

BOLETIN NUTRICE

ABRIL 2014



www.nutriceperu.com



EDITORIAL

Mis queridos lectores este primer boletín del 2014 está hecho con mucho cariño y dedicación con la finalidad que todos Uds. aprendan un poquito más sobre nutrición y como alimentarse de la mejor manera.

En esta oportunidad tenemos artículos de cocina saludable, la importancia de tomar un buen desayuno, los avances en nutrigenómica hacia donde caminan, la importancia de las vitaminas en el sistema inmunológico, que son los oligosacáridos y para qué sirven, el ovario poliquístico, la certificación profesional como nutricionistas y un artículo muy importante acerca del peso y la diabetes en niños.

Agradezco a mis colaboradores licenciada Edna Nava de México, licenciada Victoria Chimpen de Perú, Licenciada Jeny Borda de Perú, Dr. Arnoldo Brosky de Argentina, a ellos mi más sincero agradecimiento.

Espero toda la información sea de mucha utilidad para Uds.

Con el cariño de siempre su amiga



TU PUEDES VIVIR MEJOR



Cursos:

- .Curso intensivo de Obesidad - Miami - USA - 2014
- .II Congreso de Nutrición Otomolecular Santiago de Chile - 2013
- .III Congreso Internacional de Nutrición de Alimentación y Dietética. Lima - Perú 2013
- .Congreso Iberoamericano de Nutrición 2012 - Argentina
- .Congreso Internacional de Obesidad APOA 2013. 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 Soata Argentina 2011
- .Curso de Especialización FYES en Nutrición Enteral y Parenteral. Lima - Perú 2011
- .Congreso y curso de Nutrición Antienvejecimiento. Lima - Perú - 2011



TE BRINDAMOS

- .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, 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" (mínimo 12 personas)
- .Servicio de Asesoría Nutricional a Domicilio.
- .Servicio Especial de Personal Training.



Asesoramiento Nutricional Especial

- .Asesoría nutricional con programa especial para gestantes y lactantes.
- .Programa especial de nutrición para bebés a partir de 6 meses, niños de edad pre escolar, escolar y adolescentes.
- .Programa especial de nutrición para el adulto mayor.
- .Programa nutricional para deportistas.
- .Asesoría nutricional para menús familiares.
- .Asesoría para kioscos saludables y comedores saludables en los colegios y universidades.

Ademas:

- .Diagnósticos nutricional, charlas, talleres en alimentación saludable en colegios, universidades e instituciones.
- .Asesoría nutricional en servicios de alimentación corporativa para empresas, colegios y universidades.

También brindamos:

- .Tarifas corporativas a empresas e instituciones.
- .tratamiento On Line a través de nuestra web :
- .Atención Nutricional a Domicilio para ancianos y pacientes especiales.



EL PESO Y LA DIABETES EN

NIÑOS

Es importante saber que los casos de diabetes están aumentando cada día mas en niños y adolescentes. Una dieta balanceada y una vida activa son importantes para que los niños puedan mantener un peso saludable. Pero para los niños con diabetes, esos aspectos son aún más trascendentes. Eso se debe a que el peso influye en la diabetes y la diabetes influye en el peso de una persona. Las cuestiones del peso pueden afectar a los niños y adolescentes que tienen diabetes tipo 1 o tipo 2.



LICENCIADA CECILIA FERRE
CNP 1123

GERENTE DE NUTRICE
ESPECIALISTA EN NUTRICION CLINICA
ESPECIALISTA EN OBESIDAD Y SOBREPESO

El peso y la Diabetes tipo 1

Si no se diagnostica ni se trata la diabetes tipo 1 puede provocar una pérdida de peso en la persona. Con la diabetes tipo 1, el cuerpo deja de producir la hormona insulina, necesaria para utilizar glucosa, la forma principal de azúcar en la sangre. La glucosa proviene de los alimentos que consumimos y es la fuente principal de energía necesaria para estimular las funciones del cuerpo humano. Debido a que el organismo no puede utilizar la glucosa apropiadamente éste la deshecha en la orina. Como resultado, un niño con diabetes tipo 1 puede perder peso, a pesar de tener un apetito normal o incrementado. Una vez que un niño o adolescente con diabetes tipo 1 es diagnosticado o recibe tratamiento, su peso generalmente vuelve a ser normal. El exceso de peso también puede, ocasionalmente, ser un problema para las personas con diabetes tipo 1.

Algunos niños con diabetes tipo 1 suben de peso antes de adquirir la enfermedad. También algunos niños con diabetes tipo 1 pueden subir de peso después de ser diagnosticados con la enfermedad si no mantienen hábitos saludables de comida y ejercicios. El sobrepeso no está relacionado con la diabetes tipo 1, pero debido a que las grandes cantidades de grasa pueden dificultar más la capacidad del organismo de un niño para usar insulina apropiadamente, los niños obesos con diabetes tipo 1 pueden también tener dificultades para controlar los niveles de azúcar en la sangre.



El peso y la Diabetes tipo 2

www.nutriceperu.com



Muchas personas tienen sobrepeso cuando se les diagnostica diabetes tipo 2. El sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de que una persona adquiera diabetes tipo 2. Si una persona ya tiene diabetes tipo 2 y aumenta de peso será aún más difícil para él o ella controlar su nivel de azúcar en la sangre. Las personas con diabetes tipo 2 tienen una condición denominada resistencia a la insulina. Estas personas pueden producir insulina, pero su cuerpo no es capaz de transferir la glucosa al interior de las células. Como resultado, la cantidad de glucosa en la sangre aumenta. Entonces, el páncreas tiene que producir más insulina para tratar de superar ese problema. Eventualmente, el páncreas puede fatigarse por funcionar en exceso y no poder producir suficiente insulina para mantener los niveles de la glucosa en la sangre dentro de los niveles normales.

Las personas con resistencia a la insulina a menudo son obesas y no hacen mucho ejercicio. Pero la pérdida de peso, el consumo de comidas en porciones más saludables y el ejercicio pueden revertir la resistencia a la insulina. Para las personas con diabetes tipo 2, revertir la resistencia a la insulina les permite alcanzar niveles determinados de azúcar en la sangre más fácilmente, y en algunos casos, la habilidad del cuerpo humano para controlar el azúcar en la sangre puede incluso normalizarse.

Las personas que no tienen diabetes pueden tener resistencia a la insulina, pero están expuestas a un riesgo mayor de adquirir la enfermedad. Para quienes son obesos, pero no tienen diabetes tipo 2, perder peso y hacer ejercicios puede disminuir el riesgo de contraer el mal.

 **nutrice**
asesoría nutricional



Ayudemos a nuestros hijos a lograr un peso saludable:

Mantenerse en un peso saludable es bueno para todos, ¡Incluso para los padres! Cuando los niños con diabetes logran y mantienen un peso saludable, se sienten mejor y tienen más energía. Sus síntomas de diabetes pueden disminuir, sus niveles de azúcar en la sangre pueden hacerse más fáciles de controlar y pueden hacerse menos susceptibles a desarrollar las complicaciones causadas por la diabetes, como las enfermedades del corazón.

Un profesional de nutrición puede ayudarlos a elaborar el plan alimentario adecuado de acuerdo a las necesidades de su niño. Es de vital importancia el apoyo de los padres para apoyar a sus hijos a poder realizar el régimen terapéutico recomendado por su nutricionista y junto con toda la familia cambien sus hábitos alimentarios, realicen en familia actividad física, aprendan a adquirir alimentos saludables y a preparar comida saludable, con este apoyo su niño saldrá adelante y podrá tener una calidad de vida mejor. Es importante ser un buen ejemplo para su hijo. Si usted está con algunos kilos demás, consulte con su nutricionista para empezar un programa de control de peso para establecer un buen ejemplo para su hijo.

El peso y la Diabetes tipo 2



Eso saludable puede ser un desafío para algunos niños y adolescentes, incluso para los adultos. He aquí algunos problemas comunes que merecen ser vigilados por los padres de familia:

Merendar en exceso. Algunos niños con diabetes consumen demasiadas meriendas, porque ellos o sus padres se muestran muy temerosos ante la hipoglucemia, o nivel bajo de azúcar en la sangre. Si usted tiene algunas preguntas acerca de los tipos y horarios de 'snacks', o meriendas, que su hijo debe consumir, consulte con su nutricionista. También, hable con su hijo acerca de la importancia de seguir el plan de alimentación para la diabetes prescrito por la profesional. Para controlar el exceso en el consumo de estos alimentos, controle la cantidad de las meriendas en su casa y la rapidez con la que se consumen.

Consumir golosinas a escondidas. Los niños y los adolescentes intentarán ingerir en secreto los dulces o golosinas que supuestamente deben consumir con moderación. Esto puede provocar niveles elevados de azúcar en la sangre. Los padres posiblemente ignoren que los caramelos fueron sustraídos y pueden responder a los elevados niveles de azúcar en la sangre suministrando dosis más elevadas de insulina. Este ciclo puede provocar un aumento de peso excesivo. Asegúrese que su hijo entienda por qué es importante seguir el plan de alimentación e investigue si los niveles de azúcar en la sangre de su hijo aparecen inexplicablemente elevados.



Dieta extrema. Algunos niños con diabetes - especialmente los adolescentes - pueden tratar de perder peso con dietas de moda, de hambre o de otras medidas extremas. Estos métodos no son buenos para nadie, pero son especialmente perniciosos para personas con diabetes porque producen descontrol en los niveles de azúcar en sangre.

Si usted y su hijo siguen los consejos de su nutricionista acerca de los alimentos y el ejercicio, su hijo podrá alcanzar y mantener un peso saludable. Los niños que logran un peso adecuado se sienten mejor y perciben que el control de la diabetes es más fácil. Sienten que tienen más control sobre la enfermedad, su cuerpo y su salud. Recuerde el apoyo de la familia es primordial.

El plan de alimentación para la diabetes de su hijo sirve para controlar las comidas que consume, de manera que para alcanzar un peso saludable solo será necesario agregar más actividad física a su dieta convenientemente balanceada por un profesional de nutrición.

El hacer más ejercicio permitirá que su hijo se sienta mejor y logre un mejor control del peso y de la diabetes; de manera que, asegúrese de alentar a su hijo, a que lleve una vida activa cada día.

Certificación de competencias profesionales del Nutricionista



Lic. Victoria Chimpén Chimpén
Ex Decana Nacional del Colegio de Nutricionistas del Perú (CNP)
Coordinadora del Sub Comité de Evaluación de competencias del CNP

El Colegio de Nutricionistas del Perú, ha logrado el reconocimiento del Consejo de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad de la Educación Superior Universitaria (CONEAU), como Entidad Certificadora, lo cual acredita a nuestra institución para llevar a cabo la certificación de competencias profesionales de los Nutricionistas a nivel nacional, tanto a nivel público como privado, contribuyendo de este modo hacia los objetivos de la certificación profesional en el Perú.

El Sistema de Certificación del Nutricionista -SICENUT – del CNP, viene desempeñando un rol protagónico en relación con las competencias requeridas en los profesionales Nutricionistas del país, impulsando la certificación profesional en cumplimiento a la Ley N° 28740 del Sistema Nacional de Evaluación, acreditación y Certificación de la Calidad Educativa (SINEACE), a fin de avalar el ejercicio profesional de calidad en beneficio de la salud nutricional de la población.

¿Qué es la certificación profesional del Nutricionista?

Es el reconocimiento público y temporal de las competencias adquiridas dentro o fuera de las instituciones educativas para ejercer funciones profesionales o laborales. Es otorgada por el Colegio de Nutricionistas, de acuerdo a los criterios establecidos por SINEACE, mediante el cual se hace constar la idoneidad para ejercer la profesión.

¿Qué es la evaluación de competencias?

Es el proceso por el cual un evaluador obtiene y analiza las evidencias del desempeño profesional con base en las normas de competencia priorizadas por el CNP, para emitir un juicio e identificar aquellas áreas de desempeño que requieren ser fortalecidas mediante capacitación para alcanzar el nivel de competencia requerido.

¿Cuáles son las normas de competencia priorizadas por el CNP?

El CNP ha implementado el proceso de certificación de competencias profesionales del Nutricionista, en base a dos normas de competencia priorizadas:

1. Diagnosticar el Estado Nutricional mediante la aplicación del proceso de valoración de la persona, según protocolo establecido.
2. Establecer el Tratamiento Dietético de la persona según diagnóstico nutricional y de acuerdo a protocolo establecido.



Certificación de competencias profesionales del Nutricionista



En un mundo globalizado y competitivo, la misión de la Certificación Profesional es reconocer las Competencias Profesionales que cada vez es más importante, pues permitirán diferenciarnos y hacer frente a las transformaciones del mundo productivo, asimismo la Certificación Profesional, representa además un valor agregado para la persona, pues supone un reconocimiento público, otorgándole un estatus personal dentro y fuera de las Instituciones donde desarrolla su trabajo.

La Sociedad en la actualidad requiere con mayor exigencia, contar con profesionales capaces de saber conocer, saber hacer, saber ser y saber convivir; las mismas que puestas en práctica en forma articulada conforman las competencias profesionales, permitiendo demostrar calidad en el desempeño de las funciones profesionales del Nutricionista. Y la colectividad tener la confianza que el profesional certificado posee los conocimientos, habilidades, valores éticos y humanísticos para otorgar el cuidado integral.

Los Nutricionistas tenemos la obligación de garantizar que el servicio que prestamos sea eficaz y realmente resuelva los problemas alimentarios nutricionales de la persona, familia y comunidad que lo solicitan. Mediante la certificación profesional podremos demostrar a la sociedad que nuestros conocimientos y destrezas son actuales y útiles para resolver los problemas a que los que la profesión nos enfrenta.

El proceso de Certificación del Nutricionista que viene implementando el Colegio de Nutricionistas del Perú, basado en competencias, puede considerarse como un esfuerzo de nuestra institución que busca mejorar la calidad del ejercicio profesional, promover el perfeccionamiento y desarrollo de los miembros de la orden de acuerdo a la determinación de las competencias profesionales a evaluar y certificar.

La certificación de los nutricionistas, actuará en beneficio, no sólo de la población y de los usuarios directos de los servicios que ofrecen, sino de los programas de formación profesional, del gremio de nutricionistas, de la sociedad en pleno y de la disciplina misma.





MSP. Edna Judith Nava González, NC
Nutrióloga Certificada-MEXICO

Fructooligosacáridos

¿Qué son, para qué sirven y en que alimentos se encuentran?

Nuestro aparato digestivo está colonizado desde el nacimiento por una compleja y diversa colección de microorganismos. Estos, constituyen la flora microbiana y tienen una gran influencia en muchas características bioquímicas, fisiológicas e inmunológicas de nuestro organismo. Entre los componentes beneficiosos más destacados de la microflora se encuentran las bacterias lácticas (lactobacilos y bifidobacterias). Éstas, estimulan el sistema inmunológico o de defensas de nuestro cuerpo con lo cual mejora la protección frente a las infecciones, lo que contribuye a mantener o prolongar la salud. De igual modo, estos microorganismos pueden participar en la destrucción de compuestos tóxicos y en la eliminación de sustancias potencialmente cancerígenas, etc.

Ha aparecido recientemente el término "prebiótico" que se designa como la molécula o ingrediente alimenticio no digerible, fermentable, que tiene la propiedad potencial de mejorar la salud al promover el crecimiento selectivo de bacterias intestinales beneficiosas (bifidobacterias o lactobacilos). En esta categoría se encuentran los fructo-oligosacáridos (FOS), que son oligosacáridos naturales (fibra soluble) que contienen fructosa y se encuentran en variedad de plantas y frutos como el puerro, la cebolla, la achicoria (raíz), el espárrago, el ajo, la alcachofa, el tomate, la alfalfa, el plátano, etc.

Los oligosacáridos, son moléculas pueden añadirse a un alimento o bien producirse in situ, como los oligosacáridos producidos por algunas bacterias durante la fermentación láctica. No son digeribles por las enzimas intestinales presentes en la superficie luminal del intestino delgado, por lo que alcanzan intactas el colon que es el tracto final del intestino que contiene bacterias.

Los microorganismos colónicos constituyen el mayor potencial metabólico del organismo. El elevado número y variedad de bacterias que cohabitan en el tracto gastrointestinal humano constituyen un complejo ecosistema metabólicamente muy activo y versátil, con capacidad de adaptarse a los sustratos disponibles. Una gran parte de las bacterias colónicas son sacarolíticas, es decir, utilizan hidratos de carbono como fuente de energía para reproducirse. El grupo mayoritario de bacterias sacarolíticas pertenece al género *Bifidobacterium*, que constituye el 25 % de la población bacteriana total del adulto y el 95 % en el recién nacido.

Los FOS, pese a que se encuentran en variedad de vegetales, están en pequeña cantidad, por lo que la ingesta diaria estimada a partir de alimentos es muy baja (800 mg / día aproximadamente). Por ello, y considerando que son unos componentes saludables, se ha recomendado aumentar su consumo, y una de las formas de conseguirlo es introducirlos en los alimentos como ingredientes añadidos. De hecho, ya se utilizan como tales en bebidas, productos lácteos, repostería, alimentos infantiles, etc.

nutri ce



Efectos beneficiosos en la salud

La posibilidad de que mediante algún componente de la dieta se pueda modificar la micro flora intestinal ha fijado la atención en los últimos años de tecnólogos, industriales, científicos y consumidores, porque de este efecto derivan acciones fisiológicas de importante repercusión en salud.

Los efectos saludables atribuidos a los fructo-oligosacáridos son consecuencia directa de la propia fermentación colónica. Así mismo, incrementado el consumo de FOS podemos modular la composición de la microflora en el colon, estimulando el crecimiento de la flora intestinal benéfica especialmente bífido bacteria. Por tanto, algunos de los efectos indirectos del consumo de FOS sobre la salud son:

Mejoran la microflora intestinal de diferentes maneras:

- Son sustrato de elección para las Bifidobacterias.
- Con la fermentación, se producen ácidos grasos de cadena corta, disminuye el pH o grado de acidez del medio y se reduce la proliferación de bacterias patógenas (E. Coli, Shigella, Salmonellas).
- Como hay menos microorganismos patógenos, hay menor producción de sustancias tóxicas.

Regulan el tránsito intestinal. Se pueden utilizar tanto para tratar la diarrea como para el estreñimiento.

Ejercen un efecto protector en la evolución de las neoplasias colónicas. Este efecto, puede ser consecuencia de la conjunción de varios mecanismos. El medio ácido inhibe la actividad de enzimas implicados en el metabolismo y eliminación de ácidos biliares y grasos, por lo que se genera menor cantidad de ácidos biliares secundarios y metabólicos de estos, que son considerados como agentes promotores del crecimiento de células tumorales.

Potencian el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Otras múltiples aplicaciones...

Las aplicaciones industriales de los FOS abarcan la sustitución de grasas al incluirse como ingrediente de mayonesas ligeras y quesos bajos en calorías, contribuyen a la reducción del contenido calórico (sucedáneos de chocolate) y a la retención de agua (pastelería, panificación, embutidos), evitan la formación de cristales (heladería), emulsionan (margarinas) y en general modifican la textura o cremosidad de algunos alimentos. Son edulcorantes, por lo que tienen buenas propiedades organolépticas (aquellas que se aprecian por los sentidos) y se pueden incorporar fácilmente a alimentos.

nutrice

TESTIMONIAL



Fabricio Mejia Vallejos

ESTUDIANTE UNIVERSITARIO, 18 años

Hoy me siento muy contento baje 15.7 kilos ,aprendi a comer ,me siento sano ,fuerte y sobretodo me veo joven me quite como 10 años de encima pues cuando tenia sobrepeso se me veia mayor ,ahora me siento super bien, gracias NUTRICE.

Janet Urdiales

ESTUDIANTE DEL COLEGIO CEIBOS

Gracias nutrice aprendi a comer sano ,me siento contenta y renovada baje 13.7 kilos y los sigo manteniendo.



Graciela Fernel Caballero

BACKUS

Estoy muy motivada y contenta ,baje 14 kilos de peso,aprendi a nutrirme adecuadamente y me siento bien gracias cecilia.



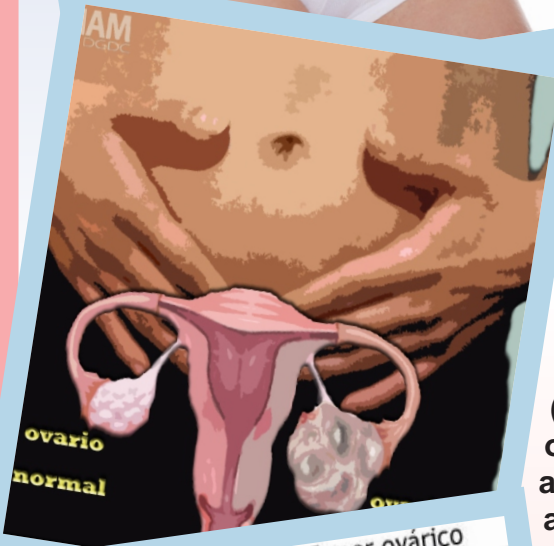
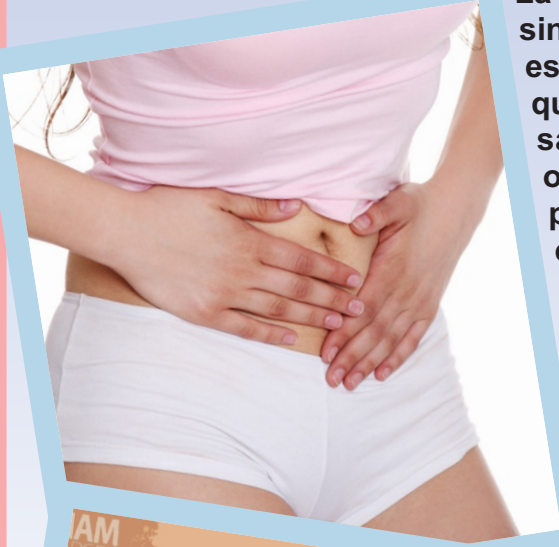
EL OVARIO POLIQUÍSTICO E HIPERINSULINISMO

Dr. HORACIO BROSKY-ARGENTINA

La aceptación de este síndrome como una entidad clínica singular nos ha llevado a un enfoque mejor, y más rígido de este problema durante muchos años. Solo aquellas mujeres que tienen una historia de oligomenorreas (poca cantidad de sangrado menstrual) hirsutismo (excesivo pelo) y obesidad, junto con la demostración de ovarios agrandados poliquísticos, se reconocen ahora ser característico de casos extremos. Es de más utilidad clínica, ginecológica y endocrinológica, multidisciplinaria médica, síndrome o enfermedad de ovarios poliquísticos. Es mejor considerar este problema como uno de cambio persistente con un espectro de etiologías y manifestaciones clínicas, que incluyen ahora resistencia a la insulina e hiperinsulinemia como también hiperandrogenismo (exceso de hormonas) Claro está que se deben buscar y excluir diagnósticos como hiperplasia adrenal, síndrome de Cushing, hiperprolactinemia y tumores productores de andrógenos.

La insistencia en un criterio endocrino o clínico de diagnóstico del síndrome de ovario poliquístico resulta en la inclusión de una colección de pacientes que representan un segmento aislado de un amplio espectro clínico al cual esos pacientes realmente pertenecen. Esto se aplica especialmente al uso de ultrasonido (ecografías) para hacer el diagnóstico de síndrome de ovario poliquístico (la presencia de un número aumentado de folículos ováricos, a menudo en un patrón de collar de perlas, y un aumento en el volumen ovárico, principalmente debido a un aumento del estroma). Del 8% al 25% de las mujeres normales se les puede demostrar hallazgos ultrasonográficos típicos de poliquistosis ovárica. Aun el 14% de mujeres en anticonceptivos orales se han encontrado con ese cuadro ecográfico. El ultrasonido como un arma diagnóstica de esta condición es innecesario, y nosotros estamos muy en desacuerdo con su uso para este propósito. Los estudios de resonancia magnética confirman la inutilidad de los hallazgos imagenológicos que se presumen ser diagnósticos de esta entidad.

Se argumenta que las mujeres ovulatorias normales con ovarios poliquísticos al ultrasonido tienen de base anomalías metabólicas. Sin embargo, la gran mayoría de mujeres ovulatorias con ovarios poliquísticos al ultrasonido son endocrinológicamente normales, y solamente ocasionalmente se encuentran niveles de andrógenos mínimamente elevados. No estoy convencido que tales cambios sutiles sean de importancia clínica. Aun si este argumento fuera correcto se presenta un desorden básico, pero si los ajustes homeostáticos permitieran el mantenimiento de mecanismos fisiológicos normales y no hubiera consecuencias clínicas, es difícil justificar la intervención médica.



Los andrógenos elevados contribuyen a los efectos morfológicos en el ovario, previniendo el desarrollo folicular normal e induciendo a la atresia prematura. Indudablemente, en otro aspecto del círculo vicioso, el aumento de andrógenos locales es el mayor obstáculo que mantiene el estado persistente de anovulación(no menstrua!!). Cuando la concentración de andrógenos ováricos es alta, ellos pueden convertirse a metabólicos 5α reducidos que inhiben la actividad de la aromatasa y la producción de estrógenos. Una reducción sostenida de los niveles de andrógenos después de una resección en cuña de ovario precede al retorno de los ciclos ovulatorios, indicando que el efecto de los andrógenos intraováricos es el factor principal en la prevención de la normalidad de los ciclos. Esto se confirma posteriormente por los resultados del tratamiento con flutamida, un antiandrógeno a nivel de receptor. En ocho mujeres jóvenes anovulatorias, las mujeres hirsutas con ovarios poliquísticos, el tratamiento con flutamida restaura la ovulación en todos los sujetos. Además la testosterona puede tener una acción inhibitoria directa sobre el hipotálamo y la pituitaria.


Consideraciones genéticas:

La presencia de hiperandrogenemia, anovulación y ovarios poliquísticos sugieren algo genético de base, o hereditario. Al menos un grupo de pacientes con esta condición se ha descrito como un desorden hereditario, posiblemente por medio de una transmisión dominante ligada al cromosoma X. Hay el doble de incidencia de hirsutismo y oligomenorrea con transmisión paterna pero con marcada variabilidad de expresión fenotípica. Por otro lado, estudios de familias grandes sugieren herencia en una forma autosómica dominante, con calvicie prematura como el fenotipo en los hombres. La fuerte relación entre hiperinsulinemia e hiperandrogenismo también sugiere que el efecto estimulante de la insulina en la producción de andrógenos por el ovario está influenciada por una predisposición o susceptibilidad genética.


Miembros de las familias de mujeres con anovulación, hiperandrogenismo y ovarios poliquísticos tienen un aumento de la incidencia de hiperinsulinemia en mujeres y calvicie prematura en hombres. La búsqueda inicial de genes, que están asociados con susceptibilidad a anovulación y a poliquistosis ovárica han implicado un locus del gen de la insulina y el gen que codifica P450scc (CYP11a), pero no el gen que codifica P459c17 α (CYP17).

No parece que un solo gen esté involucrado en la patofisiología asociada al ovario poliquístico. Múltiples genes parecen estar involucrados, contribuyendo al desorden metabólico; por ejemplo, puede ser un aumento en citoquinas inflamatorias afectadas por cambios en los genes reguladores como, por ejemplo, una variación en un gen responsable del receptor del factor de necrosis tumoral (TNF). Polimorfismos específicos en los genes que codifican proteínas relacionadas en las señales inducidas por el receptor de insulina han sido reportadas, estar asociadas con anovulación y poliquistosis ovárica, y con diabetes mellitus tipo 2.






Estos estudios implican un modo hereditario autosómico dominante, orientando al clínico a conserjería familiar de que el 50% de las madres y hermanas en una familia pueden manifestar este desorden. La expresión actual es menos (tal vez 20-40%) debido a modificaciones de factores genéticos y ambientales.



Una hipótesis popular en 1990 explica este estado hiperandrogénico ovárico como una consecuencia de una disregulación enzimática específicamente de la P450c17, la actividad de la enzima responsable de la 17 hidroxilasa y la 17- 20 liasa. La hiper actividad anormal de esta enzima podría ser la causa de la esteroidogénesis alterada en ambos ovarios y las glándulas adrenales. Indudablemente la glándula adrenal está involucrada en este problema clínico. Niveles circulantes altos de DHEAS, un producto casi exclusivo de la suprarrenal, testifican la participación suprarrenal. Es difícil, si no imposible, saber si la actividad enzimática viene primero o es el resultado de la disfunción anovulatoria. Sin embargo, en 92 mujeres con hirsutismo, la respuesta esteroidogénica a la estimulación con ACTH no fue consistente con un desorden inherente Aspecto clínico de la enfermedad:

Mujeres obesas, con aumento de la grasa y masa corporal sobre todo en caderas, brazos y piernas.



Aspecto pícnico y con piel seca, aumento considerable del bello , inclusive en cara y manos, también en axilas y piernas, se acompaña con oligomenorrea poca menstruación, depresión , alejamiento social , mal carácter, vos gruesa, .por su estado de obesidad a veces pueden presentar episodios de bulimia o anorexia. Esterilidad o infertilidad secundaria. Letargo , falta de fuerzas.

Generalmente no efectúan bien las dietas, y aumenta el IMC. A veces dispepsias , la poliquistosisovárica , asociada a la diabetes o rechazo a la insulina , complica el tratamiento y por momento s están con hiperglucemicos y a veces hipoglucemias , y resistencia a la insulina, Son pacientes de difícil manejo y obligan al control estricto por endocrinología y nutricionista.

nutrice

COCINA SALUDABLE AL ALCANCE DE TODOS

Licenciada Jenny Garcia Borda-Peru.

Hoy en día resulta interesante preparar los alimentos, pero debes tener mucho cuidado de que se hagan de manera saludable y a la vez atractiva para el paladar y vista.

La transformación de los alimentos para poder comerlos ha atravesado varias etapas, las cuales han sido influidas por modas, tendencias y ha evolucionado junto al hombre. Hoy se sabe que algunos métodos de cocina u alimentos son menos convenientes que otros para la salud. Y existen muchos secretos para mejorar la forma de cocinar y prevenir enfermedades.

Cocina Saludable

Es el arte de preparar los alimentos en forma saludable, minimizando los riesgos para la salud que a veces implica la cocina tradicional. Básicamente se ocupa de cómo evitar los excesos de grasas, colesterol y sal, relacionados con las enfermedades cardíacas, arterioesclerosis, obesidad, hipertensión y ciertos tipos de cáncer.

Una de sus pautas más importantes es aumentar las proporciones de alimentos de origen vegetal, como cereales, legumbres, frutas y hortalizas.

Reducir el consumo de sal, azúcar y grasa saturada implica beneficios comprobados para el corazón, el peso y la presión sanguínea.

Algunas recomendaciones para convertir nuestra alimentación tradicional en una alimentación con cocina sana:

- La necesidad diaria de sal es de sólo 6 gramos, cantidad que se encuentra naturalmente en los alimentos, pero comúnmente se añade porque realza el sabor. Así se llega a duplicar o triplicar la cantidad que necesitamos. Para evitar esto se recurren a las hierbas como el estragón, romero, tomillo, albahaca, entre otros y a las especias, que añaden aroma y sabor sin aumentar el nivel de sodio.

Pasa que muchas personas incorporan sal en forma mecánica antes de comer, no conviene llevar el salero a la mesa. Asimismo, cuando se hierven verduras o fideos hay que agregar la sal gruesa en el momento de la ebullición, para evitar que al reducirse el agua queden salados por demás.

Por otra parte, la cocina sana prefiere reducir al mínimo los alimentos ricos en sal como salchichas y otros embutidos, fiambres, quesos duros y productos enlatados en exceso.

Hay productos comerciales que en su etiqueta no indican que poseen sal, pero que si lo contienen, por ejemplo, glutamato monosódico, bicarbonato de sodio, citrato de sodio o sal de cebolla: todas esas sustancias poseen sodio y conviene evitar un consumo excesivo.

- Las grasas son parte de muchos alimentos e influyen en su sabor, aroma y textura; aportan muchas calorías y pocos nutrientes. Se clasifican en dos tipos: saturadas y no saturadas.





Licenciada Jenny Garcia Borda-Peru.

Las grasas de origen animal son muy saturadas; resultan perjudiciales para la salud ya que elevan el colesterol en sangre y favorecen la formación de placas de aterosclerosis, que con el tiempo pueden derivar en arterioesclerosis. Cuanto más saturada es la grasa, más firme es su consistencia a temperatura ambiente. La manteca, por ejemplo, contiene alrededor de un 80% de grasas, de las cuales un 59% son saturadas.

- En tanto, las grasas de origen vegetal son principalmente no saturadas. Deben incluirse en la alimentación en proporciones adecuadas. Al contrario, consumidas en reemplazo de las grasas saturadas ayudan a disminuir el colesterol en sangre, manteniéndolo en niveles bajos. Los aceites de maíz, semilla de uva, girasol, soja, sacha inchi y oliva son grasas no saturadas.

Cuando se calienta el aceite a alta temperatura, éste modifica su composición química y pasa a asemejarse a las grasas saturadas, con sus mismos efectos.

Una buena forma de dosificarlo es usar aceite en gotas o utilizar sartenes u ollas antiadherentes.

Los productos lácteos (leche, yogur, leche cultivada, quesos) tienen grasas animales, por lo que es preferible siempre que sean descremados.

- El azúcar constituye un combustible para el cuerpo: provee energía para el metabolismo de los tejidos, especialmente los músculos y el cerebro. Pero aporta muchas calorías vacías y por lo tanto no conviene que la consuman en exceso quienes tienen que adelgazar o mantener el peso.

Está presente en la mayoría de los alimentos (leche, cereales, legumbres, verduras, frutas) naturalmente, por lo tanto no sería necesario agregarla en forma extra, salvo por el deseo de sabores dulces.

Es posible reemplazar el azúcar por edulcorantes, como Stevia. Otra manera es acostumbrar al paladar a reducir el dulce de las bebidas es tomar infusiones sin azúcar.

Si no queremos consumir azúcar debemos hacer una cuidadosa lectura de las etiquetas de los productos comerciales. Muchos de ellos no indican que contienen azúcar pero sí sacarosa, melaza, glucosa, fructosa, dextrosa, lactosa, sorbitol, xilitol, manitol, que son diferentes tipos de azúcares.

En cuanto a la miel, puede resultar ventajoso su uso en pequeñas cantidades debido a su contenido en fructosa, que es más dulce que el azúcar común y por ello se necesita menor cantidad para endulzar.





Secretos de la Cocina Saludable

- ▶ Utilizar cereales (arroz, harina, pan) integrales en lugar de refinados. Aportan más vitaminas, minerales y fibra.
- ▶ Incluir 2 a 3 veces a la semana a las menestras.
- ▶ Complementar sus comidas con ensaladas de diferentes combinaciones y colores. La variedad de colores asegura diferentes nutrientes.
- ▶ Tenga siempre en la refrigeradora o canastas dos o tres variedades de fruta. Estas deben estar al alcance de toda la familia.
- ▶ Las frutas y hortalizas ricas en vitamina C (cítricos, frutillas, tomate, kiwi, repollo, ají) que se utilizan crudas no deben cortarse mucho tiempo antes de servirse porque el contacto prolongado con el aire conduce a perder esta vitamina.
- ▶ Lave bien las papas y hiérvalas con cáscara y apenas la cantidad suficiente de agua como para cubrir las. Al vapor o al horno también conservan mejor sus propiedades. Si las pela, hágalo con pelapapas para no desperdiciar la parte más nutritiva, que es la cercana a la cáscara.
- ▶ Una forma de conservar las propiedades benéficas de los alimentos, en especial de las carnes, es cocinarlos primero a fuego fuerte y luego bajar a mediano o mínimo. Así se sellan sus tejidos y conservan más los jugos y nutrientes.
- ▶ Quitar toda la grasa visible a las carnes antes de cocinarlas. Prefiera la cocción al horno, plancha, parrilla.
- ▶ Reemplazar la fritura por cocción al horno.
- ▶ Usar leche y derivados bajos en grasa.

La cocina al vapor

● Este es uno de los métodos de cocción más simple y saludable para que los alimentos conserven todas sus vitaminas y minerales, así como su color. Quedan muy aromáticos y apetitosos.

● Para cocinar al vapor se puede recurrir a una vaporera eléctrica o a una cacerola especial, si se dispone de ellos.

● Hay algunos tips que sirven a la hora cocinar al vapor, por ejemplo, conviene ubicar los tallos gruesos en el fondo del colador y las partes más tiernas arriba.





MSP. Edna Judith Nava González, NC
Profesora de la Facultad de Salud Pública y Nutrición, UANL
Nutrióloga Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, A.C.

¿Por qué son importantes las vitaminas sobre todo en la época de invierno?

En la temporada otoño e invierno disponemos de alimentos de temporada calóricos, que nos sirven para ir acumulando reservas de energía. En estas fechas, las temperaturas bajan y nuestro organismo necesita más calorías para mantener el calor corporal.

Nuestra tendencia en la alimentación se dirige a consumir más que en otras estaciones, las carnes rojas y comemos más quesos, embutidos e hidratos de carbono refinados y calóricos, para compensar el frío y sobre todo mantener estas reservas energéticas.

Nuestro cuerpo debe adecuarse a las temperaturas más bajas y a la falta de sol en nuestra piel, por lo cual debe recibir por nuestra parte, una dieta que nos resulte útil y gratificante. La naturaleza, que sigue siendo sabia, inunda los mercados con alimentos de temporada ricos en vitaminas, que aportan esas propiedades que nos ayudan a afrontar los meses invernales y combatir los resfriados y gripes, tan propios de esas fechas.

- ¿Cuáles son las más importantes para proteger tu sistema inmunológico?

Necesitamos una ingestión regular y balanceada de vitaminas y minerales esenciales para que nuestro sistema inmunológico funcione bien y nos brinde protección contra las infecciones y las enfermedades.

Para nuestro sistema inmunológico se recomienda:

Aumentar

- Alimentos ricos en proteína: huevo, queso fresco, pollo, pavo, pescado, carne magra.
- Las frutas cítricas: naranjas, toronjas, mandarinas, kiwis; por la vitamina C.
- Grasas y aceites vegetales: aceite de oliva, aguacate, frutos secos; por la vitamina E.
- Las espinacas, camote y zanahoria; por los betacarotenos.
- Pescado de agua fría: salmón, sardina, atún; por su contenido de ácidos grasos omega 3.

Reducir

- Grasas animales: piel del pollo, carne grasosa.
- Azúcares refinados: caramelos, dulces, chocolates, pasteles y otros elaborados con azúcar blanca.
- Cereales de harina refinada.
- Sal.
- Lácteos (favorecen la producción de mucosidad).

Para el sistema inmunológico se recomienda la fruta (entera o en jugo) en general por su acción preventiva y su aporte de vitaminas, minerales y elementos fitoquímicos y antioxidantes. Las hortalizas (verduras y legumbres verdes) en ensaladas, jugos frescos o cocinadas en su caldo, por sus vitaminas antioxidantes como provitamina A y vitamina C.





- ¿Qué alimentos son ricos en vitaminas? ¿En vitamina C?

La vitamina C se recomienda al menos una dosis de 250 mg diarios para prevenir enfermedades, cuatro naranjas aportan esa dosis y proporcionan ácidos orgánicos y flavonoides que potencian su acción. La acerola, la guayaba, la grosella, litchis, el kiwi, son también ricos en Vitamina C.

La vitamina C no se almacena en nuestras células, por lo que debe ingerirse a diario. Las frutas y hortalizas frescas son la única fuente segura de vitamina C.

Con el fin de satisfacer las necesidades de vitamina C, en casos específicos, incluyendo el fortalecimiento del sistema inmune, se recomienda consumir diariamente al menos: dos naranjas, o 4 mandarinas, o 2 kiwis, o 200 gramos de litchis o unas cuantas acerolas.

El selenio y el zinc son oligoelementos que actúan como antioxidantes y estimulante de las defensas. Los encontramos en las nueces del Brasil, germen de trigo, el sésamo, los frutos secos y la avena.

- ¿Qué sucede con los suplementos? ¿También son recomendables?

Si son recomendables. Media tableta de vitamina C aporta la dosis de 250 mg, pero siempre los alimentos naturales son mucho más efectivos por todos sus elementos fitoquímicos que resultan mucho más efectivos y potencian la acción de la vitamina C.

- Nos podrías recomendar un par de menús ricos en vitaminas.

En invierno, debemos continuar consumiendo frutas y verduras, y cuando cambia el clima a más frío, se antojan más las sopas, y es importante comentar que es inevitable que las verduras pierdan muchas de sus vitaminas y minerales con los diversos métodos de cocción, pero la sopa es una comida nutritiva y llenadora. Además, tiene la ventaja adicional de retener la mayor parte de los nutrimentos de sus ingredientes.

La sopa se puede preparar casi con cualquier ingrediente, por lo que es posible crear una variedad de platillos que llenen las necesidades nutricias específicas de la familia.

Para esta época invernal las sopas ricas en vitaminas pueden ser:

Sopa minestrone: esta nutritiva sopa italiana se prepara con verdura fresca, frijol seco y arroz o pasta. Proporciona proteínas, fibra y vitamina C.

Sopa de tomate: una sopa de tomate casera es mucho más nutritiva que las variedades enlatadas. Proporciona fibra y vitamina C.

Para incrementar las vitaminas, utilizar bebidas ricas en vitamina C:

Jugo Naranja (1 vaso): 1 naranja, 1 rebanada de piña natural, 1 toronja. Preparación: lave perfectamente las frutas, extraiga el jugo de piña, naranja y toronja, mezcle y sirva, beba de inmediato. Agua de cítricos, Agua de fresa y piña, Agua de mandarina y uvas, Agua de naranja, Agua de papaya y limón.





Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<ul style="list-style-type: none"> •Avena con manzana •Quesadilla de maíz con panela y aguacate •Sándwich de pan integral de huevito con tomate 	<ul style="list-style-type: none"> •Brochetas de fruta •Zanahoria rallada •Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> •Sopa de verduras, tacos de picadillo con zanahoria •Arroz con chícharos, pollo con brócoli •Sopa de lentejas, pescado con limón 	<ul style="list-style-type: none"> •Gelatina con fresa picada •Coctel de fruta •Brochetas de verdura con panela 	<ul style="list-style-type: none"> •Molletes en pan integral, pico de gallo •Sopa de tomate, tapa de pechuga de pavo •Tostadita de pollo con verduras

Nota:
Las verduras de la familia de las coles son las más ricas en vitamina C y ácido cítrico, que potencia la acción beneficiosa de esta vitamina. Igualmente, se consideran fuente importante de antioxidantes naturales: antocianinas (color morado), beta-carotenos (color amarillo-anaranjado-rojizo, enmascarado por la clorofila) y compuestos sulfurados.

Por otra parte, nuestro organismo necesita vitamina A para mantener en buen estado la piel y las mucosas (entre ellas, las que recubren el interior de los bronquios) y reducir el riesgo de afecciones respiratorias. La zanahoria es el alimento más abundante en betacaroteno, antioxidante que en el intestino acaba transformándose en vitamina A, a medida que el organismo la necesita. Las hojas del nabo, además de su riqueza en folatos, vitamina C y vitamina E, contienen betacarotenos en importante cantidad. Las verduras de hoja de temporada (acelga, espinacas) son ricas en folatos y fibra y aportan asimismo beta-carotenos (el color naranja está enmascarado en estas verduras por el pigmento clorofila) y vitamina C. Al igual que en el resto de verduras, las hojas más externas son las más vitaminadas.

El betacaroteno o provitamina-A no se destruye con el calor, por lo que esta sustancia no se ve disminuida con la cocción de los alimentos. Con un consumo abundante de estas verduras mejoraremos el estado de la mucosa bronquial y aliviaremos la tos.

A diferencia de la anterior, la vitamina C es sensible al calor y a la oxidación. De ahí el interés de incluir cada día verduras crudas en forma de ensaladas o ligeramente cocinadas para minimizar las pérdidas de este nutriente.



Por Licenciada Jenny Garcia Borda-Peru

Es muy frecuente escuchar: no desayuno porque no tengo tiempo o porque me cae mal o porque simplemente quiero bajar de peso. Hay que prestar oídos a lo que las abuelas nos decían: el desayuno es el alimento más importante del día (en general todas las comidas son importantes), pero detengamos y parafraseemos la palabra desayuno. Des que quiere decir quitar, retirar y ayuno que quiere decir abstenerse de toda comida. Entonces el desayuno se refiere a quitar la ausencia de comida y líquidos, es decir, la cena del día anterior.

Es necesario comprender que el desayuno es la primera comida del día, después de 8 a 10 horas de ayuno nocturno. Es importante romper ese ayuno con alimentos que aporten energía, ya que tu cuerpo la necesita tras el descanso nocturno. Si te saltas el desayuno, lo que conseguirás es un cuerpo cansado, irritable porque tu cuerpo no tiene el aporte de glucosa, un carbohidrato que actúa como combustible para realizar todas nuestras actividades.

Diversos estudios demuestran que las personas que suprimen el desayuno sufren alteraciones en su estado de ánimo, su memoria y sus niveles de energía. También es probable que suban de peso. Una investigación realizada por la National Weight Control Registry (Registro Nacional de Control de Peso) entre las personas que habían tenido éxito en su dieta para bajar de peso, demostró que cerca del 80% desayunaba todos los días.

Otros estudios realizados por The American Journal of Clinical Nutrition demuestran que es más probable desarrollar Diabetes tipo 2 si se obvia el desayuno. La razón es que una buena comida por la mañana ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre durante el día.

Por estas obvias razones el desayuno no debe dejar de consumirse. Con el desayuno, aportamos a nuestro organismo los primeros nutrientes como energía, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, fibra y agua.

En qué consiste un buen desayuno?

Hay que destacar que el desayuno debe representar entre el 20% y el 25% de las calorías que se ingiere durante el día, y es importante que este sea balanceado para que incluya todos los nutrientes esenciales.

Un buen desayuno debe incluir:

Alimentos que te dan Energía: como los cereales, de preferencia integrales:

Como pan, avena, granola casera, además de la fibra que contienen, le proporcionan al cuerpo carbohidratos, que aportan energía, vitaminas y minerales.

La mantequilla orgánica o aceitunas también son una buena fuente de energía.

EL DE S A Y U N O UN BUEN COMIENZO



Alimentos que te ayudan a Formar o Reparar Tejidos: como leche, yogur o quesos que sean bajos en grasa. El huevo, también es un alimento versátil que puede complementar un desayuno nutritivo.

Alimentos que aportan Antioxidantes: Las encontramos en las frutas y verduras, las cuales podemos consumirlas en jugos o en ensaladas. Las verduras pueden emplearse en los sándwich y en algunos jugos. Le aportan al cuerpo carbohidratos, agua, vitaminas y minerales. La fruta en sí y el jugo con pulpa también aportan fibra.

Otros productos. Puedes incluir bebidas como café o infusiones (no dar estas bebidas a niños); productos derivados de la carne, como el jamón en pequeñas cantidades.

A continuación ejemplos de desayuno balanceado.

Día 1

Papaya con kiwi picado, Yogur bajo en grasa, Granola casera (kiwicha pop, almendras, coco rallado, pasas, hojuelas de avena). Infusión

Día 2

Jugo de fresa con leche baja en grasa, 1 pan integral con omellete de espinaca, Infusión

Día 3

Avena con piña, Melón picado, 1 tostada con aceitunas, Infusión

Día 4

Jugo de papaya con naranja y brotes de alfalfa, 1 Sándwich de queso fresco, Infusión

Día 5

Leche de almendras, Ensalada de frutas con yogur y granola casera, Infusión

Las porciones y otras especificaciones del tipo de alimento deben ser consultadas con su nutricionista según su requerimiento nutricional.

EL DE S A YU NO UN BUEN COMIENZO

NUTRIGENÓMICA

Uno de los pilares fundamentales de la nutrición moderna es el desarrollo de la nutrigenómica, que estudia la interacción de los alimentos con el genoma humano, es decir que a través de esta ciencia es posible leer cómo los genes reaccionan dependiendo de los nutrientes que comemos. El genoma humano es sensible al entorno nutricional, de forma tal que algunos genes se pueden modificar como respuesta a los componentes de la dieta, ya sean de origen vegetal o animal. Su mayor beneficio es que puede prevenir y ayudar a controlar enfermedades como la obesidad y la diabetes.

¿Qué es la nutrigenómica?

Es el estudio de las interacciones entre el genoma y los nutrientes, entendiendo genoma como un concepto amplio que abarca no sólo al ADN, sino también al conjunto de ARN y proteínas que se producen a partir de la información contenida en el ADN y al conjunto de metabolitos que se incorporan en la dieta y se producen a través de la actividad del metabolismo.

Campos de la Genómica Nutricional

Se divide en dos campos de investigación claramente diferenciados:

1. Nutrigenómica propiamente dicha: Entender cómo los nutrientes que incorporamos con la dieta influyen en la homeostasis celular, alterando la actividad génica, la producción de proteínas y/o la producción de metabolitos.
2. Nutrigenética: El estudio y caracterización de cómo las distintas variantes del genoma humano influyen en la respuesta del organismo a los nutrientes, aumentando o disminuyendo el riesgo a padecer enfermedades relacionadas con la nutrición.

¿En qué consiste?

Por medio de pruebas genéticas, se puede saber si un individuo necesita más hidratos de carbono o más grasas que otros, si absorbe el calcio adecuadamente o si un nutriente no tiene el efecto deseado en el organismo.

Una vez realizadas las pruebas con el genetista, los resultados permiten crear esquemas de alimentación individualizados para cada paciente. Además, se sabe por qué un alimento puede ser benéfico para algunos y perjudicial para otros.

La ciencia nutrigenómica ayuda a conocer los mecanismos de acción de los nutrientes de cada región y de cada país. Se pueden elaborar estrategias específicas para una población y una enfermedad concreta. Es decir un régimen alimenticio por zona, tomando en cuenta cultura y estilo de vida.



nutricionista

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

¿Hacia dónde caminamos?

Numerosos estudios nutrigenómicos muestran relación entre los componentes de la dieta y la salud. Algunos ejemplos son el papel de los ácidos grasos en el desarrollo de esteatosis hepática o del hígado graso, el efecto del calcio y del hemo sobre el riesgo de cáncer de colon, o los efectos del aceite de oliva, del alcohol, de la vitamina D, etc.

La nutrigenómica permitirá mejorar tanto la seguridad como la eficacia de los alimentos porque proporcionará un nivel de comprensión más preciso de las influencias de los alimentos y sus componentes en nuestros sistemas homeostáticos, con nuevas aproximaciones para la determinación de efectos, beneficiosos o adversos, en fases precoces; por ejemplo, anticipadamente al desarrollo de una enfermedad.

Es decir que la información genética podrá utilizarse en tamizaje de poblaciones o grupos de riesgo para determinar la susceptibilidad individual a desórdenes de alta prevalencia como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y cáncer, permitiendo así aplicar medidas de prevención primaria y secundaria.

Estos nuevos conceptos van a llegar a romper paradigmas de dieta y morbilidad y van a dar lugar a nuevas evidencias sobre la influencia de unos sobre otros, para producir estados de salud o enfermedad. Pero más interesante aún, es que están cambiando nuestra perspectiva de alimentación ideal para la población, y se enfoca en nutrición personalizada, beneficiándonos con requerimientos individuales “a la medida genética” que para otros podrían resultar deletéreos.

Se espera que con la nutrigenómica en un futuro, no muy lejano, sería posible ir a un centro especializado en que nos realizarían una serie de pruebas a partir de una muestra de sangre utilizando tecnologías ómicas, a continuación se establecería el perfil nutrigenómico de cada quien, que se ligaría con toda una lista de recomendaciones nutricionales personalizadas, de forma que sería posible acudir al supermercado a elegir los alimentos más apropiados para el genotipo y el fenotipo de cada persona, con la finalidad de mejorar el estado de salud y bienestar y prevenir las enfermedades.

Este nuevo enfoque conllevará a plantear una dieta realmente personalizada que debe considerar el estado nutricional, las necesidades basadas en la edad, la actividad física, la composición corporal y también el genotipo.



NUTRICE EMPRESARIAL

**ENTREVISTA EN CANAL 27 CONVERSANDO
SOBRE LONCHERAS ESCOLARES CON LA
LICENCIADA CECILIA FERRE
-GERENTE DE NUTRICE.**



**ENTREVISTA EN RADIO LA EXITOSA
HABLANDO ACERCA DE COMO PREVENIR
EL CÁNCER CON ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y HÁBITOS DE VIDA SANOS.**

**EL DR FELIX REYNOSO DESTACADO
PSICÓLOGO DE NUESTRA LOCALIDAD
CON ESPECIALIZACIÓN EN MEDITACIÓN
Y MEDICINA AYURVEDICA CON DEEPAK
CHOPRA Y ESPECIALISTA EN TERAPIAS
DE NIÑOS Y ADULTOS , SE INCORPORA
AL EQUIPO DE NUTRICE PARA TRABAJAR
CON NOSOTROS ,LE DAMOS LA MAS
CALUROSA BIENVENIDA.**



www.nutriceperu.com

A&A Meal Shake

Nutrición, salud y pérdida de peso

Módulo
Proteico
GLUTAMINA

PRESENTACION
150 GRs.



Está dirigido a personas que realizan ejercicios para formación de masa muscular, además para personas convalecientes, pacientes con neoplasias avanzadas, síndromes de inmunodeficiencia, para personas mayores donde su asimilación se ve disminuida.

Este producto además contiene ácido ascórbico y taurina productos que unidos a la glutamina constituyen un evidente refuerzo de carácter nutricional.

PRESENTACION
540 GRs.



Fórmula alimenticia basada en estudios científicos internacionales que promueve la salud, vitalidad y la juventud. Producto rico en proteínas y aminoácidos que favorecen la secreción de la hormona de la juventud. Además de ser un suplemento nutricional anti-edad sirve para bajar de peso en reemplazo de 1 comida. Es recomendado en deportistas antes y después del ejercicio como fuente de vitalidad y formación de masa muscular y también lo recomendamos para pacientes después de tratamientos quirúrgicos. Contiene además, CO-Q10, maca, yacón, camucamu, kiwicha, soya, sachá inchi y una mezcla de vitaminas y minerales que te harán sentir revitalizado.

A&A
Fiber
Shake

ALTO EN FIBRA

PRESENTACION
450 GRs.



Este producto contiene fibra soluble e insoluble, la fibra soluble contribuye a reducir y retardar la asimilación del colesterol y del azúcar, siendo una fibra esencial para personas con diabetes. La fibra insoluble ayuda la digestión, favoreciendo la eliminación de toxinas y desechos digestivos, promoviendo la evacuación intestinal, actuando como laxante natural que limpia el sistema intestinal. Se utiliza para personas estreñidas, para reducción de peso para dar saciedad, para personas diabéticas.

PRODUCTOS 100% GARANTIZADOS