

ENERO 2017

nutrice

BOLETÍN NUTRICIONAL

SUMMER
Light
2017

12 años
nutrice
asesoría nutricional

La Confianza se obtiene con Buenos Resultados
www.nutriceperu.com

12 años
nutrice
asesoría nutricional

Vivir sano
y en
Buena forma...
Si se puede

12 años
nutrice
asesoría nutricional

www.nutriceperu.com



Te ofrece:

- TRATAMIENTO NUTRICIONAL PARA OBESIDAD Y SOBREPESO CON METODOLOGÍA DE COACHING.
- ASESORÍA NUTRICIONAL EN DIETAS POR PATOLOGÍA
Dislipidemias (colesterol y triglicéridos altos).
Bajo Peso, Estreñimiento - Hipertensión
Diabetes Mellitus - Anemia - Menopausia - Cáncer
Insuficiencia Renal - Hemodiálisis
- PLANES DE ALIMENTACIÓN PARA LA FAMILIA
Menús sanos y balanceados para la familia
Loncheras escolares - Menús sanos para niños pequeños
(alimentación complementaria desde los 6 meses)
- ASESORÍA NUTRICIONAL POR ETAPAS DE VIDA.
Gestantes, madres lactantes, niños pre-escolares,
escolares, adolescentes, adultos, adultos mayores.
- EVALUACIONES NUTRICIONALES PARA COLEGIOS Y EMPRESAS
- CHARLAS Y TALLERES EDUCATIVOS EN ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.
- CAPACITACIONES EN EDUCACIÓN NUTRICIONAL A EMPRESAS
- ASESORAMIENTO EN ADMINISTRACIÓN
DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN.
Organización y planificación de un servicio
de alimentación: comedores, kioskos, restaurantes.
Planificación de menús balanceados.
- ASESORÍA NUTRICIONAL A DEPORTISTAS Y GIMNASIOS
- CONSULTORÍA NUTRICIONAL A EMPRESAS,
COLEGIOS Y UNIVERSIDADES.
Charlas nutricionales, conferencias magistrales, diagnósticos
nutricionales, asesoramiento nutricional en comedores escolares,
universitarios y empresariales.
- TALLERES EN ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA
PARA APRENDER A COMER SANO.
- TALLERES EN EL MÉTODO "SANA TU VIDA" - HAY TEACHER.



TECNOLOGÍA
IMPORTADA
USADA POR
PROFESIONALES
DE CALIDAD A
NIVEL MUNDIAL
CON
IMPERANCIOMETRIA
COMPLETA II

TU PESO AHORA
EN UN NUEVO
SISTEMA DIGITAL !!

BALANZA DE ULTIMA TECNOLOGÍA
ÚNICA EN EL NORTE
DEL PAÍS

Mide Masa Grasa Segmentaria,
brazo derecho e izquierdo, tronco,
pierna derecha e izquierda.
Mide agua corporal, masa grasa,
grasa visceral, proteínas,
minerales y masa muscular
de todo el esqueleto.
Imc, porcentaje de grasa localizada.
Tasa metabólica basal de cada persona.

En Chiclayo

Alfonso Ugarte N° 682 3er Piso Consultorio N° 9
Telf: 074 221378 Cel: #985723384
979687638
RPM: *794969

Consultas:

Telf: 074 221378
Cel: 979687638 (previa cita)
cecilia.ferre@gmail.com
nutricepru@gmail.com

nutrice de Cecilia Ferre

Editorial

Vivir
es la suma de
Fortaleza y Decisión,
de Equilibrio
y Buena Salud

Bienvenido 2017 !!

Empezamos este año nuevo recargados de mucha energía y muchas ganas de llegar a Uds, con nuestro nuevo Boletín Nutrice. Iniciamos nuestro año número 12 como Nutrice, y sin pensarlo,...sin sentirlo, y solo amando lo que hacemos con todos nuestros pacientes y amigos, ofreciendoles un servicio de nutrición personalizada de la más alta calidad.

En esta oportunidad, les presentamos artículos muy interesantes sobre estrategias en la obesidad, coaching en obesidad, planes de desintoxicación para después de las fiestas, alimentación saludable para el verano, alimentos funcionales para tratar la inflamación subclínica y un artículo muy interesante sobre porque las dietas para bajar pueden fracasar.

Quiero aprovechar la oportunidad para agradecer a la Dra. Edna Nava de México; a la Lic. Romina Diamelo de Argentina; al Lic. Marcelo Brosky de Argentina y a la Lic. Victoria Chimpén por su amable colaboración.

Muchas gracias a todos nuestros seguidores que año a año nos incentivan a ser cada vez mejores.

Muchas bendiciones y buenas vibras positivas para este año que comienza.

Con el cariño de siempre:

Cecilia Ferré



¿Porqué las dietas para bajar de peso pueden fracasar?

Por

Lic. Cecilia Ferré Calderón

Gerente de Nutrición

Especialista en nutrición clínica

Especialista en obesidad y sobrepeso

Coaching en herramientas de obesidad y sobrepeso

Facilitador de alimentación Fisiológica

Bajar de peso se convierte en un problema muchas veces por algunas razones que en mi experiencia son las más comunes:

1.-Demasiada expectativa y apuro: Las personas quieren bajar muchos kilos por semana y no se dan cuenta que cambiar hábitos alimentarios y realizar una dieta saludable supervisada por nutricionista nos hará bajar entre medio kilo y un kilo semanal, que lo importante es aprender a comer y no cuantos kilos bajas por semana.

2. Falta de convencimiento

A veces el problema está en la falta de visualización del objetivo que se quiere conseguir con la dieta, el paciente quiere bajar de peso pero no tiene clara su meta ni se compromete a hacerlo. La consecuencia es que muchas personas que quieren perder peso **“solo se fijan en el esfuerzo”** que tienen que hacer. En este sentido advierte que el éxito radica en ser realistas: **“Mucha gente intenta perder peso con una dieta aburridas y se cansa rápido”**. Nunca hay que obsesionarse con la báscula. “El peso de cada uno es individual, no tenemos que querer parecernos a un ideal perfecto”, sentencia.

3. Malos hábitos

Si las personas no cambian sus malos hábitos de comer solo conseguirán resultados inmediatos pero no duraderos a largo plazo. Es importante medir cuanto

comemos y aprender las raciones adecuadas para cada uno de nosotros, además hay que cambiar la forma en que comemos por una forma más saludable y duradera. Lo importante es hacer una dieta saludable para aprender a comer y que los buenos hábitos de alimentación perduren a futuro. Las personas que quieren adelgazar no se tienen que centrar solo en las calorías sino en las propiedades de los alimentos.

4. Antojos

La capacidad para resistirse a las tentaciones alimenticias depende de la personalidad de cada uno, pero aunque se sorteen estos impulsos en un primer momento se corre el riesgo de acabar cayendo en ellos a la larga, y con más ansiedad acumulada. La privación total puede llegar a ser contraproducente y uno de los principales motivos por los que se acaba abandonando una dieta. Esto es porque **la ansiedad produce ira y ésta, a su vez, hace que nuestro apetito se desenfrene**.

Hay que sacarnos de la cabeza la idea del **“todo o nada”**. No por tener un antojo de vez en cuando estamos arruinando la dieta. Un pensamiento común que puede llevarnos a abandonar, luego a pegarnos un atracón porque ya no hay nada que hacer y, unos días después, volver a iniciar otra dieta. El típico círculo vicioso que nunca nos permitirá adelgazar. Para evitar esta



situación es preferible consentirse un pequeño antojo de vez cuando, siempre y cuando se logre racionar, es decir en una muy pequeña cantidad.

Compartir un postre cuando se cena fuera es mejor que resistirse y acabar comprando luego una caja de helados para comer en casa. En este caso también es preciso **contar con algunos pequeños trucos de autocontención**, como **dosificar y dividir en pequeñas porciones** el chocolate o los dulces que se tienen en casa.

5. La presión social

Si seguir una dieta es un camino lleno de obstáculos, intentar llevarla a cabo de manera individual cuando las personas que nos rodean sí pueden comer todo lo que quieran es un verdadero suplicio. Mucho más cuando tratan de seducirnos para que comamos ciertos alimentos prohibidos o para que se rebaje el listón de exigencia. Si esto sucede, es muy fácil darse el permiso de comer en exceso y saltarse la dieta.

Nada mejor para mantener los patrones alimenticios impuestos por la dieta que comer solos. Aunque no sea demasiado agradable, peor será que vivamos permanentemente de dieta en dieta, sin conseguir adelgazar ni un kilo. Para ello, lo principal es evitar las comidas de trabajo o los encuentros con los amigos entorno a una mesa y sustituirlos por alternativas menos gastronómicas.

6. Atracciones como respuesta emocional

Beber unas cervezas para celebrar algún acontecimiento feliz, comer chocolate tras un mal día en el trabajo o tomarse un helado cuando sufrimos algún tipo de crisis emocional son algunas reacciones habituales que se producen porque, desde la infancia, nuestro cerebro vincula las respuestas emocionales (positivas o negativas) a la comida. Es lo que se conoce científicamente como el mecanismo cerebral de recompensas. Este es uno de los obstáculos más difíciles, pues se trata de una conducta muy implantada y casi automática, por lo tanto incontrolable. Tanto es así, que las personas emocionalmente inestables tienen el doble de posibilidades de engordar que el resto, según las conclusiones de un estudio publicado en la revista científica *Psychological Science* y financiado por el Instituto norteamericano del Envejecimiento.

La emoción puede superponerse sobre la razón y no es fácil esquivar los patrones de comportamiento que nos generan satisfacción ante los desequilibrios emocionales. Sin embargo, a base de entrenamiento y constancia se puede llegar a una cierta autocontención que, al menos, ayude a reducir la frecuencia las comidas emocionales. Retrasar el momento, buscar un entretenimiento alternativo o practicar la relajación para disminuir la intensidad de las emociones.

Coaching en Obesidad

Lic. Marcelo Brosky

Licenciado en Psicología-Formación Sistémica
Master Coach Ontológico Profesional
Constelador Familiar y Organizacional

"Nací, en una familia que relacionaba salud con gordura, y donde el cariño se demostraba a través de la comida. Fui aprendiendo que en los hidratos, podía volcar todas mis emociones. Desde temprana edad, y paradójicamente, mi madre empezó a preocuparse por mi peso. Comenzar una nueva dieta, una mas de tantas, finalmente era, un nuevo desafío que terminaba con la recuperación de todo el peso perdido. Hoy con 45 Kilos bajados puse mi propia experiencia y mi profesión al servicio del otro; comprendiendo sus emociones y sentimientos. Desde el Coaching Ontológico pude rediseñar la vida que quiero vivir y es mi misión transmitirlo."

El objetivo de éste artículo es facilitar un espacio de reflexión sobre aspectos relacionados con la prevención y el tratamiento de la obesidad, desde una nueva perspectiva : **"el coaching ontológico"**.

A pesar de los esfuerzos realizados por la comunidad científica, para encontrar solución a la OBESIDAD, podemos decir que la misma sigue creciendo a pasos agigantados, transformándose en una epidemia a nivel mundial.

Sabemos las consecuencias sobre la salud que provoca la Obesidad y el Sobrepeso. Al mismo tiempo que alarma el crecimiento en las últimas décadas de casos en niños y adolescentes. Por tanto es preciso poner el foco en la PREVENCIÓN, logrando identificar y modificar ciertos hábitos familiares, sociales y educacionales, aprehendiendo nuevas formas de vincularnos con los alimentos logrando conductas más posibilitantes y sanas.

"Hoy somos y estamos como una función de lo que hemos decidido y hecho ayer. Mañana estaremos y seremos según lo estamos decidiendo y siendo hoy" .
- Mario Dehter

Llama la atención, siendo mi punto de partida, que cuantas más soluciones se ofrecen para adelgazar, la problemática avanza y cada vez hay mas personas obesas.

Basta con abrir cualquier revista de actualidad, para observar la cantidad de publicidad, ofertas y promesas para alcanzar esa **"figura"** que la sociedad al mismo tiempo, exige.

Enmarcado en un equipo interdisciplinario, el abordaje desde el Coaching Ontológico, aporta el acompañamiento necesario en éste camino de **"Quien eres ahora"** a **"Quien quieres ser"**, desafiando y mostrando, desde el profundo respeto por el otro, esos modos particulares de percibir, poco posibilitantes que frenan el descenso de peso y limitan el mantener en el tiempo el peso saludable alcanzado.

Tendríamos que comenzar **"despegando"** éste concepto de la certeza que la obesidad es una **"Enfermedad incurable"**, porque partiendo desde esa afirmación nos quita ciertas posibilidades de

intervención y de acciones más generativas para el logro de ciertos cambios.

Es como entregarnos a una especie de **"maldición"** que nos viene desde afuera y nos marca un destino previsible, esperado, sin solución.

El coaching Ontológico pone luz en aquellas zonas oscuras donde nos detenemos sin avanzar en los logros de resultados que queremos crear.

Acompaña a reformular ciertos pensamientos, que fuimos **"comprando"**, **"incorporando"**, dejándonos siempre en el mismo lugar, un lugar incómodo, pero a la vez conocido, dónde mas allá del malestar, nos da cierta seguridad, desde allí podemos entender tanta resistencia al cambio.

Comienza entonces un **"círculo vicioso"** que lleva a hacer siempre más de lo mismo: bajar de peso, subir, para volver a bajar y volver a subir, donde en cada vuelta de éste círculo se va intensificando la sensación de angustia, frustración, debilidad e impotencia.

Lo que mas **"enferma"** son los intentos fallidos de solución.

El Coach interviene al escuchar éste Basta, dónde la persona toma posición y quiere hacer algo con su realidad, facilitando que se pueda romper éste círculo vicioso generando un círculo virtuoso más posibilitante en la búsqueda de resultados que se quieren alcanzar.

Cambiando nuestra manera de observar al mundo, de observarnos a nosotros mismos, modificando

nuestras propias conversaciones y nuestros juicios estaremos en condiciones, de tomar acciones diferentes logrando resultados significativos.

La responsabilidad de hacernos cargo de nuestros actos y la declaración de una VISION y MISION agrega valor y sentido a nuestra vida.

La mayoría de los tratamientos propuestos en Obesidad, apuntan a la pérdida de peso, aislado como una meta estética, perdiendo la posibilidad de co-construir hábitos saludables mejorando la calidad de vida.

En éste sentido, la obesidad es un elemento mas que se suma a un todo, por eso es inadecuado considerar la baja de peso como única solución, asegurando así, el fracaso desde el inicio.

**“No podemos resolver nuestros problemas de la misma manera que los creamos”
- Albert Einstein**

Propongo desde otro paradigma, un nuevo abordaje, un camino que tome en cuenta a la persona como sistema, íntegra, con sus emociones, su corporalidad, su lenguaje, desde ésta coherencia que somos, cuerpo-emoción y lenguaje, con su mundo de intereses y relación.

Detenernos a observar que vínculo se sostiene con los alimentos y **“Quienes estamos siendo en el acto del comer”**.

Quando una persona, en un acto de enojo, le arroja a otra una maceta, por ejemplo, el que está por recibir el impacto del golpe, no se le ocurría en ese momento, regar la planta, ni oler el aroma de sus flores, lo que intentará hacer en el mejor de los casos, es tratar de esquivar el golpe.

Porque en esa relación, en ese preciso momento, la maceta deja de ser maceta y pasa a ser **“proyectil”**.

Algo parecido ocurre con entre la relación PERSONA-COMIDA cuando hablamos de Obesidad.

Los alimentos, no son ni buenos, ni malos, los habrá más sanos o menos sanos, pero en esa relación, en el momento de un atracón, por ejemplo, la comida deja de ser comida actuando como una descarga emotiva, convirtiéndose en un arma dañina.

**Tus pensamientos, tus creencias, se transforman en palabras disfrazadas en afirmaciones.
Tus afirmaciones se transforman en acciones.
Tus acciones Irán creando hábitos.
Tus hábitos lograrán ciertos resultados
Tus resultados... marcarán tu destino.**



LOS ROLLITOS Y EL VERANO NO SE LLEVAN BIEN

12 años

nutrice
asesoría nutricional

f nutriceperu

nutrice
asesoría nutricional

Lic. Cecilia Ferré Calderón
Nutricionista Clínica
Especialidad en Obesidad y Sobrepeso

Contactos:

RPM 985723384

#979687638

✉ nutricepru@gmail.com

ASESORÍA ON LINE VÍA



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

PLANIFICAMOS una DIETA para ti según tus necesidades



NUTRICE PRESENTE EN EL CONGRESO INTERNACIONAL DE MEDICINA ORTOMOLECULAR

La Lic. Cecilia Ferré, gerente de Nutrice fue invitada por la Asoc. Latinoamericana de nutricionistas, única peruana asociada desde 2014, a participar del II Congreso Internacional de Nutrición ortomolecualr, desarrollado en la Ciudad de Cancún, México. El evento se desarrolló los primeros días del mes de julio, y contó con representantes de más de 12 países de Latinoamérica y Estados Unidos.

Alimentación Saludable en el verano



Lic. Victoria Chimpén Chimpén
Ex Decana Nacional Colegio
de Nutricionistas del Perú



La alimentación en el verano no supone cambiar la estructura de la alimentación dejando de lado los hábitos saludables, sino que hay que mantener una alimentación sana que incluya de manera equilibrada los alimentos básicos: cereales, lácteos, carnes, huevo, menestras, frutas y verduras, teniendo en cuenta que en esta época del año la necesidad de calorías es menor.

El exceso de calor del verano y la sudoración suele inducir a la deshidratación muchas veces sin darnos cuenta, por ello es aconsejable consumir abundante líquido, aún cuando no se sienta sed.

Durante el verano el mejor refresco es el agua, además es importante incluir frutas y verduras indispensables para la salud, ya que aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y agua que ayuda a disminuir la temperatura corporal.

Incluir los cereales en las comidas principales: desayuno, almuerzo y cena. En el desayuno incluir tostadas o pan; en el almuerzo y cena consumir el arroz o fideos en ensaladas o como plato principal, en cantidad moderada, acompañado de verduras, menestras, huevo y carnes: res, pollo, pescado, preparadas de preferencia a la plancha, guisada, sudado o en cebiche en el caso del pescado.

Los lácteos de preferencia semi descremados aportan proteínas de buena calidad, poca grasa y por ende menos calorías, además aporta calcio que es un mineral fundamental en todas las etapas de vida para el desarrollo adecuado de los huesos.

La práctica habitual de una alimentación saludable y la actividad física con regularidad constituyen la manera más sencilla de mantenerse sano y en forma en el verano.

¿Qué significa tener una alimentación saludable en el verano?

La alimentación saludable en el verano es aquella que aporta las cantidades de nutrientes y agua necesarios para nutrir e hidratar al organismo, y a la vez proveer una protección adecuada a la piel, que se logra incluyendo vitaminas antioxidantes como la vitamina E, C y betacaroteno. La vitamina E se encuentra en los alimentos ricos en grasa saludable como la palta y frutas secas; la Vitamina C en el tomate, kiwi, cítricos y betacaroteno en todas las verduras y frutas de color amarillo anaranjadas y vegetales de hojas verde intenso.

Consejos nutricionales

1. En verano se requiere menos calorías por lo que la alimentación debe ser menos calórica.
2. Mantenerse bien hidratados

bebiendo mayor cantidad de agua y evitando refrescos azucarados.

3. Consumir diariamente verduras frescas y de la estación.

4. Incluir frutas hidratantes como sandía, melón, además de otras frutas de temporada de variados colores.

5. Consumir helados en cantidad moderada y no de rutina ya que son muy calóricos.

6. Consumir frutos secos en cantidades moderadas, nos aportan ácidos grasos esenciales.

7. Preferir carnes magras (sin grasa), 2 porciones al día y pescado por lo menos 2 a 3 veces a la semana.

8. Evitar las frituras porque aportan más calorías.

9. Lavarse las manos frecuentemente al manipular los alimentos.

10. Preservar la cadena de frío de los alimentos. Descongelar los alimentos siempre dentro de la nevera y no volver a congelarlos una vez que han sido descongelados.

Alimentos funcionales para tratar la inflamación subclínica

Dra. Edna Judith Nava González, NC
Vicepresidenta del Colegio Mexicano de Nutriólogos AC.

El proceso de mantener la vida del individuo es una lucha constante para preservar su integridad, esto puede tener un precio cuando la inmunidad está implicada, a saber: Inflamación sistémica. Pero la inflamación no es por sí misma un fenómeno negativo.

La Inflamación Clásica es necesaria para:

- Defendernos de las infecciones
- La cicatrización de heridas
- Crecimiento

Es la prolongación de esta actividad la que conduce a una inflamación crónica, que lenta pero inexorablemente daña a uno o varios órganos.

Esto es un fenómeno típico ligado a envejecer y se considera el factor de riesgo principal para las enfermedades crónicas relacionadas con la edad e incluso la muerte.

¿Qué es Inflamación?

- Los antiguos romanos lo asociaban con calor, dolor, rubor, edema
- Orquestación compleja de acontecimientos pro-inflamatorios y anti-inflamatorios
- Usualmente asociada con dolor.
- Mediada por eicosanoides (mediadores lipídicos, involucradas en las redes de comunicación celular).

- Tratada con fármacos que alteran los eicosanoides
Aspirina
Antiinflamatorios no esteroideos: naproxen, ibuprofeno
Inhibidores COX-2
Esteroides

¿Qué es la Inflamación Crónica de Bajo Nivel o inflamación subclínica?

- Un cierto nivel de respuesta inflamatoria es necesario para protegernos de microorganismos invasores (bacterias, virus y parásitos) y como resultado de lesiones traumáticas.
- De cualquier manera si esta respuesta inflamatoria no se controla, continuará afectando cada órgano del cuerpo.
- Esto puede llevar a desarrollar la enfermedad crónica, especialmente en el corazón, cerebro y sistema inmunológico.
- Existen dos clases de inflamación, la primera que está asociada con el dolor, hinchazón y aspecto rojizo. Esto puede ser caracterizado como un grito de dolor, que es muy obvio, y es un llamado para la intervención inmediata.
- El otro tipo de inflamación, es la inflamación silenciosa o dolor silencioso que es mucho más

Los alimentos funcionales son aquellos con propiedades terapéuticas (preventivos o curativos) con ciertas condiciones específicas de consumo, que incorporan elementos bioactivos o fitoquímicos en el paciente, como tratamiento integral.



insidioso; no genera el dolor asociado con la inflamación clásica y por lo tanto sigue sin tratarse durante años.

- De bajo grado, aumenta el estrés oxidativo y la lipoperoxidación, que caracteriza los desórdenes metabólicos como obesidad hipercolesterolemia, diabetes Tipo 2.
- Nuestro sistema inmune responde de manera aguda a los estímulos externos (medio ambiente – tabaquismo, alcohol, polución, cafeína, alimentación rica en hidratos de carbono de alta carga glucémica) en una forma de aislar, limitar y reparar; este es el proceso de AGRESIÓN- RECUPERACIÓN.
- Pero si el estímulo agresor es MULTIFACTORIAL e INSIDIOSO...el sistema inmune NO COMPLETA el ciclo agresión-recuperación.

Etapas de la Enfermedad

Salud – Inflamación silenciosa – Enfermedad crónica

La primera línea de defensa contra la Inflamación Silenciosa es la medicina preventiva: Suplementación con Omega 3, Antioxidantes y Dieta saludable

Omega 3

- Los estudios en roedores y seres humanos han indicado que los ácidos

grasos poliinsaturados de cadena larga omega-3 (n-3 PUFA) potencialmente provocan un número de efectos que podría ser útil para:

- Reducir la obesidad.
- La supresión del apetito.
- Las mejoras en la circulación que puedan facilitar la entrega de nutrientes al músculo esquelético.
- Los cambios en la expresión de genes que cambian el metabolismo hacia una mayor acumulación de tejido magro.
- El aumento de la oxidación de grasas y el gasto energético.
- La reducción de la deposición de grasa.

Alimentos funcionales

- Recientemente se han dotado a los alimentos de cierta “funcionalidad” (actividad biológica), por lo que ahora se clasifica a los alimentos como funcionales.
- Los alimentos funcionales son aquellos con propiedades terapéuticas (preventivos o curativos) con ciertas condiciones específicas de consumo, que incorporan elementos bioactivos o fitoquímicos en el paciente, como tratamiento integral.
- Generalmente son alimentos que, además de proveer los nutrientes que aporta un buen alimento, contienen un valor identificado que conduce a beneficios para la salud.

SUSTANCIA FUNCIONAL	ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN	BENEFICIO QUE APORTA
Isotiocianatos	Crucíferas (brócoli, coles de Bruselas, col de hoja, coliflor, col común, col rizada [kale], colinabo, hojas de mostaza, nabos, berro).	Están entre los agentes quimiopreventivos más efectivos. Bloquean los carcinógenos antes de que alcancen sus sitios de acción en las células; pueden suprimir el crecimiento de tumores.
Polifenoles	Té verde	Antioxidante. Puede reducir la peroxidación de los lípidos.
Flavonoides	Frutas cítricas	Bloquean el acceso de los carcinógenos a las células.
Limoneno	Ajo, frutas cítricas (limón, naranja, fresa).	Disminuyen la promoción y progresión del tumor maligno.
Organosulfurados (dialilulfuros)	Ajo, cebollas, puerro, cebollín	Bloquean o suprimen carcinogénesis y evitan la agregación plaquetaria.
Isoflavonas	Granos de soja y leguminosas	Bloquean y suprimen los carcinógenos, así como la entrada de los estrógenos a las células.
Carotenoides	Vegetales y frutas de color amarillo, naranja oscuro y verde intenso.	Forman anticuerpos que actúan de forma específica contra las sustancias o elementos extraños que puedan causar cáncer o arteriosclerosis.

Aceite de Oliva

- El aceite de oliva se ha asociado con una menor incidencia de enfermedad cardiaca coronaria y ciertos tipos de cáncer.
- El Aceite virgen de oliva contiene una cantidad considerable de compuestos fenólicos:

Hidroxitirosol
Oleuropeína

Son los responsables de su sabor peculiar y su alta estabilidad.

- La evidencia científica señala que los compuestos fenólicos del aceite de oliva son antioxidantes de gran alcance, ejercen otras actividades biológicas potentes.

¿Cuánto comer?

- De acuerdo a las leyes, la alimentación debe de ser: variada, equilibrada, suficiente, adecuada, inocua.
- Se sugiere que se consuman de 9 a 11 raciones de frutas y verduras para completar el aporte diario de fitoquímicos.
- Entre más color el plato, más variedad de alimentos funcionales.

Dieta saludable

- Comer menos: Controlar la porción.

- Conocer los hidratos de carbono y las cargas glucémicas.
- Balancear los hidratos de carbono y las proteínas bajas en grasa (magras).
- Agregar un poco de grasas monoinsaturadas "grasa buena".
- Desayunar.

Recomendaciones específicas

- Tomar 3 tazas de té verde al día, dejándolas en infusión durante 8 a 10 minutos para liberar los polifenoles.
- Tomar 1 jugo de granada o tomate para recibir beneficios del licopeno.
- Consumir brócoli o algún vegetal crucífero por lo menos tres veces por semana, ya que es el de mayor protección fitoquímica.
- Al menos 1000 mg. por día de Omega-3 para la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular.
- El consumo regular de alimentos altos en antioxidantes (frutas, vegetales, granos integrales, nueces, legumbres y condimentos a base de hierbas) está estrechamente asociado con substanciales beneficios de salud.

nutrice

empresarial

El año 2017 fue de mucha actividad profesional para Nutrice, ya que atendimos a diversas empresas en la evaluación nutricional de sus trabajadores, a todas ellas, gracias por renovar su confianza este año con nosotros. Además, tuvimos la oportunidad de llevar la experiencia de los 12 años de nuestra empresa, y transmitirlo como exitoso caso emprendedor a los alumnos de diversas universidades e institutos de Chiclayo. Sumado a ello, hicimos el lanzamiento oficial de nuestro video institucional por nuestros 12 años, que fue visto en simultáneo en más de 7 países. Gracias a todos por la Confianza en Nutrice.



Mucha participación y dedicación de todo el personal en el Diagnóstico y asesoría nutricional al Grupo Líder



Gratamente satisfechos con la participación del personal en la Asesoría nutricional a Red de Energía.
"Un trabajador sano, produce mucho mas!!"



En el mes de noviembre realizamos nuestra conferencia de StoryTelling sobre el caso exitoso Nutrice. Además las estrategias de marketing que nos ayudaron durante los 12 años de trabajo.



En el mes de Junio realizamos el 1er Taller de ensaladas con gran afluencia de participantes, en Las Musas Hotel. Fue una gran experiencia nutricional para compartir.

Asesorías Nutricionales Personalizadas para Empresas:
Móvil: RPM 985723384 - #979687638

Estrategias en la obesidad:

¿Cómo perder peso de una manera rápida?

Dra. Edna Judith Nava González, NC
Vicepresidenta del Colegio Mexicano de Nutriólogos AC.

Regulación del número y la porción de alimentos

Existe evidencia indicando la existencia de factores que influyen en el inicio de la ingesta de alimentos y su acoplamiento con el término de la misma, influyendo así en el tamaño de la porción ingerida.

Estos factores generados durante la ingesta de alimentos son péptidos en general (proteínas), y se denominan Factores de Siedad.

Señales gastrointestinales y disponibilidad de alimentos: Energía

Estas señales relacionadas con la alimentación y dependen del volumen, composición y concentración de los nutrientes ingeridos y controlan la frecuencia de alimentos y la porción ingerida.

Algunas definiciones del proceso de hambre y saciedad son:

Hambre: Inicio de la ingestión (estimulación cefálica).

Saciamento: Postingestión, término de la ingesta.

Siedad: Postabsorción tardía.

Cuando realizamos alguna dieta de restricción calórica, presentamos mayor sensación de hambre e insatisfacción, lo cual se traduce a más hambre y menor fuerza de voluntad, por lo cual deseamos renunciar a esa dieta.

Aquí les presento algunos pasos para:

- Reducir el apetito de manera significativa.
- Perder peso rápidamente, sin tener hambre.
- Mejora la salud metabólica.

Paso 1: Reducir azúcares e hidratos de carbono

Es importante disminuir azúcares y almidones (hidratos de carbono):

- Son los alimentos que estimulan la secreción de la insulina, principal hormona de almacenamiento de grasa en el cuerpo.
- ↓insulina ayuda a que riñones arrojen el exceso de sodio y agua fuera de su cuerpo, esto reduce el peso del agua e hinchazón innecesaria.
- ↓insulina=↑ tiempo para que la grasa salga de las reservas (el cuerpo comienza a quemar grasas en lugar de hidratos de carbono)

Paso 2: Comer proteínas, grasas y verduras

Cada comida debe incluir una fuente de proteínas, de grasa y verduras bajas en hidratos de carbono.

Fuentes de proteínas:

- **Carne** → res, pollo, cerdo, cordero, etc.
- **Pescados y Mariscos** → salmón, trucha, camarones, langostas, etc.
- **Huevos** → aparentemente enriquecidos con Omega-3 son los mejores.

- El consumo de proteínas se ha demostrado para aumentar el metabolismo de 80 a 100 Kcal/ día
- Reducir los pensamientos obsesivos acerca de los alimentos en un 60%.
- Reducir el deseo del picoteo de tarde-noche
- Sensación de saciedad= consumo automático de 441 calorías menos por día.

Vegetales bajos en hidratos de carbono:

- Brócoli
- Coliflor
- Espinacas
- Kale
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Acelga suiza
- Lechuga
- Pepino
- Apio

Fuentes de grasa:

- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- El aceite de aguacate
- Mantequilla

Otras recomendaciones

- La mejor grasa para cocinar es el aceite de coco. Es rico en triglicéridos de cadena media (MCT) y pueden aumentar el metabolismo ligeramente.
- No temer a las grasas naturales, nuevos estudios muestran que la grasa saturada no aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

Paso 3: Levantar pesas 3 veces por semana

- La mejor opción es ir al gimnasio 3-4 veces a la semana. Realizar un calentamiento, levantar pesas, y luego estirar.
- Al levantar pesas, se van a quemar algunas calorías, se debe evitar que el metabolismo se ralentice (que es un efecto secundario común de la pérdida de peso).
- Los estudios sobre las dietas bajas en hidratos de carbono demuestran que se puede ganar un poco de músculo mientras se pierde una cantidad significativa de grasa corporal.
- En dado caso que el levantamiento de pesas no sea una opción, haciendo algunos ejercicios de cardio fáciles como correr, trotar, nadar o caminar será suficiente.

Otros tips para bajar de peso



Beber más agua

Beber té verde

Ingerir desayuno con alto valor proteico



Ingerir fibra soluble

Elegir alimentos "amigables" para pérdida de peso

Utilizar platos más pequeños



Dormir bien

F. Joseph McClernon, *. W. (2007). The effects of a low-carbohydrate ketogenic diet and a low-fat diet on mood, hunger, and other self-reported symptoms. Obesity, 182- 187.
Insulin's impact on renal sodium transport and blood pressure in health, obesity, and diabetes.
Swasti Tiwari, Shahla Riazi, Carolyn A. Ecelbarger. American Journal of Physiology
Renal Physiology Oct 2007, 293

Plan desintoxicante para después de las Fiestas

Escribe
Lic. en Nutrición
Romina Diamelio
Argentina

“Lo que realmente es común en estas fechas es hacer excesos en la comida, con sus consabidos efectos secundarios...”

Los menús convencionales navideños y fin de año suelen ser comidas copiosas donde predominan los altos contenidos en hidratos de carbono acompañado de grasas, proteínas y para cuya elaboración es normal que se elijan alimentos que no se consumen todos los días, bien por su escasez o por su alto precio en el mercado, lo que provoca aún un mayor deseo de probarlo todo.



Si ya lo hizo les brindo las siguientes recomendaciones para arrancar el año, por decir así, de manera “liviana”:

* **Recordar hacer actividad física a diario** (diversos estudios científicos llegaron a la conclusión de que si no se puede una hora, hacer tres caminatas de 15 minutos al día).

* **Comer con moderación y despacio.**

* **Comer frutas y verduras** de estación y bien lavados (en lo posible fruta

fresca, incluyendo un cítrico por día).

* **Beber sin límite:** agua, soda, infusiones sin azúcar, gelatinas diet. (es recomendable beber al menos 1 litro de agua por día).

* **Respetar las recomendaciones que le haya dado su nutricionista** en el caso de alguna enfermedad (diabetes, gastritis, colesterol elevado, niveles altos de triglicéridos, entre otras). Estas son algunas opciones a realizar, sin importar el orden semanal de los días.

DIA 1

Desayuno: 1 vaso de yogurt light + 1 fruta.

Media mañana: 1 vaso de ensalada de frutas.

Almuerzo: 1 plato de verduras cocidas 1 sandwich de pan integral: pechuga de pollo grillé, lechuga y tomate.

Merienda: 1 vaso de jugo Light + 3 ciruelas u otra fruta deshidratada.

Cena: 1 plato de ensalada + 1 porción de tortilla de verduras al horno 1 fruta.

DIA 2

Desayuno: 1 yogur descremado con cereal + 1 fruta.

Almuerzo: 1 plato grande de ensalada 1 tomate relleno con arroz integral, atún, aceituna y 2 cditas. de mayonesa diet.

Merienda: 1 vaso de yogurt light.

Media tarde: 1 vaso de licuado de durazno con leche descremada ó infusión con leche, 1 rebanada de pan de salvado con queso fresco descremado y tomate (tostada, tipo pizza).

Cena: 1 plato de verduras cocidas a elección + 1 milanesa chica al teflón.

DIA 3

Desayuno: Infusión con media taza de leche descremada, 1 tostada de pan de salvado con 1 trozo del tamaño de 1 cassette de queso fresco descremado.

Media mañana: 1 rodaja de piña.

Almuerzo: 1 plato de ensalada + fideos mostacholes al dente.

Merienda: 2 fetas de queso ó 1 yogur descremado con frutas.

Cena: 1 plato de verduras cocidas + 1 filete de pollo chico a la plancha 2 mitades de fruta al natural.