimentaria es necesario asociar los nutrimentos con los alimentos que se encuentran en mayor proporción.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA LA SALUD ÓSEA

Verduras y Frutas:

Vitamina C

Magnesio

Potasio

Leguminosas y alimentos de Origen animal:

Fitoestrógenos

Bioflavonoides

Isoflavonas

Calcio

Hierro

Proteínas

*“Invierta
en sus huesos
calidad
de Vida”*



NUTRICIÓN SALUDABLE EN EL PRE ESCOLAR

Escribe

Lic. Victoria Chimpén Chimpén

Ex Decana Nacional del Colegio de Nutricionistas del Perú (CNP)

Coordinadora del Sub Comité de Evaluación de competencias del CNP

La edad preescolar, comprende el periodo de 2 a 5 años de edad, en la que la etapa de crecimiento es más lento, los niños alcanzan una ganancia anual de peso de 2 kilos y 5 a 6 centímetros de talla. En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, presentan disminución de grasa, aumento de masa muscular y de la densidad ósea, por lo que deberá cubrirse sus requerimientos nutricionales propios de esta edad, teniendo en cuenta las características específicas de esta etapa de vida, adaptándose a las necesidades individuales.

A partir de los 2 a 3 años de edad los niños empiezan a ser cada vez más independientes, asisten al nido, lo que les permite interactuar con otros niños,

empiezan a manifestar sus gustos y preferencias en la alimentación, rechazando en ocasiones los alimentos nuevos por temor a lo desconocido, aunque normalmente tienden a comer lo que ve que consumen sus padres o las personas encargadas de su cuidado.

Los niños deben alimentarse y nutrirse adecuadamente para mantener un adecuado crecimiento y desarrollo, necesitan comer diariamente en forma equilibrada y saludable, incorporando en su alimentación diaria los diferentes tipos de alimentos: cereales, leguminosas, verduras, frutas, carnes magras, lácteos y grasas de preferencia de origen vegetal.



Se debe cuidar su nutrición y alimentación, proporcionando al preescolar, alimentos sanos que aseguren cubrir sus requerimientos de energía, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Requerimientos nutricionales

El desayuno es la primera comida del día, debe incluir un alimento lácteo (un vaso de leche o un yogurt o 1 tajada de queso), acompañado de un pedazo pequeño de pan con un acompañamiento y una fruta.

A media mañana ofrecer un adicional liviano como por ejemplo fruta natural o jugo de frutas, o un yogurt pequeño de 125 gramos, o un huevo o 1 "sándwich" pequeño. Es recomendable incluir siempre una botellita de agua en la mochila para la sed.

Los niños deben consumir diariamente tres porciones de lácteos (leche, yogurt, queso). En el caso de sobrepeso y obesidad la indicación de productos lácteos descremados debe ser siempre

acompañada de actividad física. Los lácteos son muy importantes en la alimentación de los niños porque aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales como calcio y fósforo. Una alimentación con suficiente aporte de calcio y fósforo, más una práctica constante de actividades recreativas y deportes contribuirán a la formación y mantenimiento de una buena salud ósea.

En el almuerzo y cena se debe ofrecer pequeñas ensaladas crudas y cocidas: tomate, lechuga, repollo, pepinos, apio, brócoli, acelgas, porotos verdes, aliñados de preferencia con aceite vegetal. Es recomendable otorgar tres frutas diaria ya sea como fruta natural, o como jugos hechos en casa sin agregado de azúcar, ofrecen vitaminas, minerales y fibra. El requerimiento de fibra en los niños mayores de 2 años, es de 5 gramos al día.

En los guisos se puede seleccionar carnes con poco contenido graso, como pescado, pavo, pollo sin la piel y carnes rojas magras (poca grasa), acompañados de porciones pequeñas de cereales (arroz, fideos) o incorporados en guisos o con leguminosas como frijoles, pallares, lentejas, garbanzos. Estas últimas deben consumirse al menos una vez a la semana.

Número de comidas al día: Los niños deben consumir cinco comidas diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. La alimentación diaria de los niños debe aportar una cantidad de energía suficiente para que no desarrollen problemas de déficit, pero además, se debe cuidar de los excesos que puedan favorecer el desarrollo de sobrepeso u obesidad.

Recomendaciones generales:

No obligarlos a comer si están inapetentes.
Utilizar aceite vegetal en lugar de manteca.
Reducir el consumo de azúcares refinados.
Disminuir el consumo de sal.
Evitar bebidas gaseosas.
Incluir en la alimentación, alimentos de todos los grupos.

TIPS BASICOS PARA ALIMENTAR A NUESTROS HIJOS SALUDABLEMENTE

Por **NUTRICE**



No es de extrañar que los padres necesiten ayuda para entender qué significa comer de forma saludable. Desde la pirámide de los alimentos hasta la última guía alimenticia, el alud de información existente sobre este tema puede desorientar bastante. La buena noticia es que usted no necesita graduarse en nutrición para criar hijos sanos. Siguiendo algunas recomendaciones básicas, usted puede crear un entorno saludable que fomente la alimentación sana y el mantenimiento de un peso saludable.

He aquí 10 normas básicas a seguir:

1. Los padres son quienes controlan las líneas de abastecimiento. Son ustedes quienes deciden qué alimentos se compran en su casa y cuándo se sirven. Aunque es de esperar que los niños den la lata a sus padres para que les dejen comer alimentos menos nutritivos, son los adultos quienes deciden qué alimentos entran en casa y cuáles no. Los niños no se quedarán con hambre porque en su casa no hay lo que más les apetece comer. Comerán lo que haya en los armarios y la nevera. Si el refrigerio favorito de su hijo no tiene nada de nutritivo, aún y todo,

usted puede comprárselo de vez en cuando para que no se atiborre de ese alimento en cuanto caiga en sus manos pero debe explicarle que lo hará muy esporádicamente y en cantidades pequeñas.

2. De los alimentos que ofrezca a su hijo, déjele elegir lo que quiere comer o si quiere comer. Los niños también deben tener voz y voto en el asunto. De la selección de alimentos que ud. ofrezca a su hijo, déjele elegir lo que quiera comer y la cantidad que quiera comer. Tal vez le parezca que esto es darle demasiada libertad. Pero, si usted sigue la primera recomendación de esta lista, su hijo solamente podrá elegir entre los alimentos saludables que usted ha decidido comprar y preparar.

3. Olvídense de "dejar el plato limpio". Permita que su hijo acabe de comer cuando sacie su apetito. Muchas de las personas que ahora son padres se educaron con la máxima del plato limpio, pero este enfoque no ayuda a los niños a escuchar a su cuerpo para saber cuándo han comido suficiente. Si un niño aprende a reconocer la sensación de saciedad y a

reaccionar en consonancia, es menos probable que coma más de lo que debería y evitara el sobrepeso.

4. Empiece pronto. Las preferencias alimentarias se adquieren muy pronto en la vida, de modo que empiece pronto a ofrecerle a su hijo un amplio abanico de alimentos saludables. Los gustos y los desagradados relacionados con la alimentación se empiezan a desarrollar durante la lactancia. Así mismo, es posible que necesite darle a probar un alimento nuevo a su hijo en varias ocasiones antes de que lo acepte. No lo fuerce a comer, límitese a ofrecerle unos pocos bocados del alimento que desea introducir en su dieta.

5. Reescriba el menú infantil típico. Cuando salgan a comer fuera de casa, deje que su hijo pruebe platos nuevos. Tal vez le sorprenda su deseo de experimentar. Puede empezar dejándole probar un poquito de lo que ha pedido usted o pidiendo una ración reducida para que la pruebe.

6. Las calorías de las bebidas también cuentan. Los refrescos con gas y otras bebidas edulcoradas suman calorías y se interponen en el camino de la alimentación saludable. El agua es la mejor bebidas para los niños. El jugo de frutas está bien cuando es al 100%, aunque los niños no necesitan beber mucho jugo. Con 115 a 170 ml diarios -de 4 a 6 onzas- basta para un preescolar.

7. Ponga los dulces en su sitio. Está bien tomar dulces de vez en cuando ósea 1 vez por mes no más de esto, pero no convierta el postre en el plato más


deseado de las comidas. Cuando el postre se convierte en el premio por haberse comido bien la cena, es normal que los niños den más valor al pastelito que al brócoli. Intente mantener una actitud neutra hacia los alimentos.

8. No confunda la comida con el cariño Encuentre formas mejores de decir "Te amo". Cuando se utiliza la comida para recompensar a los niños y/o para mostrarles afecto, los niños pueden empezar a utilizarla como mecanismo para afrontar el estrés u otras emociones negativas. En vez de recompensar a su hijo con sus manjares preferidos, abrácelo, elógielo y préstele atención.

9. Los niños hacen los que hacen sus padres. Sea un buen ejemplo para su hijo comiendo de forma saludable. La mejor forma de enseñar buenos hábitos alimentarios a su hijo es comiendo bien. Tome tentempiés nutritivos, coma en la mesa y no se salte comidas.

10. Limite el tiempo de televisión y computadora. De este modo, evitará que su hijo pique mecánicamente mientras está delante de una pantalla y fomentará en él la actividad física. Las investigaciones han demostrado que los niños que reducen las horas de televisión también reducen su porcentaje de grasa corporal. Cuando se les limita el tiempo de televisión y computadora, los niños encuentran formas más activas de pasar el tiempo. Y, si la familia al completo limita el tiempo que pasan delante de cualquier tipo de pantalla, tendrán más tiempo para estar activos juntos.





"Al igual que en nuestros hogares, incluso el organismo vivo más simple necesita más deshacerse de la "basura" que es recibida desde el exterior, se produce en el interior de la "casa"..."

Nutrición, la contaminación y Desintoxicación

Escribe
Gabriel de Carvalho
Brasil

La desintoxicación sujeto o "detox" en la forma corta y más popular, ganaron atención de los medios en 2014, por lo que el siguiente en 2015. Para que el lector pueda parecer que esto no existía antes. La desintoxicación es algo tan antiguo como la existencia de células vivas, e incluso en 1999, cuando enseñé aquí en Porto Alegre el primer curso de Nutrición Funcional ocurrió en Brasil, cubrí este tema. Al igual que en nuestros hogares, incluso el organismo vivo más simple necesita más deshacerse de la "basura" que es recibida desde el exterior, se produce en el interior de la "casa" (*la celda, metafóricamente hablando*). Para esta tarea hecha en nuestros hogares, tenemos que separar la basura, poner en recipientes adecuados y llevarlo al sitio de disposición (*papelera o basurero*). En cualquier caso, es necesario adoptar medidas, así como el gasto de energía, para completar esta tarea con éxito. En nuestro cuerpo no es diferente.

Los residuos proviene de varias fuentes: pesticidas, plásticos utilizados en los materiales de embalaje de ropa, accesorios, maquillaje, perfumes y cosméticos, utensilios de cocina, los contaminantes que llegan por el aire que respiramos o el agua que bebemos, y hasta lo que se produce en nuestras

propias células en las reacciones químicas esenciales para la vida! Todo el tiempo que están en contacto con los "contaminantes" (también llamados toxinas), y que está hecha la eliminación de estas toxinas (desintoxicación), nuestra célula necesita varios nutrientes, y el consumo de energía. No tiene la intención aquí de dar una lección de nutrición, pero vale la pena mencionar algunos de los nutrientes necesarios para que se produzca este proceso: hierro, zinc, cobre, molibdeno, manganeso, selenio; y vitaminas A, B2, B6, B9, B12, y la fosfatidilcolina. Todos ellos son necesarios para las reacciones de función "naturales", otros factores como "velocidad" o "para frenar" la velocidad a la que se producen: aminoácidos (componentes esenciales de las proteínas), flavonoides (*presentes en altas concentraciones en frutas y verduras, como el cacao, el té, la cebolla, naranja, uva, mora y muchos otros*) y enxofrados compuestos (*como las que se encuentran en el ajo, el brócoli, la col, la coliflor*) son los más conocidos.

Si no consumimos estos nutrientes en cantidad suficiente, estas reacciones son deterioradas, y comienzan a trabajar más lentamente, lo que conduce a la acumulación de esta "basura tóxica"

dentro de nuestro cuerpo. También está el detalle que cuanto más grasa tengamos en el cuerpo, tendremos más "espacio" para acumular contaminantes, y cuando nos engrasemos esta volverá a la circulación ...Los estudios en humanos muestran claramente los efectos nocivos de esta acumulación tóxica.

Cito algunos estudios. Cuanto mayor sea la carga tóxica (medido en la sangre o grasa) de un individuo, mayor es el riesgo de que esto se convierta en un muy alto porcentaje de obesos, diabéticos, hipertensos y personas con alta grasa abdominal (visceral). Cuanto mayor sea esta carga tóxica, los niveles aumentan los análisis de sangre comunes, como gammaGT, ácido úrico, proteína C- reactiva, triglicéridos y HDL inferior.

Los estudios demuestran que el riesgo de convertirse en diabéticos aumenta aún más con el aumento de gamma GT mas que con el aumento de peso corporal. Otros estudios han asociado esta acumulación tóxica en mayor riesgo de autismo, hiperactividad, e infertilidad. Además, vale la pena

recordar que la habilidad con la que cada uno de nosotros se ocupa de estas toxinas es absolutamente individual, determinado por los genes que llevamos. Por lo tanto, nuestra dieta también debe ser individualizada y personalizada, con el fin de "reducir" el riesgo de estos "genes malos", como lo demuestran los estudios en el campo del cáncer.

Estas personas precisarán, por ejemplo, de consumir más col o brócoli o repollo, y por lo tanto capaz de reducir el riesgo de cáncer alto debido a "malos genes". Espero que este artículo ha ayudado a clarificar puntos y arrojar luces sobre este tema, tratado de manera superficial, simplemente debido a la falta de conocimiento sobre el mismo para los profesionales de todas las áreas de la salud.

Gabriel de Carvalho
nutricionista introductor
da Nutrição Funcional no Brasil em 1999,
farmacêutico bioquímico e diretor do
Instituto de nutrição Avançada
www.inavancada.com.br

Tu Peso...ahora con sistema digital !!

Balanza de Última Tecnología

UNICA EN EL NORTE DEL PAÍS

**Importada del Japón
y usada por los
profesionales de
calidad mundial
con imperanciometría
completa !!**

**PRODUCTO 100%
GARANTIZADO**

- Para niños y adultos:**
- Mide masa segmentaria grasa, masa magra segmentaria (brazo derecho e izquierdo, el tronco, pierna derecha e izquierda).
 - Mide agua corporal, masa grasa y masa muscular de todo el esqueleto.
 - Imc, porcentaje de grasa localizado.
 - Tasa metabólica basal de cada persona.
 - Imperancia segmentaria de cada frecuencia.

**nutrice**
asesoría nutricional
asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia

Atención sólo con citas:
Telf: 074 221378
Rpm: *794969
Cel: 97 9687638

www.nutriceperu.com

RECETAS PARA PACIENTES DIABETICOS

Por Lic. Fausto Gonzáles - Perú

POLLO AL PEREJIL

Las hierbas aromáticas son excelentes para evitar agregar sal a las comidas, están reemplazando el uso de esta reduciendo de esta forma el consumo del dañino sodio de la sal. Además el perejil es excelente para las personas con problemas de hipertensión, colaborando este al control de la presión.

Ingredientes

150 gr de pechuga de pollo
1/8 cucharadita de perejil
1/8 cucharadita aceite de oliva
½ cebolla finamente picada
½ pera finamente picada o en hojuelas

Procedimiento:

Sazonar las pechugas con el perejil. Para cocinarlas hay 2 alternativas: cocinarlas a la plancha o grill; o al horno precalentado a 375°F. En una asadera rociar la mitad del aceite y cocinar el pollo 2 a 3 minutos hasta que esté dorado, agregar el resto del aceite y la cebolla y continuar cocinando hasta que las cebollas estén transparentes. Cocinar en el horno unos 15 minutos. Servir y adornar con las peras.

ENSALADA AGRIDULCE

Las ensaladas agridulces aunque no son del gusto popular, son muy bien aceptadas por pacientes diabéticos ya que satisface su antojo por lo dulce sin que esto reste salud.

Ingredientes

1 cucharada de aguaymantos
1 cucharada de nueces tostadas
1 taza de espinacas baby cortada en trozos
1 taza de lechuga romana cortada en trozos
½ taza de manzana cortada en cubos
¼ de taza de queso de cabra en trocitos

Para el aliño:

El jugo fresco de 1 naranja
½ cucharadita de mostaza amarilla
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

En un tazón mediano unir todos los ingredientes, servir en platos y aderezar al gusto.



GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS

Las menestras tienen un índice glucémico bajo, por lo que resultan ideales como complemento de los platos consumidos por los pacientes diabéticos, contribuyendo a la estabilización de la glucosa de los mismos.

Ingredientes

75 gr de acelgas
75 gr de vainitas
40 gr de garbanzos
½ poro
¼ cebolla pequeña
½ zanahoria
¼ pimiento verde pequeño
¼ pimiento rojo pequeño
½ tomate
¼ diente de ajo
2 cucharaditas de aceite de oliva
Laurel, sal y pimienta

Procedimiento:

Se cuecen en agua los garbanzos, se escurren y se reservan. Se lavan las vainitas y se cortan de unos 3 cm, y las hojas de acelga se cortan en tiras de 2 cm, se cocinan en agua con sal y se reservan. En una cacerola se sofríe el ajo y la cebolla finamente picada, no dejar dorar y agregar caldo. Se cortan en pequeños cuadrados los pimientos, tomates y zanahorias, y los poros en rodajas muy finas, se añade todo a la cacerola y se remueve continuamente hasta que se rehoguen. Una vez rehogados, se añade las vainitas, acelgas, garbanzos, y laurel, cubriendo a penas con caldo. Se añade sal y pimienta y se deja hervir a fuego suave por 8 a 10 min, hasta que las zanahorias estén tiernas al pincharlas.



La Hidratación dentro de la Nutrición: fundamental en el Verano

Escribe
Lic. Romina Diamelio
Argentina.



Cuando el cuerpo pierde el 1% de líquidos aparece la sensación de sed; si esta pérdida es del 2%, se reduce el rendimiento y la resistencia y a partir del 5% se puede producir una aceleración del ritmo cardíaco, vómitos y espasmos musculares.

Las necesidades específicas de hidratación que mencioné al comienzo de este artículo, varían en función de factores como la edad, el nivel de actividad física y condiciones ambientales. Dichas necesidades aumentan en ciertos grupos de población como los ancianos, los bebés, los niños, embarazadas y los deportistas.

El agua se pierde por la orina, las heces, la piel y la respiración, estas pérdidas aumentan cuando se produce sudoración a causa del calor ambiental o del ejercicio, así como durante ciertas enfermedades como diarrea, quemaduras, infección, fiebre y alteraciones renales.

Las pérdidas normales de agua en una persona varían entre 1,5 y 3 litros diarios y también depende de las actividades que se realice, el estado fisiológico, el sexo y la edad. Toda el agua perdida debe reponerse, para lo cual es necesario tomar líquidos, tales como, agua, infusiones, caldos, jugos

naturales, leche y alimentos ricos en agua como las frutas y hortalizas.

Como regla general por cada kilo de peso corporal se requieren 31.5 ml de agua, aumentando levemente su consumo con el aumento de las temperaturas (medio litro diario más sería suficiente).

Además de agua, es favorable consumir infusiones, refrescos, jugos y lácteos, entre otras. Esto puede ayudar a alcanzar la cantidad de líquido diaria necesaria. El consumo de frutas y verduras que aporten este requerimiento adicional de sales minerales para lo cual agregar a la dieta frutas jugosas como por ejemplo:

- sandía,
- melón,
- naranja
- uvas,
- pera,
- ciruelas

En estos tiempos de calor la fruta es siempre el mejor postre y colación, y es recomendable ingerirlas preferentemente crudas para que no pierdan el agua. Pueden ser agregarlas al yogur (sea en pote o bebible), licuados, con gelatinas, ensaladas de frutas. Y por qué no, en ensaladas tales

como:

- zanahoria rallada con pera,
- ciruela con trozos de sandía
- espinaca y uvas
- tomate, zanahoria y melón...

y demás combinaciones que se pueden inventar y probar: rápido, fresco, nutritivo y liviano con aporte de agua en los días de mucho calor.

Otras verduras que se consumen en ensaladas constituyen un aliado fundamental: escarola, lechuga, pepino, col, remolacha (cruda o cocida), berro, espinaca, morrón, espinaca. Además, siempre está la opción de agregar a las ensaladas trozos de pollo, huevo o queso fresco dando una ligera sensación de saciedad.

Otras recomendaciones:

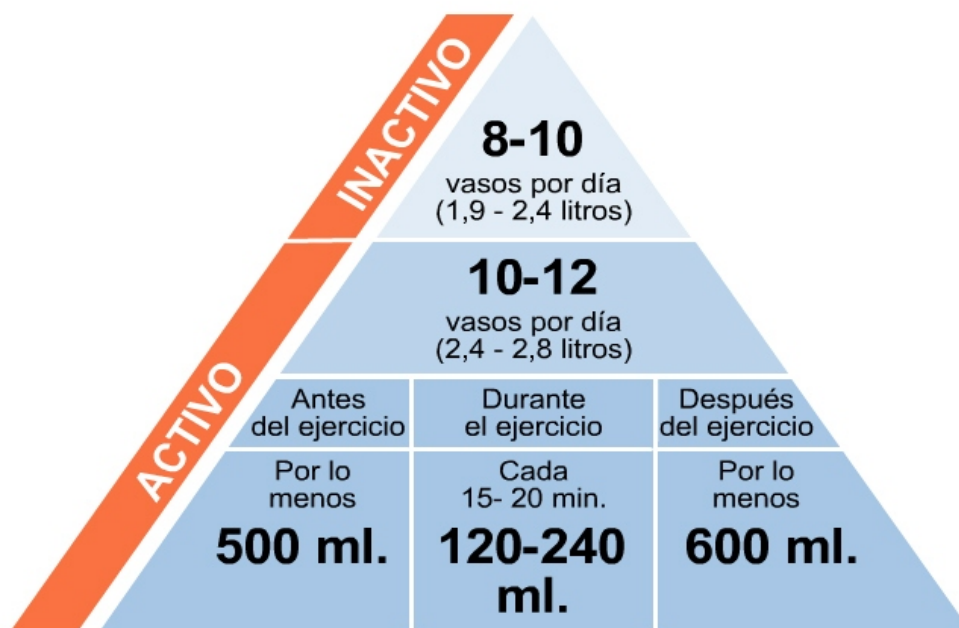
Cualquier momento del día es bueno para tomar agua, sin embargo, con las comidas lo recomendable es hacerlo después de comer, ya que

cuando se incluyen bebidas durante la comida se mastica poco cada bocado, lo que genera molestias digestivas, con frecuencia tomamos líquidos para "pasar" la comida o lo que es igual deglutir más rápido. Sin embargo, si se mastica bien cada bocado el líquido no es necesario, la saliva lubrica perfectamente los alimentos además de cumplir funciones digestivas.

- La siguiente tabla presenta una referencia de las cantidades de agua necesaria por edad, sólo es una guía

- **De 7 a 12 meses:** 800ml (3 vasos y medio)
- **De 1 a 3 años:** 1,3 litros (5 vasos y medio)
- **De 4 a 8 años:** 1,7 litros (7 vasos)
- **De 9 a 13 años:** 2,4 litros en varones (9 vasos y medio) y 2,1 litros en niñas (8 vasos y medio)
- **De 14 a 18 años:** 3,3 litros en varones (13 vasos) y 2,3 en niñas (9 vasos y medio),
- **De 19 años en adelante:** 3,7 litros en hombres (15 vasos) y 2,7 litros en mujeres (11 vasos).

Pirámide de la hidratación



CONSEJOS

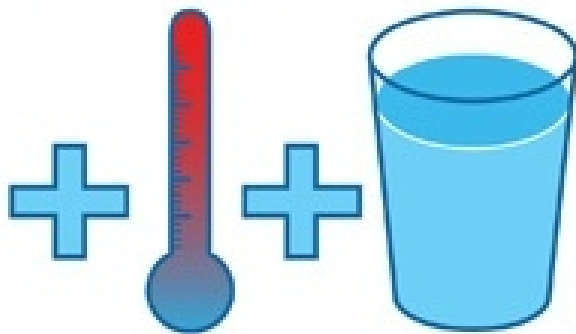
- 1- Beber en intervalos regulares, no sólo cuando aparezca la sed.
- 2- Tomar líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- 3- Si aparece la sed es porque la pérdida de líquidos ya es importante y el proceso de deshidratación puede haber comenzado.
- 4- Para una correcta rehidratación se recomienda beber un litro por cada kilo de peso perdido.

Es preferible evitar en las dietas de días calurosos las comidas con muchas grasas saturadas, frituras y chocolates por ocasionar una digestión muy lenta y resultan pesados, especialmente en días de mucho calor. Tampoco son para nada recomendables las bebidas alcohólicas, a aquellas de baja graduación, para lograr una buena hidratación. El alcohol tiene un efecto diurético, raíz por la cual aumenta la pérdida de agua por orina.

ESPECIALISTAS RECOMIENDAN TOMAR MÁS AGUA FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS

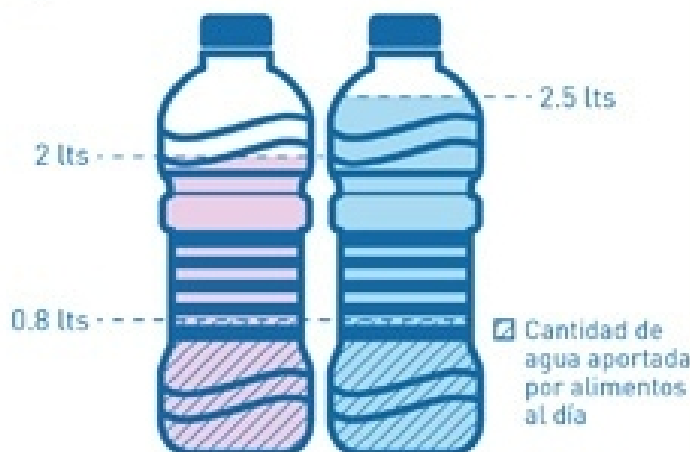


A MÁS CALOR, MÁS AGUA



CANTIDAD NECESARIA DE INGESTA DE LÍQUIDO DIARIO

Mujer vs Hombre



INGESTA DE AGUA PURA

A más calor, debe ingerirse más agua, pero se evidencia que en verano hay menor preferencia de agua.

JULIO-SEPTIEMBRE



ENERO-MARZO



UNA REGLA SIMPLE PARA RECORDAR TOMAR MÁS A.G.U.A.

- A** l alcance siempre
- G** aná salud, primero probá con agua
- U** n vaso más que lo habitual
- A** tu familia, ofrecele agua

NUTRICE EMPRESARIAL



STAFF PROFESIONAL DE NUTRICE 2015



NUESTROS CLIENTES RECIBIENDO NUESTROS ALMANAQUES NUTRICIONALES PERSONALIZADOS CON MOTIVO DE NUESTROS 10 AÑOS DE VIDA INSTITUCIONAL.

NUTRICE EMPRESARIAL

CENA DE ANIVERSARIO CON TODO EL PERSONAL Y STAFF NUTRICE



10 Años
Amando
lo que hacemos





Rosaura Díaz Barandiarán

11 Años.

Logramos que aumente 3 cms. de talla y que aumente su peso. Su diagnóstico nutricional ha mejorado muchísimo y estamos muy contentos con ella.



Martín More Diez

“Los primeros 15 días fueron difíciles, pero al seguir la dieta empecé a ver los resultados y me sentí muy motivado. Reduje 2 a 3 tallas menos. Me sentí feliz, sentí el apoyo por parte de mi familia. Ahora me siento bien, seguí el régimen de las dietas y ahora toda mi ropa de casado ya no me queda. Puedo decirle a la gente de nuestra edad que hay que seguir un estilo de vida saludable, con buena nutrición y complementarlo con ejercicios,...alivia las tensiones y mejora el carácter. Después de mucho tiempo voy a ir a la playa. Gracias Nutrice”.



Lita Tapia de Alvarado

Se encuentra feliz de haber recuperado su salud. Ella ingresó a **Nutrice** con un diagnóstico de gastritis aguda y esofagitis. Además con diagnóstico nutricional de bajo peso. Logramos que suba 8 kilos y mejore su gastritis y esofagitis con una alimentación adecuada para su caso.



Zamira Hende de Valle

Brindamos nuestras felicitaciones a Zamira porque llegó a **Nutrice** para aprender a comer saludable y lo logró!! además de bajar algunos kilos de peso. Felicitaciones Zamira.

PLANIFICAMOS UNA DIETA PERSONALIZADA PARA TI DE ACUERDO A TUS NECESIDADES

- Tratamiento Nutricional para Obesidad y Sobrepeso con metodología de Coaching.
- Tratamiento nutricional antienviejimiento.
- Tratamiento nutricional en enfermedades crónicas degenerativas: cáncer, colesterol alto, triglicéridos altos, diabetes, hipertensión, gota, artritis, hígado graso y enfermedades hepáticas.
- Regímenes saludables familiares.
- Loncheras escolares.
- Dietas especiales por edades: niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos.
- Asesoría nutricional a Empresas.
- Charlas y Talleres nutricionales a empresas y colegios.
- Asesoría en Menús Balanceados.
- Talleres de Autoestima y Crecimiento Personal con el Método "Sana tu Vida" (talleres con mínimo de 4 personas).
- Servicio de Asesoría Nutricional a Domicilio.
- Servicio Especial de Personal Training

Lic. Cecilia Ferré Calderón
C.N.P. 1123

- CURSOS:
- *II Congreso Ortomolecular Chile - 2013*
 - *Congreso APOA 2014 - Lima*
 - *Congreso de Obesidad en Miami, USA - 2014.*
 - *Congreso Iberoamericano de Nutrición 2012 - Argentina*
 - *Congreso Internacional de Obesidad APOA 2012 - Lima Perú*
 - *"Hay Teacher" Acreditación Internacional en el Método "Sana tu Vida" Especialista en Herramientas de Coaching de Obesidad y Sobrepeso.*
 - *Congreso Internacional de Obesidad y Enfermedades Metabólicas - Saota - Argentina 2011*
 - *Curso de Especialización FYES en Nutrición Enteral y Parenteral Lima Perú 2011*
 - *Congreso y Curso de Nutrición Antienviejimiento Lima Perú 2011*

nutrice
asesoría nutricional



Ubicanos en



/nutriceperu

RESULTADOS
COMPROBADOS
100% CLIENTES
SATISFECHOS

Alfonso Ugarte 682 3er Piso Consultorio N°9
Telf: 074 221378 Cel: #985723384 RPM: *794969
Psje. Cantón O-C1 Pimentel (costado de la iglesia)
Consultas: 074 452786 Cel: 97 9687638 (previa cita)
cecilia.ferre@gmail.com nutricepru@gmail.com