

nutrice

Boletín Nutricional
Mayo 2013

**Edición
Especial
por el
Día de Mamá**

EDITORIAL

El mes de mayo es un mes muy especial. Es el día de la Madre, y para todas aquellas mujeres que son mamás deseamos de corazón que pasen un muy feliz día, con muchas bendiciones en este mes tan especial. En este boletín les hacemos llegar artículos de suma importancia como el tema de: las alergias alimentarias, como mantener el peso, cuando ya logramos nuestro peso meta, la relación de la alimentación y el síndrome pre menstrual, recomendaciones para cuando salimos de vacaciones, tips para comer fuera de casa, leches, vegetales y recetas nutritivas. Agradezco la colaboración de la licenciada Edna Nava de México, Lic. Romina Diamelio de Argentina, Lic. María José Molina de Argentina, Lic. Jenny García Borda de Perú y a la Lic. Rosario de Zagaceta de Perú,... a todas ellas, mi más sincero agradecimiento por su apoyo continuo.

Además quisiera invitar a nuestros lectores al primer taller "Ama tu vida" que organiza nutrice con el tema "Yo me amo y yo me acepto", un taller de autocrecimiento y mejora de la autoestima, ya que aparte de nutrirnos sanamente podemos nutrir nuestra mente y nuestro espíritu. Espero que esta edición sea de mucha utilidad para todos ustedes.

Con el cariño de siempre:

Cecilia Ferré
Gerente de Nutrice

Logré bajar de peso ...¿y ahora qué?

Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
Gerente de Nutrice
Especialista en Obesidad y Sobrepeso
Especialista en Nutrición Clínica.

Bajar de peso constituye un reto importante para muchas personas así como una necesidad vital si estamos hablando de salud y calidad de vida. Pero lo más importante es lograr mantener este peso deseado. Y como se logra? Se logra cambiando definitivamente nuestros hábitos alimentarios, púes muchas personas creen que después de bajar de peso pueden volver a comer de todo y en cantidades abundantes y por eso vuelven a engordar.

La fuerza de voluntad y la motivación de mantenernos sanos así como aplicar algunas estrategias saludables nos harán mantener nuestro peso ,aquí algunas de esas estrategias:

1. Incrementa tus niveles de actividad, incluyendo el ejercicio físico y también deportes, o algún tipo de actividad física o recreativa. El ejercicio acelera la pérdida de peso, pero para su mantenimiento es fundamental.

2. Reduce las actividades sedentarias como ver televisión y computadoras, prueba actividades físicas y deportes recreativos, andar en bici, jardinería, hobbies que sean un poco físicos, jugar con tus hijos, sacar a pasear a tu mascota, etc.

3. Incluye el entrenamiento con pesas como parte de tu programa de ejercicios , durante la etapa de pérdida de peso, hacer pesas es importante, pero durante el mantenimiento del peso es fundamental para conservar nuestro tan preciado músculo.

4. Monitorea todo lo que puedas, cuenta las calorías y en especial los nutrientes, calcula las cantidades de comidas, los tamaños de las porciones. Llegar al punto de mantenimiento del peso no quiere decir que ahora puedes comer tanto como quieras y lo que quieras. Cuida tu porcentaje de grasa corporal.



5. Evita las excusas. Revisa tus creencias y en especial tus prioridades. Mantener tu peso y estar sano van de la mano. Y no hay barreras si tu prioridad es la salud.

6. Si sales, que las porciones sean pequeñas. Hoy en día, si hay algo que contribuye a destrozarnos todos nuestros esfuerzos por mantenernos en nuestra dieta es el tamaño increíblemente grande de las porciones. Si vas a un local de comidas, o a una fiesta o adonde sea no hay caso, todo está en su máxima expresión.

Lamentablemente nos hemos acostumbrado a eso y un plato lleno de comida, mientras más grande mejor. Incluso la porción más pequeña que venden es grande. Así que una regla práctica: come la mitad de lo que te sirvan. Comienza a acostumbrar a tu cuerpo al verdadero tamaño de las porciones, otra vez.

7. Busca sustitutos. Cualquiera que sea tu debilidad, búscale un sustituto. Cuando sientas la necesidad de algo dulce come una fruta. En vez de la mayonesa en las ensaladas o en los sándwiches reemplaza por mostaza o un poco de queso descremado untado. Unas gotas de limón al agua le darán un gusto rico para comenzar a reemplazar ese jugo con conservantes, colorantes y edulcorantes artificiales. Se trata de elecciones, de encontrar las buenas elecciones. Depende de ti siempre el elegir adecuadamente.

8. Sacude tu casa de comidas poco sanas. Si tienes en tu despensa pop corns y chocolates para ver tus películas de los viernes, lo más seguro es que lo comerás. Si no lo tienes es improbable que te cambies, tomas las llaves del auto y salgas a comprar al mercado más cercano. Limpia tu despensa de esas comidas y, tal como lo sugiere el punto anterior, busca opciones saludables. Elimina lo frito, lo refinado, lo grasoso, lo dulce y así es si se puede.

9. ¿Sales a comer? Lleva tu comida saludable favorita. Si tienes que llevar comida a alguna fiesta o encuentro, incluso si das una en tu casa, prepara tus comidas saludables favoritas.

Puedes preparar unos bocaditos de verduras, un enrollado de pescado, la que sea tu comida favorita siempre puedes darle un toque de distinción y estilo.

Quien te dice capaz que contagias a algunos amigos en el proceso.

10. No comas hasta el hartazgo. Que esta se convierta en tu regla de oro. Incluso si no te queda otra que comer algo lleno de grasa en un fast food, tan solo no comas hasta sentir que no entra ni una gota de aire más en tu cuerpo. Prueba la regla oriental: del punto en que te sientes lleno, come solo el 80%.

11. No te mates de hambre. Nunca, pero nunca vayas más bajo de las 1500 calorías por día. Incluso eso es demasiado poco. Solo querrás reducir una cantidad moderada de comidas de tu dieta. Si te matas de hambre es todo un embudo en el que cada vez estarás menos sano y menos sano hasta que llegarás a un punto en que dejarás de perder peso, y casi seguro te enfermarás.

12. Si haces trampa, quémallo. Algunas veces todo lo anterior simplemente fallará. No hay problema, a todos nos pasa. Pero no te sientas desanimado o desanimada por ello. Simplemente sacúdete y vuelve a tu camino.

El ejercicio nunca reemplazará la comida ni la comida al ejercicio, ambos son FUNDAMENTALES en la dieta, que conste eso. Pero si ocasionalmente has comido de más prueba de quemar esas calorías corriendo, caminando o en general estando más activo de lo que estabas, y luego vuelve a comer sano otra vez.

Estas pequeñas reglas de Oro para mantener tu peso sano obtenido con esfuerzo y dedicación te ayudaran a lograrlo, lo importante es que realmente valores tu salud y aprendas a comer sano para tener una calidad de vida excelente cuando estés en la tercera edad y alejes de ti las enfermedades crónicas no transmisibles.

Heal Your Life



A POWERFUL, LIFE CHANGING WORKSHOP
BASED ON THE PHILOSOPHY OF LOUISE HAY

EL AMOR ES EL ALIMENTO QUE NECESITAMOS LOS SERES HUMANO
PARA REALIZAR NUESTRA GRANDEZA. AL APRENDER A AMARME
A MI MISMA, APRENDO A AMAR MAS A LOS DEMÁS.
NOS MERECEMOS LO MEJOR. SOMOS SERES ÚNICOS Y VALIOSOS .
EN ESTE TALLER APRENDEREMOS EL CAMINO PARA AMARNOS MAS
Y ACEPTARNOS TAL Y COMO SOMOS. CUANDO NOS ACEPTAMOS
TOTALMENTE NOS CONVERTIMOS EN SERES INTEGROS Y SANOS.

Taller:

“Yo me amo y me acepto como soy”

El taller que puede cambiar tu vida...

Los talleres Sana Tu Vida son sesiones grupales en los que se trabaja el **CRECIMIENTO PERSONAL**. La metodología de estos talleres está basada en las técnicas de Louise L. Hay, a través de pensamiento positivo, indagación de nuestros bloqueos, proyecciones y la resolución consciente y positiva de los mismos. Genera mas armonía, conocimiento interior, crecimiento personal y sobre todo, mayor calidad de vida y felicidad en nuestro caminar (sea cual sea nuestra experiencia).

Día: Viernes 31 de mayo

Hora: 7:00 pm.

Lugar: Salón de conferencias Inti Hotel - Chiclayo
Luis Gonzáles 622

Costo: S/. 60.00

**Capacidad Limitada.
Reserva tu espacio
con anticipación.**

Cecilia Ferré

Facilitadora

Instructora Internacional Certificada en la filosofía Sana Tu Vida de Louise L. Hay.

Licensed Heal Your Life® Workshop Leader

Informes e Inscripciones:

Cel: 985723384 97 9687638 RPM: *794969 #985723384

Alfonso Ugarte 682 3er Piso Consultorio N°9

cecilia.ferre@gmail.com

visítanos en



/cecilia ferre

Auspicia:



Los beneficios de la manzana

Escribe:
Lic. Jessica Pisfil
Staff Nutrice

La manzana esta considerada como la fruta más completa, debido a sus múltiples aportes ya que entre sus características encontramos vitaminas y minerales. También actúa como adelgazante, diurética y su consumación diaria ayuda a prevenir distintas enfermedades.

Además de mejorar notablemente el estado de la piel debido a que mejora la hidratación general, contiene una fibra soluble llamada pectina que disminuye los niveles elevados del colesterol y regula la glucosa en sangre además que ayuda a bajar la presión sanguínea manteniendo limpias las paredes de las arterias.

Comer manzanas estimula el funcionamiento intestinal y esto contribuye a la purificación porque ayuda a sentirse

saciado antes y durante más tiempo y puede aliviar el estreñimiento crónico. El estreñimiento impide que el cuerpo se libere de toxinas y puede provocar trastornos más graves, desde hemorroides hasta cáncer de colon, además protege a nuestro cerebro del PARKINSON y ALZHEIMER

La manzana además depura y desintoxica el organismo de factores nocivos para nosotros y mientras tanto nos provee de una importante cantidad de nutrientes.

Ayuda a mejora la memoria y activar las funciones cerebrales gracias al contenido de fósforo.

Comer una manzana al día protege contra las infecciones. Aporta vitaminas de gran importancia para nuestro organismo.





El Síndrome Pre Menstrual y su Relación con la Alimentación

Escribe:

Getty Image

Lic. Jenny García Borda - Perú
C.N.P 2143

Los síntomas y signos premenstruales son una parte normal del ciclo menstrual. De hecho, en por lo menos un 85% de las mujeres ocurre al menos un síntoma premenstrual. Aunque la causa de la aparición de este Síndrome es incierta, parece estar relacionada con variaciones en los niveles de hormonas femeninas (estrógenos y progesterona) y de un neurotransmisor (mensajero químico) llamado Serotonina, relacionado con el estado de ánimo. Se sabe que la serotonina influye en la sensación de bienestar de las personas y que también participa en el control del apetito. Algunos síntomas y signos en el Síndrome Pre Menstrual:

Síntomas Emocionales:

- Depresión
- Arrebatos de ira
- Irritabilidad
- Episodios de llanto
- Ansiedad
- Confusión
- Distanciamiento social
- Falta de concentración
- Insomnio
- Mayor número de siestas
- Cambios en deseo sexual

Cambios Fisiológicos:

- Cambios en la sed y el apetito (deseos intensos de comer ciertos alimentos)
- Sensibilidad en los senos
- Hinchazón abdominal y aumento de peso
- Dolor de cabeza
- Hinchazón en las manos o los pies
- Dolores generalizados
- Agotamiento
- Problemas en la piel
- Síntomas gastrointestinales
- Dolor abdominal

Tratamiento

Si los síntomas son leves a moderados, a menudo se pueden aliviar haciendo cambios en el estilo de vida como incluir la práctica de la relajación, actividad física aeróbica y en la dieta o alimentación. Para casos más severos de ser necesario incluir la medicación.

Desde el punto de vista de la Dieta, algunos suplementos alimenticios pueden ayudar a aliviar los síntomas del síndrome premenstrual en muchas mujeres. Hay estudios que revelan que tomar 1,200 mg de Calcio al día puede ayudar a disminuir los síntomas fisiológicos y que el consumo de Triptófano (aminoácido que



favorece la liberación de Serotonina del cuerpo) contenido en los productos lácteos y mejora el estado de ánimo y reduce la irritabilidad.

Así mismo, el Magnesio contenido en los lácteos, frutos secos, espinaca, habas y en frutas como la papaya, el plátano, la naranja, la pera.

La Vitamina B6 o Piridoxina presente en la avena, el arroz, el plátano, mango, ciruela, palta, pueden ayudar a reducir la retención de agua (hinchazón abdominal), dolor de cabeza, la sensibilidad en los senos y los estados de ansiedad.

La Vitamina E (antioxidante) también puede aliviar los síntomas del síndrome premenstrual específicamente atenuando el dolor de mama. Esta Vitamina la encontramos en el germen de trigo, frutos secos, espinaca, acelga, aceite de oliva primera prensada en frío.

Los ácidos grasos Omega 3 contenido especialmente en los pescados azules: salmón, sardinas, atún entre otros, han demostrado atenuar los dolores y actúan como potentes antiinflamatorios

El Potasio, mineral que favorece la eliminación del exceso de sodio, de manera que una dieta rica en potasio combate la retención de líquidos, la hinchazón, el edema y el aumento molesto de volumen. Este mineral se encuentra en el plátano, la naranja y en la mayoría de los vegetales.

El Hierro, mineral que en estudios recientes donde analizaron a unas 3.000 mujeres durante 10 años y encontraron que aquellas que consumieron más de 20 miligramos al día de fuentes de hierro tenían entre un 30% y un 40% menos probabilidades de desarrollar el llamado SPM que las mujeres que consumieron menos cantidad de este mineral. A este mineral lo encontramos principalmente en las carnes rojas, las lentejas, en los brotes de alfalfa, espinaca.

Plan de Alimentación

Una ingesta desmedida de alimentos dulces, de elevado aporte energético, puede llevar a largo plazo un incremento de peso si no se controla a tiempo. Para evitar los kilos de más, así como los desequilibrios nutricionales y con el fin de disminuir los síntomas del síndrome premenstrual se proponen las siguientes recomendaciones:

Fraccionar la alimentación en 5 tomas frecuentes y de poco volumen (desayuno, almuerzo, 2 meriendas y cena).

Incluir durante todo el día variedad de alimentos de acuerdo a los criterios de dieta equilibrada (lácteos semidesnatados o desnatados, frutas y verduras, carnes magras, pescados, huevos, cereales preferentemente integrales, legumbres, féculas y aceite, en cantidades adecuadas según las necesidades individuales).

Preferir aquellos alimentos que poseen un sabor dulce pero que son poco calóricos, como los yogures, las frutas, frente al chocolate u otros dulces.

Consumir alimentos ricos en fibra (vegetales y cereales integrales), que producen una mayor sensación de saciedad.

Limitar la ingesta de cafeína y de otras sustancias estimulantes.

Asimismo, conviene saber que la práctica de ejercicio físico aumenta la sensación de bienestar, favorece la producción de serotonina, al tiempo que ayuda a mantener un peso adecuado.

Ejemplo Práctico de Menú

Ayunas (30 min antes del desayuno)	1 vaso de agua tibia con el zumo de 1 limón
Desayuno	1 vaso de leche baja en grasa con 1 rebanada de pan integral con palta y fruta picada.
Almuerzo	Sufilé de verduras Ensalada de espárragos con filete de pescado con hierbas (a la plancha o grill) y arroz integral.
Cena	Pollo al horno con ensalada mixta y ½ camote.
Merienda	Incluir porciones personales de fruta, yogur bajo en grasa, almendras, nueces.

www.nutricepsperu.com

Feliz Día Mamá

**Durante todo
el mes de mayo
brindamos un
descuento del **10%**
sólo para nuestras
amigas mamás !!**

Cel: 985723384 97 9687638

RPM: *794969 #985723384

Informes:

visítanos en



/nutricepsperu

Alfonso Ugarte 682 3er Piso Consultorio N°9
cecilia.ferre@gmail.com nutricepsperu@gmail.com

Promoción válida sólo para la primera cita.



Alergia a los alimentos

Escribe:
Lic. Romina Diamelio
Argentina

Para comenzar con el tema diferencio mediante los siguientes conceptos a la alergia a los alimentos de la intolerancia a ellos.

La alergia a los alimentos es una respuesta inmune exagerada del organismo cuando entra en contacto con el alérgeno alimentario (sustancia capaz de provocar una reacción alérgica).

La intolerancia a los alimentos es la incapacidad de consumir ciertos alimentos o nutrientes sin sufrir efectos adversos sobre la salud, pudiendo actuar sobre la salud de manera más o menos rápida. Incluye una respuesta fisiopatológica a un alimento o aditivo alimentario en donde no hay participación inmune, incluyendo en esta categoría la idiosincrasia farmacológica, metabólica o tóxica. Con relación a la intolerancia a los alimentos existe consenso de mencionar como las más importantes: · Intolerancia al gluten (enfermedad celiaca) · Intolerancia a la lactosa. · Intolerancia a la fructosa · Intolerancia a las proteínas de la leche de vaca

De un modo más claro: las alergias provocan una respuesta del sistema inmune, activando la Inmunoglobulina E (IgE) u otros mecanismos inmunes mientras que las intolerancias se deben en general a déficit enzimáticos que impiden la adecuada metabolización del nutriente.

Veamos también el siguiente concepto: Intoxicación alimentaria lo que denota un efecto adverso

secundario a la acción directa de un alimento o aditivo alimentario sobre el huésped, sin participación inmune a pesar de existir liberación de mediadores químicos, las toxinas pueden proceder del mismo alimento o de microorganismos.

Reacción adversa a alimentos: Respuesta clínica anormal que aparece como consecuencia de la ingestión de un alimento o aditivo alimentario

Ejemplos de alimentos que pueden producir alergia. Los más frecuentes son:

- **Los huevos (principalmente niños)**
- **El pescado (niños mayores y adultos)**
- **La leche (principalmente niños)**
- **El cacahuate (mani) y chocolate (personas de todas las edades)**
- **Los mariscos, como camarón, cangrejo y langosta (personas de todas las edades)**
- **La soya o soja (principalmente niños)**
- **Los frutos secos (personas de todas las edades)**
- **El trigo (principalmente niños)**

● Algunas personas tienen un síndrome de alergia que afecta a la boca y la lengua después de comer ciertas frutas y verduras frescas. (ej: frutas cítricas, melocotón y algunas fresas y legumbres)

● Los aditivos alimentarios, como colorantes, espesantes y conservantes, rara vez pueden causar una alergia alimentaria o reacción de intolerancia

● Los melones, las manzanas, la piña y otros alimentos que contienen sustancias similares a ciertos pólenes.

● La reacción ocurre con mayor frecuencia cuando los alimentos se comen crudos. La gravedad de la reacción depende de la cantidad de alimento que se consuma.

Algunos síntomas de las alergias a los alimentos son:

1. Los primeros síntomas suelen aparecer en las dos horas posteriores a la ingesta del alimento. Entre los signos claves están la urticaria, una voz ronca y las sibilancias.

2. Otros síntomas son el dolor abdominal, diarrea, picor en la boca, la garganta, los ojos, la piel u otra área, dificultad para deglutir, mareo, desmayo, náuseas, congestión nasal, hinchazón de los párpados, la cara, los labios y la lengua, rinorrea, vómitos, cólicos y dificultad para respirar.

3. Entre los síntomas de alergia bucal destacan el picor en los labios, la lengua y la garganta y la hinchazón de los labios en determinados casos.

4. Las manifestaciones en el organismo pueden provocar:

Gastrointestinal: vómito, diarrea, dolor abdominal, reflujo, dificultad para tragar, Náuseas, Cólicos distensión abdominal.

Respiratorias: rinitis, otitis media, broncoespasmos Estornudos Moqueo o congestión nasal Asma (dificultad para respirar) Tos Trastornos respiratorios Sibilancia.

Cutáneos: Inflamación de labios, boca, lengua, cara y/o la garganta (angioedema) Urticaria, Erupciones o enrojecimiento, Picazón (prurito), Eczema.

Neurológicas: migraña, trastornos del sueños, hiperactividad.

Genito-Urinarías: Enuresis, Síndrome Nefrótico, Proteinuria Ortostática.

Sistémicos: Shock anafiláctico (shock generalizado grave).

En sus **formas leves** pueden ser de naturaleza transitoria (ceden con el tiempo), pueden provocar cuadros cutáneos (como urticarias hasta eczemas pasando por la dermatitis atópica), y en **casos severos** shocks anafilácticos con riesgo de muerte (ej: algunos anestésicos y bloqueadores musculares, algunos antibióticos, látex, frutos secos, mariscos, leche y legumbres)

Los Diagnósticos

• **Pruebas cutáneas:** en algunos casos permiten diagnosticar una alergia alimentaria; un resultado positivo no necesariamente significa que una persona sea alérgica a un alimento en particular, pero un resultado negativo señala que es improbable que sea sensible a dicho alimento. (Después de un resultado positivo en una prueba cutánea, el alergista puede necesitar realizar una prueba oral para llegar al diagnóstico definitivo).

• **Prueba de provocación oral,** el alimento sospechoso se oculta en otra sustancia, como leche o compota de manzana, y el paciente lo ingiere. Si no aparecen síntomas, la persona no es alérgica a ese alimento. Las mejores pruebas son las pruebas "ciegas"; es decir, a veces el alimento en cuestión está mezclado con otra sustancia, y otras veces no. De esta forma, el médico puede determinar con certeza si el paciente presenta alergia a ese alimento en especial.

• **Dieta de eliminación** puede ayudar a identificar la causa de una alergia. La persona deja de ingerir los alimentos que presumiblemente están provocando los síntomas. Más tarde comienzan a introducirse en



“Se debe pedir la ayuda profesional de un licenciado en nutrición para asegurarse de que no se excluyen nutrientes de la dieta cuando se cambian o sustituyen alimentos...”

la dieta de uno en uno. Si desaparecen los síntomas durante este periodo de tiempo, se vuelven a añadir a la dieta los alimentos eliminados, en pequeñas cantidades que se incrementan gradualmente hasta que se alcanza un consumo normal. Una vez verificados todos los alimentos que estaban bajo sospecha, se pueden evitar consumir aquellos que hayan causado problemas.

•Pruebas RAST (radioalergosorbentes): Estas pruebas consisten en mezclar en una probeta pequeñas muestras de la sangre del paciente con extractos de alimentos. En caso de una alergia real, la sangre produce anticuerpos, que pueden detectarse, para combatir la proteína extraña. La prueba sólo sirve como indicación de que existe una alergia y no determina el grado de sensibilidad al alimento causante.

¿Qué personas corren el riesgo de sufrir alergias alimentarias?

Conocer los antecedentes familiares es la mejor forma de poder predecir la posibilidad de que haya problemas provocados por alergias alimentarias. Si tanto el padre como la madre son alérgicos, el riesgo es de cuatro a seis veces mayor.

Aditivos alimentarios y reacciones adversas:

Aunque los aditivos alimentarios no suponen ningún problema para la mayoría de la gente, un número reducido de personas con determinadas alergias pueden ser sensibles a algunos aditivos, como ciertos colorantes y sulfitos. Como todos los aditivos alimentarios deben figurar claramente en las etiquetas de los alimentos, aquellas personas que crean que pueden ser sensibles a un aditivo, pueden evitar consumir aquellos que crean que pueden ocasionarles problemas.

¿Qué se puede hacer para prevenir?

Una vez que se ha realizado un examen completo para identificar de forma precisa los alimentos o componentes causantes, la única forma de prevenir las reacciones alérgicas en las personas sensibles es eliminar dicho alimento o componente de su dieta o de su entorno. En caso de intolerancia alimentaria, puede ser suficiente limitar el tamaño de las raciones que se consumen del alimento en cuestión, para evitar los síntomas. La mejor forma de protegerse es leer la

información sobre los ingredientes de las etiquetas, y conocer qué alimentos provocan las alergias, la intolerancia o el asma.

Se debe pedir la ayuda profesional de un licenciado en nutrición para asegurarse de que no se excluyen nutrientes de la dieta cuando se cambian o sustituyen alimentos.

También es importante preguntar sobre los ingredientes y métodos culinarios empleados cuando se come fuera de casa, para evitar así los alimentos que causan problemas. Cuando una persona sale a comer fuera debe explicar su situación y sus necesidades al anfitrión o a la persona que sirve la comida. Si es necesario, hay que solicitar hablar con el chef o gerente del café o del restaurante.

¿Qué está sucediendo en cuanto al etiquetado de posibles alérgenos en alimentos?

La Unión Europea está planteándose la manera adecuada de etiquetar los alérgenos, y mientras tanto muchos organismos nacionales han elaborado directrices para potenciar la adopción de las Normas GMP y para proporcionar información al consumidor.

La Comisión del Codex Alimentarius, la Comisión de la Unión Europea y otros organismos internacionales están estableciendo los criterios científicos para seleccionar qué alimentos alergénicos deben etiquetarse. Se han considerado como alérgenos graves los cacahuets, los frutos secos, los crustáceos, el pescado, la soja, la leche de vaca, los huevos, el trigo y el sésamo (Comisión de la UE).

Los ingredientes "**transferidos**", como algunos aditivos que no desempeñan ninguna función tecnológica en el producto acabado, pero son transferidos a un alimento por uno de sus ingredientes.

De forma voluntaria algunos fabricantes y minoristas, ya declaran la mayoría de los alérgenos graves en las listas de ingredientes, incluso aunque estén presentes en muy bajas cantidades. Además, los productores de alimentos utilizan etiquetas, como las que indican 'puede contener', en productos en los que adventiciamente puede haber pequeñas cantidades de posibles alérgenos.

“Es importante preguntar sobre los ingredientes y métodos culinarios empleados cuando se come fuera de casa, para evitar así los alimentos que causan problemas...”

Recetas nutritivas

Por Lic. Rosario de Zagaceta
Perú

MERLUZA A LA NARANJA

RINDE 1 PORCIÓN

Por porción:

- 395 calorías
- 30 g de proteínas
- 50 g de carbohidratos
- 8 g de grasa

INGREDIENTES:

- 150 g de filete de merluza.
- 50 g de naranja en rodajas.
- 50 ml de zumo de naranja (jugo).
- 20 ml de zumo de limón.
- 200 ml de caldo del pescado.
- 5 ml de aceite.
- Perejil picado al gusto

PREPARACIÓN:

Untar la fuente de horno y colocar la merluza. Cubrir con las rodajas de naranja. Rocíar con una mezcla de zumo de naranja y limón. Poner al horno A 180 °C por 15 a 20 minutos y bañar con el caldo constantemente. Servir con perejil. **OJO:** Si el caldo está aderezado, ya no se adereza la merluza.

Emplear la naranja para cocinar la merluza evita el aumento de la presión arterial.

SOPA DE AJO

RINDE 6 PORCIONES

Por porción

- 139 calorías
- 4 g de proteínas
- 10 g de grasas
- 10 g de carbohidratos

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6 dientes de ajos machacados
- 1 ½ tazas de pan rallado
- 3 tomates grandes maduros, pelados y picados
- 1 cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de ají en polvo
- 1 litro de agua
- 2 huevos batidos apenas
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

PREPARACIÓN:

Calentar el aceite de oliva en una olla y cocinar los ajos durante 2 minutos, procurando que no se doren. Agregar el pan rallado, revolver bien y mantener a fuego medio por 2 minutos más. Añadir los tomates en trozos, perejil, paprika, ají, salpimentar y verter el agua encima. Remover y dejar que cocine tapado durante 10 a 15 minutos. Agregar los huevos lentamente a la sopa removiendo constantemente a fuego bajo hasta que se hayan cocido. Servir de inmediato.

Las propiedades hiposódicas del ajo están comprobadas, por eso es indispensable para combatir la hipertensión.

Recetas nutritivas

Por Lic. Rosario de Zagaceta
Perú

BERENJENAS RELLENAS

RINDE 2 PORCIONES

Por porción
470 calorías
2 g. de proteínas
50 g. de carbohidratos
30 g. de grasa

INGREDIENTES:

2 berenjenas medianas
50 grs. de cebolla
100 ml. de leche
25 g. de pan de molde sin sal
5 g. de aceite
ajo en polvo y nuez moscada al gusto
pan rallado.

PREPARACIÓN:

Calentar el horno. Cortar las berenjenas a lo largo y en dos partes sin pelarlas. Ahuecarlas dejándoles 1 cm de espesor. Mezclar la pulpa retirada con el pan de molde bien desecho, la cebolla rallada, el ajo y la nuez moscada. Agregar la leche, el aceite para humedecer la mezcla y rellenar las berenjenas espolvoreadas con pan rallado. Colocar la preparación en fuente de horno untada con aceite, a 180 grados C durante 60 minutos.

El sabor de las berenjenas es único, al igual que su forma, textura y color. Son antioxidantes y diuréticas.



npt nutrice Personal Training

Entrenamiento para empresas

(PRECIOS CORPORATIVOS)

ENTRENAMIENTO PARA
DIFERENTES GRUPOS DE PERSONAS:

- JOVENES
- ADULTOS
- PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

SESIONES PERSONALIZADAS
A CARGO DE NUESTRO
EXPERTO EN
PERSONAL TRAINING:

DIEGO F. GUTIERREZ

CON 18 AÑOS DE EXPERIENCIA
EN TRABAJO FÍSICO Y
AUMENTO DE MASA MUSCULAR

EL ENTRENAMIENTO
SE REALIZA DE ACUERDO
A CADA GRUPO Y A
LAS NECESIDADES
INDIVIDUALES DE
LOS PARTICIPANTES.

INFORMATE SOBRE
NUESTRO SISTEMA
PERSONAL TRAINING
A DOMICILIO.



Personal Training

Informes:

Cel: 979687638 Rpm: *794969 Telf: 074 221378

The image shows three glass jars filled with a creamy, light-colored plant-based milk. The jars are arranged vertically and are surrounded by a thick layer of golden-brown seeds, likely flax or chia, which are scattered across the entire background. The lighting is soft, highlighting the texture of the milk and the individual seeds.

Leches vegetales

una alternativa nutritiva y deliciosa

Por María José Molina

Lic. En Nutrición

Argentina

Las leches vegetales toman fuerza y aceptación a nivel mundial. ¿Por qué? Cada vez es más la concientización general de los beneficios que aporta a la dieta, de aquellos que buscan vivir sanos o recuperar su salud de manera natural; por otro lado, la intolerancia a la lactosa muchas veces lleva a buscar otras fuentes de consumo alimenticio para cubrir nutrientes, y no van por mal camino al elegir leches vegetales, y por último y la que considero más ético, los animales son seres sintientes, hemos llegado al límite del abuso animal a costa del placer del paladar humano. Por lo tanto, deberíamos incorporar alternativas a nuestros platos que ayuden a crear recetas sanas, nutritivas, sabrosas, orgánicas, pero además que ayuden y fomenten el cuidado del medio ambiente y del entorno, en este sentido disminuir el consumo de leche animal debe ser un compromiso en donde participemos y seamos responsables.

A que llamamos leches vegetales?

Son bebidas que se preparan a base de semillas, legumbres, cereales o frutos secos. Todas con propiedades y características diferentes, de acuerdo al ingrediente que utilizemos. Magnífica alternativa alimenticia con importante cantidad de nutrientes y excelente sabor.

¿Contienen propiedades?

Al no someterse a calor para su obtención, logramos que todos sus nutrientes queden intactos, son leches que presentan un alto valor enzimático y bacteriano benéfico, ayudando a reforzar las defensas propias del organismo. Lo cierto es que nadie ha sido decepcionado al probarlas, puesto que su sabor es refrescante y, ante todo, porque su alto contenido de vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos, antioxidantes y otras sustancias, mejoran la actividad mental, contribuye al funcionamiento de los sistemas circulatorio y nervioso.

Quienes lo pueden consumir?

Son leches ideales para toda la familia, las mamás veganas o vegetarianas, que seguimos dietas estrictas, no incorporamos en las dietas de nuestros hijos leche de vaca por tal motivo luego del destete una de las leches mas nutritivas para el bebé es la de almendras, en su justa dilución. Para las personas diabéticas o con sobrepeso, es recomendable la leche de alpiste por sus características enzimáticas, regenerativas del páncreas, diurética y por su alto contenido de omega3. La leche de avena promete bajar el colesterol y los triglicéridos y lo cumple. La leche de arroz integral es antiage, más aún con clavo de olor y canela. La leche de nuez, es protectora ocular y en muchos casos se ha visto mejoría en el ojo seco.

Los deportistas que quieran tonificar sus músculos nada mejor que volcarse a las leches vegetales, sus proteínas tonifican y nutren más los músculos que las proteínas de origen animal. Por supuesto podemos seguir nombrando patologías, osteoporosis, gota, celiacía, intolerancia a la lactosa, solo por mencionar alguna de ellas, o simplemente, para quienes siguen un régimen vegetariano o una vida vegana estas deliciosas leches no pueden faltar.

LECHE DE ALMENDRAS:

Ingredientes

para preparar un litro:

Almendras 50 grs. (15 almendras)
Agua c.n para remojar
Agua purificada 1 litro

Materiales Necesarios:

Vaso de vidrio
Licuadora
Jarra
Cuchara

Preparación:

Lavar las almendras y colocarlas en el vaso, completar el vaso con agua purificada.

Dejar en remojo durante la noche o aproximadamente ocho horas.

Transcurrido el tiempo, enjuagar las almendras y colocar en el vaso de la licuadora.

Agregarles 200 c.c de agua y licuar hasta obtener una pasta blanca.

Luego completar con el agua restante hasta completar el litro.

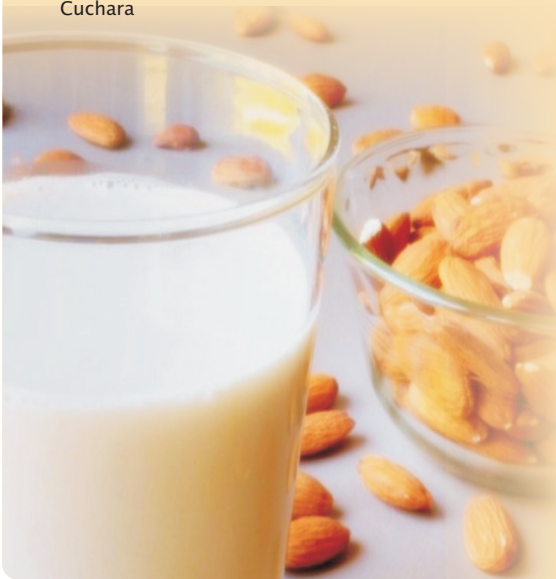
Volcar todo en una jarra y llevarlo a la heladera hasta que enfríe.

Se guarda todo para que las almendras trituras, sigan macerando y entregando sus nutrientes y enzimas al agua.

Al momento de consumirlo, revolver con cuchara y colar.

Su alto grado nutritivo, rico en calcio, ácidos grasos polinsaturados, antioxidantes naturales y proteínas de alta calidad, lo hace un alimento delicioso y nutritivo para toda la familia.

Solo un detalle, carece de lisina, un aminoácido esencial en la dieta humana, por eso te aconsejo que la combines con alguna fruta, como naranja que lo contiene. Por eso la importancia de una dieta variada durante el día.



Si quieres saber más sobre cómo preparar leches vegetales sigue mi blog:
<http://www.piramideortomolecular.com/2012/11/rejuvenecer-es-mas-simple-que-envejecer.html>



Tips para comer fuera de casa

MSP. Edna Judith Nava González, NC.
Centro de Investigación en Nutrición y Salud Pública
Facultad de Salud Pública y Nutrición
Universidad Autónoma de Nuevo León
Ave. Dr. Eduardo Aguirre Pequeño y Yuriria
Col. Mitras Centro, Monterrey N.L. C.P. 64460

La comida en restaurantes contiene 22% más grasa que la que se consume en el hogar y el tamaño de las porciones es desmesurado en la mayoría de los casos.

El tamaño de las porciones y el contenido de grasa en muchos de los restaurantes se han inflado tanto que muchas comidas son peligrosas para la salud. En algunos casos, un solo platillo excedía lo que muchos comeríamos en todo un día. En algunos restaurantes de comida china, una orden de pollo puede contener 1,400 kcal. En la comida italiana como un espagueti y albóndigas puede tener hasta 1,000 kcal. El espagueti Alfredo puede tener hasta 1,800 kcal en una sola porción. Si lo acompañas con pan de ajo untado con mantequilla podría añadir unas 350 kcal!.

¿Es posible ordenar comida rápida y mantener bajas las calorías?

1. Resista los mensajes “agregue esto” y “cambie por el tamaño gigante”. Lleve la contraria. Elija el tamaño chico.
2. Duplique la lechuga y los tomates.
3. Ordene refresco de dieta o agua embotellada en lugar de bebidas azucaradas.
4. Opciones para Elegir:
 - Tiras de pollo (4 piezas), salsa (1 paquete), ensalada con vinagreta sin grasa.
 - Sándwich de pollo a la parrilla en pan integral (sin salsa), ensalada con vinagreta sin grasa. Evitar aderezos grasosos.
 - Hamburguesa junior (simple), ensalada, aderezo sin grasa.
 - Hamburguesa de pollo a la parrilla, ensalada, aderezo sin grasa.
 - Sándwich de pechuga pavo y verduras (sin mayonesa).
 - Dos tacos de carne (sin dorar). Agregue lechuga y tomates.
 - Taco de pollo (sin dorar) y pico de gallo.
 - Ensalada de pollo (sin aderezo).
 - Tostada al comal con aguacate. Fajitas de pollo con pimienta.
 - Tostada de pollo sin crema, lechuga y tomate.

Haciendo las mejores opciones de comida rápida.

1.Hamburguesas: Sencilla, sin salsas o aderezos.

2.Pollo y Pescado: Sin empanizado. Selecciona asado, a la parrilla o cocido sin grasa. Si el pollo frito es la única opción, evite el crujiente. Incluso mejor, quite la cubierta para reducir las calorías.

3.Sándwiches: Muchas opciones bajas en grasa. Sándwiches de pavo es la mejor opción.

4.Pizza: Extra toppings, extra calorías. Escoge pizza de pasta delgada, selecciona toppings como champiñones, cebolla, pimiento verde, y otros vegetales.

Queso extra, pepperoni, y salchicha significan grasa y calorías extras.

Para evitar sodio extra, omite aceitunas y anchoas.

5.Papas: Solamente como guarnición. No puré ni fritas. Enteras y horneadas son las mejores.

Evite el queso amarillo, tocino, o la crema.

6.Comida típica: Aléjese de las frituras. Escoja pollo, frijoles o tacos de maíz con carne sin grasa u otras opciones que no sean fritas. Evite la crema para reducir la cantidad de grasa y calorías y aumente la cantidad de salsa, tomate y lechuga.

7.Ensaladas: Una opción saludable. Evita ensaladas preparadas como la ensalada de papa y la ensalada con pasta, ensalada César, ensalada del chef. Escoja aderezos reducidos en grasa o sin grasa. De preferencia el aceite de oliva y limón para aderezar.

8.Bebidas: Cuidado con los azúcares y grasas escondidas. Las mejores opciones son bebidas con edulcorantes, leche baja en grasa, jugo de fruta con moderación o simplemente agua natural. Café y té son buenas opciones también.

9.Postres: Lo simple es lo mejor:

Fruta fresca o yogurt congelado sin toppings dulces.



Recomendaciones para las vacaciones

Escribe:
MSP. Edna Nava
Nutrióloga Certificada
México

Las vacaciones ocasionan un cambio en la rutina, hay que prestarle especial atención a la alimentación...

Por lo general, se tiende a consumir más alimentos durante las vacaciones al haber más tiempo de ocio, y muchas veces hay predilección por los que son altos en calorías, grasa y azúcar.

A esto se le suma la poca actividad física, dando como resultado un consumo de calorías mucho mayor al gastado por el organismo en el día, contribuyendo al aumento de peso fácil y rápido.

El cuidar la alimentación en las vacaciones puede ser difícil, pero no imposible...

Hay que negociar con las calorías antes del paseo, la cantidad de gaseosas, postres, dulces que son razonables para consumir durante el paseo o viaje. Usualmente ayuda mucho el limitar a una gaseosa al día o un postre en su lugar.

Si se negocian las calorías antes de irse, es mucho más fácil de seguir. De otra manera y si se hace luego, pensará que estará bien si consume una gaseosa con cada comida y un postre en el almuerzo y cena. Necesitamos aprender a escoger entre las opciones saludables para no sobrepasar mucho su ingesta de grasa, azúcar y calorías. Y sobre todo no le dé descanso a la buena nutrición.

¿Entonces, cómo lograr comer bien para que no aumenten de peso estas vacaciones?

- Mantener y respetar sus horarios de comidas.
- Los niños deben comer únicamente en los lugares destinados para ello.
- Es esencial desayunar diariamente.
- Procurar comer un plato balanceado a la hora de la comida y la cena.
- Incluir vegetales con las comidas principales.
- Moderar la ingesta de pan, tortillas, totopos, arroz y frijoles, y otros alimentos ricos en hidratos de carbono.
- Cuidar las fuentes proteicas, ojo con los cortes de carne altos en grasa.
- Incluir la fruta como postre.
- Las meriendas no deben ser altas en calorías.
- Evitar azúcares concentradas: dulces, bebidas alcohólicas, bebidas dulces y postres.
- Estimular la actividad física: camine, nade, juegue, baile...
- No olvidarse de mantener el cuerpo bien hidratado.

Recuerde, No le dé descanso a la nutrición...



nutriceEmpresarial

SE FINALIZO LA CAMPAÑA NUTRICIONAL CON **DUKE ENERGY** ENERO-ABRIL 2013
CON MUCHO ÉXITO, REALIZANDO DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
Y ASESORÍA NUTRICIONAL A SUS TRABAJADORES.



nutrice Testimoniales

Cristian Infante

30 AÑOS, PACIENTE ON LINE:

“Gracias a Cecilia pude bajar 12.5 kilos, aprendí a comer y bajar mi presión arterial.

nutrice me realizó un monitoreo vía On- line bastante efectivo que me permitió verme y sentirme saludable y volver a mi peso deseado.

Gracias **nutrice**.



Sandro Bobadilla

Funcionario del Banco Scotiabank

“Haciendo el tratamiento nutricional con **nutrice** me he sentido apoyado en todo momento, he recuperado mi salud y mi peso sano.

Me siento mas activo, mas vital y dinamico, además me di cuenta de algo muy importante, si se come sano nuestra calidad de vida mejora”.

Un trabajador Sano trabaja mejor y Feliz...

DESARROLLAR UN DIAGNOSTICO NUTRICIONAL Y UNA ASESORIA AL PERSONAL DE TU EMPRESA TE PUEDE AYUDAR A IDENTIFICAR MEJORES OPORTUNIDADES Y A ELEVAR LA CONFIANZA Y EL OPTIMISMO ENTRE ELLOS.

MUCHAS EMPRESAS YA HAN REALIZADO EL PRIMER PASO. PIDE UNA CITA CON NOSOTROS.



Diagnóstico y Asesoría Nutricional

Telf: 074 221378 RPM: *794969 Cel: 97 9687638
cecilia.ferre@gmail.com nutricepru@gmail.com



Asesoría Nutricional Personalizada para ti y tu familia !!

- Tratamiento Nutricional para Obesidad y Sobrepeso con metodología de Coaching.
- Tratamiento nutricional antienvjecimiento.
- 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:
- 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 Antienvjecimiento Lima Perú 2011

Contamos con un equipo
de última generación
UNICO EN EL NORTE
para realizar evaluación y
diagnóstico nutricional.

**PRODUCTO 100%
GARANTIZADO**



nutrice
asesoría nutricional



Ubicamos 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-CI Pimentel (costado de la iglesia)
Consultas: 074 452786 Cel: 97 9687638 (previa cita)
cecilia.ferre@gmail.com nutriceperu@gmail.com