



nutrice

noticias



Especialista:
Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
CNP. 1123

Boletín Nutricional N°04 Febrero 2010 Chiclayo - Perú



Bienvenidos

Este nuevo año 2010 estamos comenzando con mucho entusiasmo, deseando que todos ustedes se hayan propuesto como meta mejorar su calidad de vida. El verano es un mes propicio para empezar un buen regimen alimentario sano que nos proporcione los nutrientes que nosotros necesitamos para sentirnos saludables. En esta edición hemos querido proporcionarles temas como las varices, las bebidas isotónicas, la l-carnitina, la importancia del zinc y del fierro en la alimentacion de los niños y otros temas interesantes. Además, aperturamos un nuevo espacio que, aunque no es nutricional, es importante para todos nosotros. Un espacio contable. Esta vez se hablará sobre las rentas provenientes del trabajo, un tema de suma importancia para todos Uds. Aprovecho la oportunidad para agradecer la colaboración en esta edición de las licenciadas en nutrición María Laura Porcel y Romina Diamelio, profesionales de Argentina, así como de la licenciada en nutrición Jessica Pisfil, del staff nutrice y del CPC Tadeo Caballero Ruiz.

Cecilia Ferré



Sauna
con Aromaterapia
S/. 15.00

Sauna
Privado (VIP)
S/. 40.00



-  **Salón de belleza**
-  **Gym**
-  **Tratamiento facial orgánico de Hungría**
-  **Tratamientos corporales con aparatología**
-  **Masajes relajantes.**
-  **Reflexología**
-  **Pregunte por nuestro**

M A S A J E
INKA

Av. Loreto N° 231-Los Parques
Av. La Libertad N° 452- Sta Victoria
Telef.: 074-223676Telef. 074-603791
Gran Hotel Chiclayo
Telef. 074-274375 Anexo 217

SAUNA SPA GYM SALON

En manos profesionales

L-Carnitina

La L-carnitina se ha puesto de moda como suplemento para adelgazar, pero no se trata de ningún compuesto mágico, para que la carnitina funcione es necesario hacer ejercicio. Aprendamos qué es y cómo funciona:

¿Qué es la L-Carnitina?

La L-carnitina es un compuesto de dos aminoácidos, metionina y lisina, que se sintetiza en el hígado e interviene en el metabolismo de las grasas, especialmente en los músculos y el corazón.

¿Cuál es su función en el organismo?

1. Transporta los ácidos de cadenas largas al interior de las mitocondrias para que puedan ser usados como fuente de energía.
2. Utiliza las grasas como fuente de energía, así permite ahorrar glucógeno muscular y por lo tanto prolongar el tiempo de ejercicio y retrasar la aparición de fatiga muscular.



Para que funcione es imprescindible que realices algún tipo de actividad física como mínimo de una hora de duración. Si no haces ejercicio aeróbico, la carnitina sólo transporta la grasa al interior de la mitocondria, no la elimina, así que se vuelve a almacenar en forma de grasas.

La L-Carnitina en los alimentos

Puedes encontrar carnitina de modo natural sobre todo en la carne, en menor grado en la leche y en baja cantidad en frutas y vegetales.

No obstante, pueden mostrarse deficiencias en dietas vegetarianas o con algún desequilibrio, así como ricas en alimentos cocinados a altas temperaturas (que destruyen la lisina) o pobres en cofactores biosintéticos como el ácido ascórbico, niacina, piridoxina y hierro. En estos casos la capacidad oxidativa de los ácidos grasos puede verse limitada y la suplementación con L-Carnitina puede ser muy recomendable, con un mínimo de un gramo al día ingerido antes y durante el ejercicio.



Jugos para combatir enfermedades

Jugo de Cítricos (naranja, piña y limón) para la gripe



Ingredientes

- ½ Taza de jugo de naranja
- El jugo de tres limones
- ½ Taza de jugo de piña

Modo de prepararse

Para hacer este jugo de cítricos que ayuda mucho para la gripe, necesitas lavar y desinfectar perfectamente los ingredientes. Extrae el jugo de las naranjas, de la piña y de los limones. Mézclalos y toma el jugo de inmediato para que aproveches sus propiedades. Te recomendamos preparar este jugo y tomarlo diariamente por las mañanas durante 5 días seguidos.

Jugo piña, gengibre y lechuga para garganta irritada y purificar



Ingredientes

- 2 rebanadas de piña
- 2 hojas de lechuga
- 1 Trozo de jengibre delgadito

Modo de prepararlo

Lave y desinfecte perfectamente los ingredientes para este jugo. Póngalo en el vaso de la licuadora y muélos a velocidad alta. Vacíe el jugo en un vaso grande y tómelo de inmediato sin colar. Este jugo puede tomarlo por las mañanas en ayunas

Jugo energizante para el desayuno



Ingredientes:

- 1/2 manzana verde
- 5 zanahorias medianas
- 4-5 nueces y almendras

Preparación:

Cortar la manzana y quitarle las semillas. Luego lavar bien las zanahorias y pelarlas. Licuar la manzana, zanahorias, nueces y almendras. Mover la mezcla, colocarla en un vaso y servirla. Se debe consumir en el acto en un vaso grande.

Bebida rica en calcio para desayuno



Ingredientes:

- 1 manzana
- 4-5 zanahorias medianas
- Leche de soya al gusto
- 8-10 nueces o avellanas o almendras.

Preparación:

Cortar la manzana y quitarle las semillas. Lavar bien las zanahorias. Mezclar toda la preparación en una licuadora junto a la leche de soya y las nueces. Licuar con minuciosidad y mover la mezcla muy bien. Servir en un vaso.

Importancia del zinc y el hierro en la alimentación del niño

Por:

Lic. Jessica Pisfil

Staff Nutrice

Desarrollar el potencial creativo de los niños no sólo requiere de una oportuna estimulación, sino también de una buena base nutricional que permita aprovechar mejor los estímulos que los pequeños recibirán de sus padres y maestros a lo largo de su vida.

Una adecuada alimentación durante los primeros cinco años proveerá un óptimo desarrollo físico y mental, que es el soporte ideal para que un niño pueda asimilar de la mejor manera los conocimientos y vivencias durante su proceso de aprendizaje.

Además, es importante la ingesta de hierro que desarrolla la mielina, una lipoproteína que ayuda a la rápida transmisión de imágenes al cerebro; el zinc que favorece el crecimiento del cerebro y el ácido fólico que contribuye a la formación y mantenimiento de las membranas cerebrales.

Paralelo a un óptimo desarrollo cerebral es importante un buen estado de salud que permita a un niño aprovechar todas las oportunidades de juego y estimulación. Un niño enfermo perderá la oportunidad de aprender, descubrir y lograr cosas nuevas para desarrollar su máximo potencial.

El ZINC es un nutriente indispensable para el organismo.

Además de ayudar a la prevención y/o curación de diversas dolencias cumple gran variedad de funciones en los distintos sistemas biológicos y juega un papel de extrema importancia en la estructuración de las membranas de las células y en el crecimiento y la división celular que se requieren para sintetizar proteínas, ADN, ARN, lípidos, carbohidratos e insulina además de participar en el metabolismo del fósforo y del calcio, liberar la vitamina A almacenada en el hígado, destruir elementos tóxicos como el cadmio, intervenir en el equilibrio ácido-alcalino de la sangre, contribuir al transporte del dióxido de carbono y del anhídrido carbónico de los tejidos a los pulmones o favorecer el buen funcionamiento hepático y renal.

- mujeres durante el embarazo y la lactancia,
- infantes y niños, (para el crecimiento)
- personas desnutridas o malnutridos (anorexia nerviosa),
- personas con diarrea crónica,
- individuos con síndrome de malabsorción: enfermedad celíaca alcohólicos,
- pacientes sometidos a cirugía gastrointestinal, vegetarianos,
- ancianos.

Los alimentos ricos en proteínas contienen grandes cantidades de zinc. Las carnes de res, cerdo y cordero contienen mayor cantidad de zinc que el pescado. La carne oscura del pollo contiene más cantidad de zinc que la carne blanca.

Otras fuentes buenas de zinc son el maní, la mantequilla de maní, y las legumbres; al contrario, las frutas y las verduras no son una buena fuente, porque el zinc en las proteínas vegetales no está tan disponible para el consumo humano como el zinc en las proteínas animales. Por lo tanto, las dietas bajas en proteínas y las dietas vegetarianas son bajas en zinc.

El HIERRO es un oligoelemento que se encuentra en cada célula del cuerpo humano, por lo general unido con una proteína. El hierro es un nutriente de suma importancia para los seres humanos, debido a que forma parte de las células sanguíneas que transportan el oxígeno a todas las células del organismo. Es un elemento esencial en la alimentación de todo niño mayor de seis meses. Una vez que la nutrición deja de ser exclusivamente a base de leche materna o formulas especiales, los pequeños deben llenar sus necesidades de nutrientes a través de alimentos sólidos o molidos.

El consumo de hierro durante la lactancia está asegurado por los componentes de la leche materna, pero una vez que se pasa a otro tipo de comidas, es importante preocuparse de incluir en la dieta del niño alimentos ricos en hierro.

Éste elemento se encuentra principalmente en las carnes rojas, pescados como el atún y el salmón, cereales, huevos, legumbres, y algunos tipos de verdura de hojas oscuras.

La falta de hierro produce anemia, lo que se traduce en fatiga, debilidad física, comportamiento irritable, problemas de concentración en la escuela especialmente en los niños.

Lo mejor es ofrecer a los chicos preparaciones donde se combinen una gran cantidad de nutrientes provenientes de diferentes alimentos. Guisos con carnes y diferentes verduras, ensaladas mixtas, cereales enriquecidos y bajos en azúcar, legumbres combinadas con verduras y carne, etc.

Alimentos ricos en hierro

Animales: hígado, carnes.

Vegetales: lentejas, espinacas, beterraga. No se aconseja consumir los alimentos ricos en hierro animal crudo, porque hay riesgo de bacterias presentes que puedan desencadenar complicaciones. Incluir comidas ricas en vitamina C ayuda a que el hierro se fije más fácilmente.

LAS VARICES

Escribe: Romina Diamelio
Lic en Nutrición - Argentina

Las varices o várices (singular variz o várice) son dilataciones venosas que se caracterizan por la incapacidad de establecer un retorno eficaz de la sangre al corazón.

Las más habituales son las de los miembros inferiores y se producen por una alteración de las válvulas venosas, dispositivos situados dentro de la luz de la vena en forma de un doble nido de golondrina que permite el flujo unidireccional de la sangre en dirección al retorno cardíaco y, a su vez, impide el reflujo de esta a la periferia (reflujo venoso retrógrado). Las várices se forman cuando las válvulas venosas no cierran bien, entonces la sangre comienza a acumularse en las venas, haciendo que se hinchen.

Las varices se pueden encontrar en otros sitios como el esófago (várices esofágicas), región anal (hemorroides) o en testículos (varicocele). Siempre son dilataciones venosas

Factores que influyen en su desarrollo

Ante una propensión hereditaria, existen numerosas circunstancias que además favorecen el desarrollo de varices como son:

- **Obesidad.** Unas piernas de contextura gruesa requieren mayor aporte sanguíneo por parte de las arterias, que luego tiene que ser drenado por las venas, lo que favorece la sobrecarga de estas y el fallo precoz.

- **Sedentarismo.** La bomba impulsora del retorno venoso son la almohadilla plantar y los músculos de las piernas; como el sedentarismo no favorece la contracción muscular ni la puesta en funcionamiento de la almohadilla plantar, se provoca un mayor estancamiento de sangre y una mayor sobrecarga valvular, lo que facilita la aparición de las varices. Trabajos prolongados de pie. Al igual que en el caso del sedentarismo, hay poco ejercicio muscular y, además, el sistema de retorno debe trabajar siempre en contra de la gravedad.

- **Anticonceptivos.** Provocan retención de líquidos y también favorecen, de forma específica, el fallo de las válvulas de las venas reticulares. Muchas mujeres notan cómo los cambios hormonales a lo largo del ciclo cambian la morfología de sus venas y muchas de ellas tienen claro que, coincidiendo con la toma de anticonceptivos, empezaron a desarrollar telangiectasias (arañitas superficiales).

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS QUE TIENEN VARICES:

• Fibra y flavonoides; sustancias propias de vegetales.

Existen estudios que demuestran que una dieta rica en fibra reduce el riesgo de aparición de venas varicosas. Quienes realizan una dieta pobre en fibra hacen un mayor esfuerzo al defecar, lo que aumenta la presión a nivel abdominal y provoca frecuentemente insuficiencia venosa en las piernas. Esto debilita tanto la paredes de las venas como la pared del colon o intestino grueso, aumentando el riesgo de aparición de varices o hemorroides.

Una dieta rica en verduras y frutas frescas, legumbres y cereales integrales, frutos secos y frutas desecadas, favorece

el tránsito intestinal y una defecación sin esfuerzo y contribuye a reducir el riesgo de varices y hemorroides, además de mejorar el estreñimiento, tan común en la mujeres embarazadas. Se recomienda un consumo abundante de frutas (tres o más piezas al día) y verduras (tanto en la comida como en la cena, como ingrediente de primeros platos o bien como guarnición o acompañamiento de los segundos), por su contenido de fibra y flavonoides, estos últimos de acción antiinflamatoria y vasoconstrictora.

• Agua y otros líquidos

Con una adecuada ingesta de líquidos se facilita la eliminación de toxinas y la depuración del organismo. La bebida ideal es el agua, pero también se pueden tomar zumos, caldos suaves y sopas, infusiones claras..., que permiten conseguir una adecuada hidratación junto con los alimentos que componen la dieta.

Otros consejos prácticos...

- En caso de hinchazón de piernas, es beneficioso acostarse 2 ó 3 veces al día para reducir la inflamación. Conviene colocar las piernas a una altura superior al nivel del corazón durante 15 a 20 minutos y acostarse sobre el lado izquierdo del cuerpo para dormir, ya que se favorece el flujo de sangre desde las piernas al corazón.
- El calor tiene un efecto vasodilatador sobre los pequeños vasos sanguíneos (capilares) que dificulta aún más la circulación. No se aconseja la exposición al sol y a las altas temperaturas ya que provoca síntomas de cansancio y pesadez en las piernas. Por el mismo motivo, tampoco son convenientes las saunas y los baños calientes ni el uso de ceras calientes depilatorias; lo adecuado es usar cera fría o crema depilatoria.
- Se recomienda ducharse con agua templada y acabar con un chorro de agua fría en las piernas para tonificarlas.
- Hacer ejercicios con los pies para activar la circulación por la noche.
- Levantar las piernas cuando se está sentada, evitar cruzarlas durante mucho tiempo y dormir con las piernas un poco elevadas (con ayuda de un cojín o pequeña almohada bajo de los pies).
- Emplear ropa cómoda: calcetines y medias que no opriman, zapatos cómodos, etc. .

*Estar siempre dinámico
y mantener tu peso ideal con nuestras*

Ensaladas de Verano



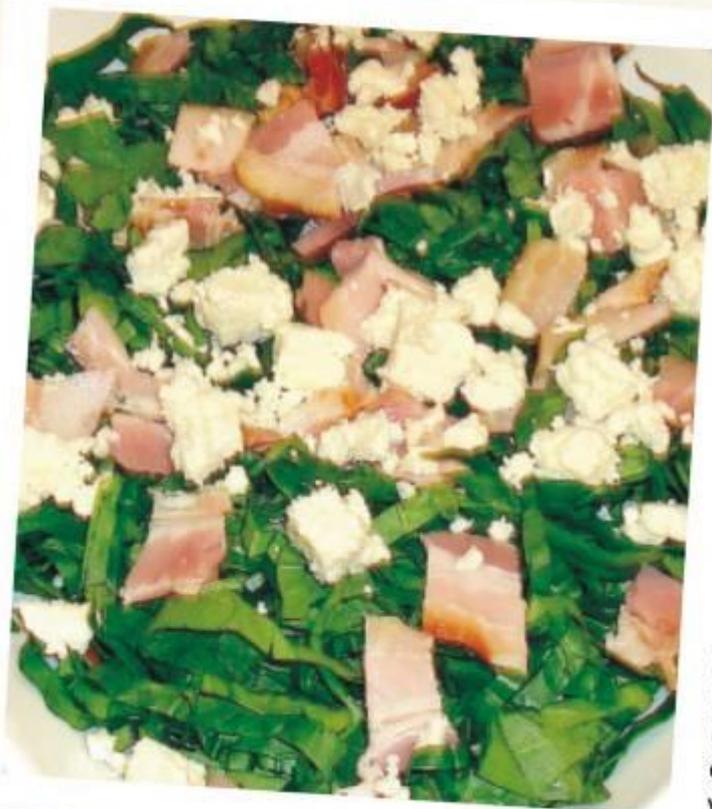
Ensalada de Fideos

Ingredientes:

- 100 gramos de fideos codito o corbata.
- 1 cucharada de ajo molido
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 tomates pelados y picados
- 50 gramos de aceituna negra sin pepa.
- 1 cucharada de perejil picado.
- 2 hojas de albahaca.

Preparación:

Cocinar los fideos hasta que estén al dente, colar y pasar a una fuente, picar los tomates y aceitunas. Hechar el aceite de oliva, sal, pimienta, perejil, ajo y 2 hojas de albahaca y servir.



Ensalada de Queso

Ingredientes:

- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 200 gramos de queso fresco
- 1 diente de ajo molido
- 1 cucharada de albahaca picada fina
- 1 rebanada de tostada integral picada.
- 2 lechugas orgánicas

Preparación:

Cortar la tostada en cuadraditos y el queso en dados. mezclar el ajo, la albahaca, el vinagre, aceite de oliva y verter sobre el queso, cubrir con plástico transparente y dejarlo reposar por 30 minutos revolviendo con frecuencia.

Lavar, escurrir y picar la lechuga colocarlas en una fuente, añadir el queso con la salsa y los dados de pan. Servir.

El verano es una estación que invoca a las dietas, al deseo o necesidad de adelgazar para que el cuerpo recupere el tono y la forma que ha perdido tras los días de desenfreno navideño. Hay quienes se sienten con suficiente fuerza de voluntad como para volver a los buenos hábitos alimentarios y de vida para perder los pocos kilos ganados. Pero también hay quienes comprenden que su adelgazamiento es más complejo y costoso en el tiempo y confían su salud a nutricionistas, expertos que les apoyarán durante todo el periodo que dure el tratamiento, tanto el adelgazamiento como el mantenimiento.

Adelgazar en el verano

Escribe:
Lic. Cecilia Ferré Calderón
CNP 1123



El hecho de adelgazar conlleva no sólo cambiar unas costumbres alimentarias, sino también unos hábitos de vida fraguados durante años. La tarea de trabajar la voluntad puede llegar a ser la parte más difícil de un tratamiento de pérdida de peso corporal. Por ello, los conocimientos científicos y la motivación son algunas de las claves que aporta el nutricionista y que pueden ser la semilla del éxito del equipo formado por el cliente y el profesional.

En un estudio publicado recientemente en el "Journal of the American Medical Association" se demuestra cómo el apoyo profesional y un entorno favorable son dos factores que ayudan en gran medida a la pérdida de peso y a la difícil tarea de mantener los objetivos logrados.

Motivos para empezar

Los estímulos que llevan a la persona a realizar un cambio de hábitos alimentarios y de estilo de vida, y persistir en el cambio hasta su culminación son las palancas que mueven la voluntad.

La motivación para adelgazar puede ser estética, de salud o de otra índole. Las tendencias de la moda, el diagnóstico de una enfermedad cardiovascular o el deseo de sentirse mejor con uno mismo pueden ser la chispa que ponga en marcha la maquinaria de la voluntad.

Si el especialista que acompaña a la persona en este largo camino es capaz de encontrar y medir estos estímulos, se habrá iniciado la capacidad para llevar a cabo las acciones contrarias a las tendencias erróneas que se han practicado hasta el momento.

El motivo principal por el que se quiere adelgazar es una referencia a la que el profesional y su cliente podrán acudir en los momentos difíciles del tratamiento. Además, es labor de este entrenador el informar sobre los otros beneficios que reporta la pérdida de grasa y que se pueden convertir en más motivos estimulantes. La pérdida del 10% del peso corporal inicial reduce en gran medida las alteraciones metabólicas secundarias a la obesidad. Perder estos kilos normalmente se convierte en un estímulo más: mejora la movilidad, disminuye la talla de ropa y proporciona una vivencia de bienestar.

Aquí te damos algunos tips para evitar tener hambre:

1.- **Come y hazlo varias veces.** Nuestro organismo necesita nutrirse constantemente y esto mediante la glucosa siempre y cuando esta no la consumas de alimentos refinados ya que esto solo lograra darte más hambre. Consume frutas y verduras que te darán azúcares que mantendrán tus niveles de glucosa normales y por ende desaparece el hambre. Tres comidas principales y dos meriendas son lo ideal.

2.- **Desayuna.** un buen desayuno evitara caer en las tentaciones de consumir alimentos con alta carga de calorías.

3.- **Mantente en movimiento.** esto es haz ejercicio pero no al grado de obsesionarte con ello. Una cantidad moderada de ejercicio mantendrá tu metabolismo activo pero no disparara tus deseos irrefrenables de comer.

4.- **Aumenta tu consumo de proteínas.** según estudios realizados el consumo de alimentos que contengan proteína hacia que se consumieran menos calorías que aquellas personas que no lo hacían (las carnes pescados, aves, res sin grasa, quesos frescos, huevos y soya son las mejores fuentes de estas)

5.- **Ten cuidado al irte de fiesta.** esta comprobado que cuando acudes a una reunión siempre estarás rodeada de alimentos con alto contenido de grasas y carbohidratos los cuales no te quitaran el hambre pero si aumentan el consumo de calorías.

6.- **Olvidate de estar picando.** esto quiere decir no consumas snacks ya que estos la mayoría de las veces están llenos de grasa, calorías y carbohidratos de mala calidad. Prefiere un bocadillo nutritivo como manzana, melón, un pedazo de queso fresco o palitos de apio.

7.- **Ten cuidado con las porciones que te sirves.** nunca es bueno comer tanta comida que rebasa tu plato aun y cuando este llena de alimentos nutritivos ya que estos causan desordenes digestivos y van a aumentar tus niveles de insulina lo que provocara que engordes.

8.- **Duerme la cantidad necesaria de horas.** ya que se a investigado que el dormir menos hace que requieras mayores cantidades de azúcares, como el pan y la pasta. Ya que al dormir menos tu cuerpo secretara mayor cantidad de una hormona que activa el apetito.

Bebidas Isotónicas



En el mercado encontramos una amplia gama de bebidas isotónicas que la publicidad presenta como auténticos cócteles de vitaminas, minerales y otras sustancias para recargarnos las pilas de inmediato, aumentar nuestro tono vital y ayudarnos a mantener una mente lúcida. Pero, ¿realmente son ciertos sus efectos? ¿son aconsejables o perjudiciales para nuestra salud?

¿Qué son?

Las bebidas isotónicas están destinadas a dar energía y reponer las pérdidas de agua y sales minerales tras esfuerzos físicos de más de una hora de duración. Además, tomadas antes y durante el ejercicio pueden retrasar la fatiga y mejorar el rendimiento.

Su calificativo de isotónicas se refiere a que contienen similar concentración de partículas (azúcares y sales minerales, fundamentalmente) que la sangre, lo que favorece su rápida asimilación.

Estas bebidas son importante para deportistas, es decir aquellas personas que practican deporte intenso de 3 horas a más diariamente.

¿Qué contienen?

Mayoritariamente son una mezcla de agua, hidratos de carbono solubles y sales minerales.

Agua.- Su aporte de agua contrarresta satisfactoriamente las pérdidas de la misma por el sudor, que podrían comprometer el rendimiento físico del deportista y su propia salud.

Hidratos de carbono o azúcares.- La proporción de hidratos de carbono debe ser la adecuada, entre un 5 y un 10%, siendo generalmente una mezcla de glucosa y fructosa. Por debajo del 5% de azúcar, se comportaría como una bebida hidratante pero de poco valor calórico, y si su concentración es elevada (por encima del 10%), se asimilaría de forma más lenta y nuestro cuerpo necesitaría digerirla como si de un alimento se tratase.

Sus hidratos de carbono proporcionan la energía necesaria para el ejercicio, reducen la degradación de las reservas de glucógeno muscular y ayudan a mantener

estables los niveles de glucosa en sangre, al mismo tiempo que aceleran la asimilación de agua.

Minerales.- Una alimentación variada y equilibrada cubre de sobra las necesidades de minerales y no sería necesaria ninguna suplementación durante la práctica del ejercicio. No obstante, estas bebidas contienen sodio, cloro y potasio que mejoran su sabor y, en el caso del sodio, favorece la retención de agua impidiendo que ésta se elimine por la orina.

Vitaminas.- Son numerosas las bebidas que incorporan vitaminas en sus fórmulas, lo que más bien sirven como reclamo comercial más que otra cosa.

Colorantes.- Además suelen contener colorantes, generalmente de color naranja, para dar un aspecto más agradable, y en algunos casos edulcorantes como ciclamato y sacarina cuya utilización parece estar injustificada.

¿Son un alimento o un complemento alimentario?

En cualquier caso, para deportistas profesionales, únicamente serán utilizados como complemento. No olvidemos que los suplementos dietéticos están diseñados para complementar una dieta equilibrada y sana, no para sustituirla.

Sólo una dieta sana, variada y equilibrada de acuerdo a nuestras necesidades, permitirá cubrir las demandas nutricionales de nuestro organismo. Y ante una situación de desgaste extraordinario, o en el caso de las dietas de adelgazamiento, nos beneficiaremos de sus propiedades rehidratantes y su riqueza mineral y vitamínica, pero nunca podrán sustituir a una comida.

¿Es posible mantener un peso saludable?

Lic. María Laura Porcel
Nutricionista
Argentina

Siempre que iniciamos, recorremos y llegamos a la meta en un tratamiento de descenso de peso, llega un momento en el cual debemos dar comienzo a una nueva etapa llamada mantenimiento. Hemos logrado llegar al mismo a través del esfuerzo y empeño que día a día se fueron renovando con paciencia y perseverancia.

Este nuevo objetivo requiere también de persistencia y voluntad. Aquí es bueno continuar con la práctica de todos aquellos aspectos que se fueron incorporando durante el proceso de descenso de peso, los cuales permitieron lograr hábitos alimentarios y de vida más saludables.

Recordemos que, para vivir con salud, es bueno incluir alimentos variados en cada comida.

Alimentarse bien significa comer a lo largo del día con moderación y variedad. El primer aspecto (moderación) está asociado a la idea de distribución, es decir repartir los alimentos en varias ingestas, como por ejemplo 4 o 6 comidas al día para favorecer la digestión y la vitalidad a lo largo de toda la jornada.

El segundo aspecto (variedad) asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes necesarios para crecer y vivir saludablemente.

Es sumamente importante comenzar el día con un desayuno completo y en un ambiente relajado, a veces hay poco tiempo en este momento, pero... a no desesperar... podemos tomar parte del mismo cuando nos levantamos y completarlo durante la mañana, por ejemplo en el trabajo o mientras estamos haciendo nuestras actividades.

No debemos dejar de lado el almuerzo, la merienda y la cena que también son fundamentales al momento de repartir la energía y los diferentes nutrientes que vamos incorporando al organismo.

Todo esto combinado con una actividad física regular ayudará a sentir bienestar (mejor control de la ansiedad y el estrés) y a mantener el peso adecuado.

Así pues, a la hora de mantener el peso logrado podemos tener en cuenta algunos consejos que nos ayudarán a comer saludable y de esta manera logremos eliminar el miedo a aumentar nuevamente de peso y poder así vivir con más y mejor salud...

Recordemos que se puede controlar el peso comiendo. Es una falsa creencia que para tener un peso adecuado y un cuerpo armónico hay que hacer dietas dejando de comer o eliminando alimentos o reemplazarlos por suplementos dietéticos.





Rentas provenientes del trabajo

Escribe:
CPC Tadeo Caballero Ruíz



Av. Santa Victoria 516 - Int. 102. Urb. Santa Victoria.
☎ (074) 600108 - 600109

La administración tributaria publicó a fines del año pasado el cronograma de obligaciones tributarias, donde se establecía que entre el 26 de marzo y el 12 de abril (dependiendo del último dígito del número de RUC) se debe presentar la declaración anual de personas naturales.

Esto implica que, todos aquellos trabajadores que generen rentas de cuarta categoría, vale decir fruto del trabajo independiente (por el cual se han emitido recibos por honorarios), y/o han generado rentas de quinta categoría (trabajo dependiente) cuando la suma de la renta neta (de cuarta y quinta categorías) más la renta neta de fuente extranjera, de ser el caso, supere los treinta y un mil sesenta y tres y 00/100 Nuevos Soles (S/. 31,063) están obligados a presentar la declaración anual de Renta.

Cabe hacer una aclaración, pues muchos profesionales que brindar servicios en más de un centro de labores ya sea de manera dependiente como independiente, luego tienen problemas para determinar la renta neta, pues, esta última incluye las retenciones hechas por el empleador y en algunos casos se les retiene y otras no, pues, se desconoce cuál es la entidad en la que se perciben mayores ingresos; siendo esta, la obligada a efectuar la retención antes mencionada. Por ello, luego la administración cita a los contribuyentes a fin de que regularicen el monto considerado como base imponible para el pago del impuesto a la renta, generando preocupación y malestar.

Hasta el 31 de diciembre de 2008 las personas naturales tributaban bajo un esquema global, en el que sumaban las rentas del ejercicio provenientes del capital (rentas de primera y segunda categorías), del trabajo (rentas de cuarta y quinta categorías) y de fuente extranjera y aplicaban a dicho resultado un escala progresiva acumulativa con tasas de 15%, 21% y 30%.

Con los cambios introducidos por el Decreto Legislativo N° 972, a partir del 1 de enero de 2009 se pasa a un sistema Dual, que comprende un esquema de tipo cédular para las rentas de capital (rentas de primera y de segunda categoría), las cuales, determinan su impuesto de manera independiente.

En el caso de las rentas de primera y segunda categoría se aplica una tasa proporcional de 6.25% sobre la renta neta de primera categoría y sin posibilidad de compensar pérdidas. A diferencia de las rentas del trabajo y las de fuente extranjera, las cuales, continúan tributando sobre un esquema de tipo global con tasas progresivas acumulativas.

Para ello es necesario establece la Renta neta anual, la administración tributaria pone a nuestra disposición esta información a través del archivo personalizado, el mismo que estará actualizada hasta el 31 de enero de 2010 (incluyendo las declaraciones del período diciembre de 2009) y podrá ser obtenida en el módulo SUNAT operaciones en línea de SUNAT Virtual, a partir del 22 de febrero de 2010 utilizando el Código de Usuario y la Clave Sol.

Testimonios

nutrice
asesoría nutricional

asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



Ellos obtuvieron su **equilibrio ideal** gracias a su esfuerzo, constancia y nuestra asesoría personalizada.



Mercedes Correa

Secretaria ejecutiva - Lima

“Baje 18 kg. !!! No lo puedo creer, Gracias a Dios por darme la perseverancia de llegar a mi meta y por poner a Ceci en mi camino para guiarme en este propósito. Me siento feliz porque puedo ponerme ropa que antes solo la miraba de lejos y por ver la cara de felicidad y orgullo de mis hijos y sobre todo de mi querido esposo”.

José Dongo Avalo

Empresario

“Tenía más de 25 kilos de sobrepeso, no tenía horario para comer, y sobre todo en exceso de grasas...me sentía fatigado, de mal humor y a veces muy stresado.

Con la dieta personalizada, y con mucho esfuerzo, conseguí que mis niveles de triglicéridos y glucosa se normalicen al igual que el colesterol.

Gracias a Cecilia, hoy puedo disfrutar con mi familia de una vida más tranquila, sana y sobre todo...me siento muy bien!!

Aprendí a comer sano, hago ejercicio todos los días, y me siento con más ganas de trabajar. Gracias Cecilia.”



Ana Cecilia Mera

Banco Continental - Piura

“Antes de empezar mi tratamiento pesaba 58 kilos y media 1.55 mts, con grasa localizada que me fue casi imposible bajar en muchos años.

Con este peso no me sentía bien conmigo misma, tenía problemas en mi ropa, con mi físico, no me gustaba como me veía.

Cuando empecé con Cecilia, al principio me costó adaptarme a un buen hábito alimenticio, tener una vida sana, aprender a comer verduras, frutas; eliminar alimentos que estaba acostumbrada a comer y que no eran para nada buenos, por mi ritmo de vida ajustado que tenía,... Conforme fue pasando el tiempo fui viendo resultados y me fui motivando cada día más para cumplir mi meta.

Ahora con 9 kilos menos puedo decir que me siento feliz, he aprendido a comer, mantener mi peso, acompañado con ejercicios y le doy gracias a Ceci por su preocupación y su paciencia en estos meses de tratamiento”.

**Resultados
comprobados !!
100% Clientes
Satisfechos**

*Es fundamental
para lograr una salud férrea,
mantener una dieta equilibrada,
realizar ejercicio diario,
paz interior, y tomar algunos
suplementos vitamínicos.*



**Alfonso Ugarte 682
3er Piso Consultorio N° 9**

**cecilia.ferre@gmail.com
nutriceperu@hotmail.com**

**Telf: 074 452786 074 221378
Cel: 97 9687638
rpm *794969**

LE BRINDAMOS :

- **ASESORIA NUTRICIONAL PERSONALIZADA EN DIETAS REDUCTORAS DE PESO.**
- **ASESORIA EN DIETAS POR PATOLOGIAS.**
- **ASESORIA PARA MENUS FAMILIARES.**
- **ASESORIA NUTRICIONAL PARA DEPORTISTAS.**
- **ASESORIA NUTRICIONAL ESPECIAL: A DOMICILIO Y ON LINE.**
- **ASESORIA EN DIAGNOSTICOS NUTRICIONALES, CHARLAS ,TALLERES Y CAPACITACIONES NUTRICIONALES A COLEGIOS, BANCOS Y EMPRESAS**

Atención los días Lunes, Martes y Miércoles de 3:30 a 9:30 pm.

Jueves en la mañana de de 11:00 am a 1:00 pm.

**En Pimentel, los días Viernes de 5:00 a 8:00 pm. en
Pasaje Cantón s/n al costado de la Iglesia de Pimentel.**

Citas a los teléfonos: 452786 221378 Cel: 97 9687638 RPM: *794969

nutrice
noticias

Boletín Nutricional de



Diseño por:

FORMAS designStudio

Cel: 97 9781072 E-mail: benjamin_falla@hotmail.com



**Nuestro agradecimiento a las empresas
que apostaron por nosotros durante
nuestros primeros 5 años y trabajaron
con el Servicio Nutricional Empresarial**



IMPRESIONES
Del Castillo
EMDECOSEGE S.A.

Backus



asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



5 Años pensando
en tu Salud y
la de tu familia !!

Especialista:
Cecilia Ferré Calderón
CNP. 1123

