

Boletín Nutricional

# nutrice

Perú Año 04 Edición Diciembre 2013

## EDITORIAL

LICENCIADA CECILIA FERRE  
GERENTE DE NUTRICE



Mis queridos amigos y lectores con mucha alegría hoy compartimos con uds nuestro noveno año como nutrice ,me siento muy feliz de haber compartido todo este tiempo de trabajo y dedicación con todos uds y con la gracia y ayuda de nuestro padre Dios.

En estos años hemos logrado miles de asesorías personalizadas nutricionales, muchos pacientes dados de alta con la consigna de comer sano para mejorar su vida, mas de 50 charlas y talleres nutricionales, asesorías nutricionales a mas de 50 empresas y colegios,5 revistas nutricionales,15 boletines nutricionales ,una conferencia magistral, la primera caminata saludable en beneficio de muchas personas y lo más importante hemos difundido durante todo este tiempo la importancia de comer sano tanto en televisión como en radio así como en los diferentes boletines y revistas.

En esta edición de aniversario tenemos el lujo de contar con nuestros brillantes colaboradores: licenciada Edna Nava de México ,licenciada Romina Diamelio de Argentina, licenciada María José Molina de Argentina, Dr. Arnoldo Horacio Brosky de Argentina ,Dr Nelson Brunetti de Venezuela, licenciada Victoria Chimpén de Perú y licenciada Jenny García Borda de Perú a todos ellos mil gracias por colaborar siempre con nosotros.

Los temas de esta edición están sumamente interesantes todos pensando la mejor forma de ayudarlos a mejorar su salud y su calidad de vida, temas como la alimentación en el adulto mayor, dieta equilibrada para adelgazar de manera saludable, importancia de la alimentación en el crecimiento, una mirada general a la diabetes mellitus, alimentación en la embarazada, dieta mediterranea en la prevención de enfermedades crónicas, porque comer saludable ,algunas recomendaciones para ganar masa muscular y recetas saludables.

Solo me queda agradecer a Dios por todos los beneficios obtenidos en estos 9 años y desearles desde mi corazón una muy feliz navidad en compañía de su familia y un excelente año nuevo.

Con el cariño de siempre.

*Cecilia*

 **nutrice**  
asesoría nutricional



- 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, hipertención, gota, artritis, hígado graso y enfermedades hepáticas.
- Regímenes saludables familiares.
- Loncheras escolares.
- Dietas especiales por edades: niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos.
- Asesoría nutricional a empresas.
- Charlas y talleres nutricionales a empresas y colegios.
- Asesoría en menús balanceados.
- Talleres de autoestima y crecimiento personal con el método "Sana tu vida" (talleres con mínimo de 4 personas).
- Servicio de asesoría nutricional a domicilio.
- Servicio especial de personal training.
- Capacitaciones en nutrición a los trabajadores de las empresas.

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

- CURSOS:**
- Congreso Iberoamericano de nutrición 2012 - Argentina
  - Congreso Iberoamericano de obesidad APDA 2012 - Lima Perú
  - "Hay teacher" acreditación internacional en el método "sana tu vida"
  - Especialista en herramientas de coaching de obesidad y sobrepeso.
  - Congreso internacional de obesidad y enfermedades metabólicas Saota - Arequipa 2011
  - Curso de especialización FYES en nutrición enteral y parental Lima - Perú 2011
  - Congreso y curso de nutrición antienvjecimiento Lima - Perú 2011
  - Congreso de nutrición ortomolecular y antienvjecimiento Santiago - Chile 2013
  - Congreso internacional de nutrición, alimentación y dietética Lima - Perú 2013

Contamos con equipos de última generación UNICO EN EL NORTE para realizar evaluación y diagnóstico nutricional

**PRODUCTO 100% GARANTIZADO**

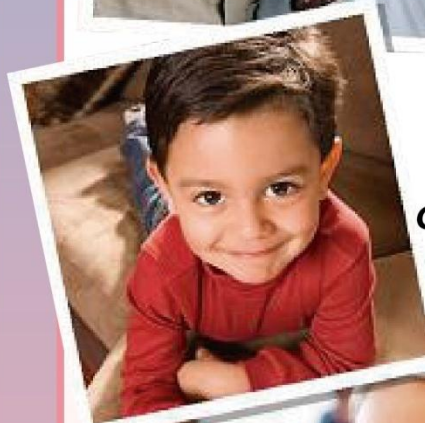
**nutrice**  
asesoría nutricional



síguenos en  /nutriceperu

Alfonso Ugarte 682 3er Piso Consultorio N°9 - Chiclayo  
Telf: 074 221378 Cel: #985723384 RPM: \*794969  
Psje. Cantón O-C1 Pimentel (costado de la iglesia)  
Consultas: 074 452786 Cel: 97 96876338 (previa cita)  
cecilia.ferre@gmail.com nutriceperu@gmail.com

**RESULTADOS COMPROBADOS 100% CLIENTES SATISFECHOS**



# ¿PORQUE COMER SALUDABLEMENTE?

LICENCIADA CECILIA FERRE-GERENTE DE NUTRICE  
CNP 1123  
ESPECIALISTA EN NUTRICION CLINICA  
ESPECIALISTA EN SOBREPESO Y OBESIDAD  
ESPECIALISTA EN HERRAMIENTAS DE COACHING DE OBESIDAD

**nutrice**  
asesoría nutricional



**“Comer de manera saludable es una de las cosas más importantes, o la más importante, que se debe hacer en la vida”**

Hoy pensaba al hacer este artículo en las razones para inspirar a más gente a comer saludable. En un mundo lleno de tentaciones – deliciosas tentaciones: la comida rápida, refrescos, postres y el alcohol – no es difícil de flaquear y comer basura. Sin embargo, creo que hay súper poderosas razones para que todos hagamos todo el esfuerzo de comer lo más saludable posible por lo menos el 80% del tiempo. Y yo digo 80% porque, según Tosca Reno, en su serie de libros de comer limpio (clean eating), ella dice que nuestros cuerpos son un 80% nutrición, los genes el 10% y el ejercicio un 10%. Por lo tanto, si sólo nos adheriéramos a una alimentación saludable el 80% de las veces, estaríamos muy bien ( pero, claro, recomendamos encarecidamente de hacer ejercicio por lo menos 3-4 veces a la semana por 30 minutos).

Si una persona ingiere alimentos saludables, el cuerpo estará saludable y la persona vivirá más tiempo que lo habitual y tendrá una vejez exitosa libre de enfermedades crónicas degenerativas. Comer de manera saludable es importante por muchas razones. Simplemente resulta con una reacción en cadena.

Los hábitos alimentarios equilibrados y saludables brindan nutrientes al cuerpo. Los nutrientes brindan energía y hacen que el corazón siga latiendo, que el cerebro esté activo y que los músculos sigan funcionando. Los nutrientes ayudan a formar y a fortalecer los huesos, los músculos y los tendones y también a regular los procesos corporales como la presión sanguínea.



# Bueno, aquí están las 10 razones principales para comer saludable

## 1. Sentirte mejor.

Tan pronto como empieces a comer sano, tu cuerpo va a reaccionar y automáticamente comenzarás a sentirte mejor. Es una locura lo rápido que te sientes mejor. Trate de beber un vaso de agua y ve cómo te sientes. Es casi automático!

## 2. Te ves mejor.

La nutrición es causa y efecto. Consume alimentos saludables del arco iris y comenzarás a reflejar la belleza de ese arco iris. Éste sólo tiene uno o dos días para empezar a ver resultados.

## 3. Tendrás más energía.

La comida sana te da energía – te desintoxica, regula las hormonas y aumenta tu energía de forma natural.

## 4. Tendrás una mente más clara.

Dado que los alimentos saludables te desintoxican naturalmente, también te dará cuenta que tu mente es mucho más nítida y clara.

## 5. Duermes mejor.

Las personas que sufren de insomnio realmente deberían echar un vistazo a su dieta diaria. Las toxinas en los alimentos tienen un efecto muy perjudicial en los patrones de sueño. Y si tu tienes a comer alimentos pesados justo antes de irte a dormir – aún peor. La comida sana regula todo, incluyendo tu sueño.

## 6. Te miras y sientes más joven.

Los alimentos no sanos y cargados de toxinas tiende a atacar a nuestro sistema y la disminución de la capacidad de nuestro cuerpo a absorber las vitaminas, minerales y nutrientes esenciales, lo que nos hacen sentir y ver mucho más viejos de lo que queremos admitir. Una alimentación saludable, por el contrario, (del el arco iris del jardín) está llena de antioxidantes, vitaminas y enzimas que nos dan la energía que nos hace también ver y sentirnos jóvenes y vibrantes.

## 7. Pesas Menos.

Esto es casi un hecho. Si tu comes muchas frutas y verduras, sin duda tendrá un peso bajo incluso aun si consumes más. Un peso bajo significa menos carga para que el cuerpo transporte.

## 8. Menos Facturas Médicas.

En ingles, la palabra “healthy” significa cūrarte a ti mismo: “Heal” “thy”. Al consumir una dieta saludable y nutritiva, puedes evitar muchas enfermedades como la diabetes, la insuficiencia cardíaca, cáncer y otras enfermedades crónicas .



## 9. Vivirás más años.

Estás comiendo como una campeona sana, pesas menos, lo que significa que llevas menos carga, te sientes descansada y joven estárás definitivamente, sin duda alguna, aquí en la tierra a largo plazo.

## 10. Serás más feliz.

Una buena nutrición sin duda eleva tu estado de ánimo. . .pero ¿por qué no? Piénsalo: Comes como una campeona sana, pesas menos, te ves hermosa, te sientes increíble, tu mente es tan filosa como una navaja de afeitar, duermes como una reina, te ves y te sientes joven, no tienes gastos médicos, estás casi garantizada una larga vida. . . TU DEBES ESTAR FELIZ!

**Y si esto no es razón suficiente, permítanme decirte que una dieta sana es super deliciosa! Pruébalo. . . no te arrepentirás**

# Alimentación Equilibrada...

## Soporte para Toda la Vida!

### Alimentación en el Adulto Mayor

Por: Licencia Jenny Garcia Borda-Peru.

Una **alimentación equilibrada** es sin duda la mejor terapia para el cuerpo y la salud, por que previene muchas enfermedades y nos permite tener una vida saludable. Lo primero que se debe tener en claro es que no hay alimentos malos, todos son necesarios, lo importante es conocer la cantidad que se debe consumir de cada uno de ellos, cómo debemos combinarlos entre sí para una mejor optimización de sus nutrientes y hoy en día hay que cuidar la forma de preparación.

A continuación revisemos los Grupos de Alimentos para conocer qué cantidades debemos incluirlas para que nuestra alimentación sea saludable y equilibrada. Hay casos donde la presencia de algunas enfermedades (hipertensión arterial, diabetes, etc.) hace que sea necesario redistribuir parcialmente el aporte de cada grupo de alimentos, pero en términos generales la proporción se debe mantenerse estable.

### Distribución por grupos de alimentos:

#### Leche y Derivados

Consumirlos bajos en grasa. La grasa de la leche entera es grasa saturada que no es beneficiosa para la salud.

Se deben consumir 1 ó 2 tazas de leche al día, esta puede ser utilizada para preparar bebidas, jugos, cremas, purés y otras preparaciones como salsas. Un vaso de leche bajo en grasa puede ser remplazado por un vaso de yogurt bajo en grasa (descremados).

#### Frutas

Se recomienda un mínimo de 3 porciones de fruta en el día, que equivalen a 3 unidades. No está contraindicado el uso de ninguna fruta. Es preferible el consumo de la fruta entera, pero si hay dificultades para masticar y/o deglutir se pueden preparar en forma de compotas o jugos. Es preferible no añadir azúcar.



#### Verduras

Se deben consumir al menos 2 porciones de verdura en el día. Se permite el consumo de todas las verduras, es importante recordar que las verduras verdes son fuentes de vitaminas del complejo B y ácido fólico y que las amarillas contienen Carotenos (Vitamina A), nutrientes esenciales para los adultos mayores.

Hay que recordar que los colores de las frutas y verduras contienen diferentes nutrientes. Por ello debemos incluirlas variándolas día a día.

#### Harinas

Dentro de este grupo se cuentan los cereales como el arroz, la avena, el trigo, el maíz, así como los productos derivados de estos como harinas, panes y galletas. También pertenecen a este grupo tubérculos como la papa, la yuca y los plátanos.

Estos alimentos son la más importante fuente calórica (Energía), se recomienda un mínimo entre 4 a 6 porciones al día de estos alimentos. Preferir el consumo de productos integrales, estos son fuentes de fibra y ayudan a mejorar la digestión.

## Menestras

A este grupo pertenecen frijol, lenteja, garbanzo, arveja verde seca, pallares, soya, entre otras. Las leguminosas son una excelente fuente de proteína, hierro y fibra, se recomienda su consumo 2 ó 3 veces a la semana. Idealmente deben servirse acompañadas de arroz pues esta mejora les mejora la calidad proteica. En algunos casos las leguminosas pueden causar distensión abdominal y flatulencia, entonces se recomienda prepararlas licuadas. Son una excelente alternativa cuando por algún motivo el consumo de proteína de origen animal (pollo, carne de res o cerdo, pescado) no es posible.



## Carnes

Definitivamente son la mejor fuente de proteína. En este grupo encontramos la carne de res, cerdo. Se recomiendan 2 porciones al día, escogiendo cortes magros (carne sin grasa), retirando la grasa visible y la piel del pollo y del pescado antes de cocinarlos. Es una excelente fuente de proteína, hierro y vitaminas, nutrientes indispensables para los adultos mayores. Es un alimento relativamente económico, fácil de preparar y de consumir.

## Huevo

Se recomiendan el consumo de huevo diariamente en preparaciones bajas en grasa o como alternativa para enriquecer nutricionalmente algunas preparaciones, como sopas, ensaladas. Puede consumir 1 huevo al día con total libertad.

## Agua

Es importante saber que con la edad la sensación de sed disminuye. El agua es esencial para el buen funcionamiento de los riñones, evita la deshidratación, mantiene la temperatura corporal normal y ayuda a la digestión. Se recomienda beber 8 vasos de agua aunque no se tenga sed. Considerar el clima para ajustar estas recomendaciones.

## Agua

Es importante saber que con la edad la sensación de sed disminuye. El agua es esencial para el buen funcionamiento de los riñones, evita la deshidratación, mantiene la temperatura corporal normal y ayuda a la digestión. Se recomienda beber 8 vasos de agua aunque no se tenga sed. Considerar el clima para ajustar estas recomendaciones.

## Grasas

Son necesarias en la alimentación diaria, en los adultos mayores se constituyen en una excelente forma de aumentar el aporte calórico y mejorar el sabor de los alimentos. Se debe preferir el uso de aceites de origen vegetal como maíz, soya, girasol, canola y oliva. Evitar las grasas solidas como la manteca, margarinas.

## Azúcares

A este grupo pertenecen el azúcar, la miel, la panela y los dulces y postres en general. Si tiene problemas de sobrepeso o diabetes consúmalos en menor cantidad. En general deben limitarse su consumo a lo largo de toda la vida.

## Sal y Condimentos:

Son necesarios para realzar el sabor de las comidas. Les recomiendo usar condimentos naturales como: laurel, ajo, cebolla, pimentón, cilantro, hierbabuena, estragón, tomillo, etc. Utilizar solo una pizca de sal de cocina. Aun en caso de hipertensión no se recomienda restringir por completo el consumo de sal, pues el sodio principal constituyente de la sal, es un mineral altamente necesario para los adultos mayores. Se debe evitar el uso de productos industrializados como sal de ajo, sal de cebolla, bicarbonato de sodio, caldos de carne o pollo y sopas de sobre.



### **Actividad Física**

Realice como mínimo 30 minutos diarios de actividad física, esto le contribuirá a realizar una mejor digestión de los alimentos y a mantener la fuerza del cuerpo. Elija la que más le agrade. Una simple caminata puede hacer la diferencia.

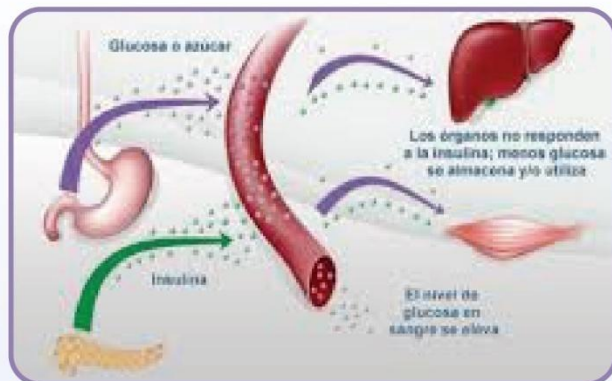


Tome en cuenta las siguientes Recomendaciones:

- 1. Consuma una gran variedad de alimentos, con el fin de aportar variedad de nutrientes a su alimentación.*
- 2. Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra, como legumbres, frutas y verduras crudas, pan y cereales integrales. La fibra de los alimentos ayuda a bajar el colesterol y mejora la digestión.*
- 3. Disminuya el consumo de té y café, porque alteran el sueño y son diuréticos, es decir contribuyen a la deshidratación, en especial cuando se toma poco líquido.*
- 5. Evite las preparaciones fritas, prefiera asadas, al vapor, al horno para controlar la cantidad de colesterol.*
- 6. Mastique muy bien los alimentos, para garantizar una mejor digestión.*
- 8. Consuma los alimentos acompañado o en un ambiente familiar, haga de este un momento agradable.*
- 9. Ante cualquier inquietud acerca de su Alimentación y Estado Nutricional, acuda a su Nutricionista, él le brindará lo que Ud. necesita.*

# Una pequeña revisión a la **Diabetes mellitus**

Profesor. Dr. Horacio Brosky-Argentina



## Concepto:

La diabetes mellitus es un conjunto de trastornos metabólicos, que afecta a diferentes órganos y tejidos, dura toda la vida y se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre: hiperglucemia. La causan varios trastornos, siendo el principal la baja producción de la hormona insulina, secretada por las células  $\beta$  de los Islotes de Langerhans del páncreas endocrino, o por su inadecuado uso por parte del cuerpo, que repercutirá en el metabolismo de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas. La diabetes mellitus y su comorbilidad constituyen actualmente la principal causa de preocupación en salud pública.

## Clasificación:

Actualmente existen dos clasificaciones principales. La primera, correspondiente a la OMS, en la que sólo reconoce tres tipos de diabetes (tipo 1, tipo 2 y gestacional) y la segunda, propuesta por la Asociación Americana de Diabetes (ADA) en 1997. Según el Comité de expertos de la ADA, los diferentes tipos de DM se clasifican en 4 grupos:

Tipo 1.

Tipo 2

Gestacional

Diabetes mellitus tipo 1 (DM-1)

Diabetes mellitus tipo 2 (DM-2)

Diabetes mellitus tipo 1.5 o LADA

Diabetes mellitus gestacional

Tipo 3 Tipo 3B

Tipo 3C

Tipo 3

Tipo 3E

Tipo 3F

## Diagnóstico:

La Organización Mundial de la Salud estableció los siguientes criterios en 1999 para establecer con precisión el diagnóstico:

Síntomas clásicos de la enfermedad (poliuria, polidipsia, polifagia y Pérdida de peso) más una toma sanguínea casual o al azar con cifras mayores o iguales de 200mg/dl (11,1 mmol/L)

Medición de glucosa en plasma (glucemia) en ayunas mayor o igual a 126mg/dl (7,0 mmol/L). "Ayuno" se define como no haber ingerido alimentos en al menos 8 horas.

La prueba de tolerancia a la glucosa oral (curva de tolerancia a la glucosa). La medición en plasma se hace dos horas posteriores a la ingesta de 75g de glucosa en 375 ml de agua; la prueba es positiva con cifras mayores o iguales a 200 mg/dl (11,1 mmol/l).

## Tratamiento:

Tanto en la diabetes tipo 1 como en la tipo 2, como en la gestacional, el objetivo del tratamiento es restaurar los niveles glucémicos normales. En la diabetes tipo 1 y en la diabetes gestacional se aplica un tratamiento sustitutivo de insulina o análogos de la insulina. En la diabetes tipo 2 puede aplicarse un tratamiento sustitutivo de insulina o análogos, o bien, un tratamiento con antidiabéticos orales. Para determinar si el tratamiento está dando resultados adecuados se realiza una prueba llamada hemoglobina glicosilada (HbA1c ó A1c). Una persona No-diabética tiene una HbA1c < 6 %. El tratamiento debería acercar los resultados de la A1c lo máximo posible a estos valores en la DM-1.

Un amplio estudio denominado DDCT demostró que buenos resultados en la A1c durante años reducen o incluso eliminan la aparición de complicaciones tradicionalmente asociadas a la diabetes: insuficiencia renal crónica, retinopatía diabética, neuropatía periférica, etc.



## Dieta

Mantener una dieta especial es una de las mejores maneras que se puede tratar la diabetes. Ya que no hay ningún tratamiento que cure la diabetes, en cuanto la persona es diagnosticada de diabética debe empezar a mantener una dieta adecuada. En el mercado hay productos hechos para los diabéticos, denominados "sin azúcar". Estos productos tienen contenidos de azúcar artificial que no tiene calorías pero le da el sabor dulce a la comida. Se debe, no obstante, tener mucho cuidado con estos productos, ya que "sin azúcar" no es lo mismo que "sin carbohidratos". Una alimentación equilibrada consiste de 50 a 60% de carbohidratos, 10 a 15% de proteínas y 20 a 30% de grasas. Esto es válido para todas las personas, y es también la composición alimenticia.



## Recomendaciones para diabéticos tipo 2.

Una "dieta reductiva común" consiste de la alimentación con una menor cantidad de calorías. Ha dado buenos resultados que se fijen consumos calóricos totales semanales y no se esclavice a límites calóricos diarios. También ha dado buenos resultados la conducción de un registro diario de alimentación para mantener el control. Un buen régimen alimentario se caracteriza por ser individual. Para ello se debe tener en cuenta la edad, el sexo, el peso, la estatura, el grado de actividad física, clima en que habita, el momento biológico que se vive (por ejemplo una mujer en embarazo, un recién nacido, un niño en crecimiento, un adulto o un anciano), así como también la presencia de alteraciones en el nivel de colesterol, triglicéridos o hipertensión arterial.

## Alimentos muy convenientes :

Son los que contienen mucha agua y pueden comerse libremente. Se encuentran en la acelga, apio, alcachofa, berenjena, berros, brócoli, calabaza, calabacín, cebolla cabezona, pepino cohombro, coliflor, espárragos, espinacas, habichuela, lechuga, pepinos, pimentón, rábanos, repollo, palmitos y tomate.

## Alimentos convenientes :

Son los alimentos que pueden ser consumidos por la persona diabética sin exceder la cantidad ordenada por el nutricionista. En estos se encuentran las harinas: Arroz, pastas, papa, yuca (mandioca), mazorca, plátano, avena, cebada, frijol, lenteja, garbanzo, soya, arvejas, habas, panes integrales y galletas integrales o de soja. En las frutas son convenientes las curubas, fresas, guayabas, mandarina, papaya, patilla, melón, piña, pitaya, pera, manzana, granadilla, mango, maracuyá, moras, naranja, durazno, zapote, uchuvas, uvas, banano y tomate de árbol. En cuanto a los lácteos son convenientes la leche descremada, cuajada, kumis y yogur dietético. También son saludables las grasas de origen vegetal como el aceite de canola, de maíz, la soya, el aceite de girasol, ajonjolí y de oliva. Las verduras como zanahoria, auyama, etc.

## Alimentos inconvenientes :

Carbohidratos simples como el azúcar, la panela, miel, melazas, chocolates, postres endulzados con azúcar, helados, bocadillos, mermeladas, dulces en general y gaseosas corrientes. También son inconvenientes las grasas de origen animal como las carnes grasas, embutidos, mantequilla, crema de leche, mayonesas, manteca, tocino de piel de pollo y quesos doble crema.

## Distribución horaria de las comidas :

Hay que comer cada 3 a 4 horas (alimentación fraccionada) ya que de esta manera se evita una hipoglucemia o baja en nivel de glucosa en la sangre. El alimento se ajusta a la acción de los medicamentos para el tratamiento de la diabetes, sean estos hipoglicemiantes orales como son las tabletas o la acción de la insulina inyectada.

## Ejercicio físico

El ejercicio es otro factor muy importante en el tratamiento de la diabetes, ya que la persona debe bajar de peso y la actividad física es necesaria en este procedimiento. El ejercicio también afecta los niveles de insulina que produce el cuerpo y sensibiliza los tejidos a la insulina. *dil-Peptidasa-IV*. Como la *sitagliptina*. Intensifican los efectos de *GLP-1*.

### Complicaciones :

Independiente del tipo de diabetes mellitus, un mal nivel de glucemia (azúcar en la sangre) conduce a sufrir enfermedades agudas y enfermedades crónicas:

### Complicaciones agudas:

**1) Estados hiperosmolares:** Llamados "coma diabético", comprenden dos entidades clínicas definidas: la cetoacidosis diabética (CAD) y el coma hiperosmolar no cetósico (CHNS). Ambos tiene en común la elevación patológica de la osmolaridad sérica. Esto es resultado de niveles de glucosa sanguínea por encima de 250 mg/dL. La elevada osmolaridad sanguínea provoca diuresis osmótica y deshidratación, la cual pone en peligro la vida del paciente. La cetoacidosis suele evolucionar rápidamente, se presenta en pacientes con DM tipo 1 y presenta acidosis metabólica; en cambio el coma hiperosmolar evoluciona en cuestión de días, se presenta en ancianos con DM tipo 2 y no presenta cetosis. Tienen en común su gravedad, la presencia de deshidratación severa y alteraciones electrolíticas, el riesgo de coma, convulsiones, insuficiencia renal aguda, choque hipovolémico, falla orgánica múltiple y muerte. Los factores que los desencadenan suelen ser: errores, omisiones o ausencia de tratamiento, infecciones agregadas -urinarias, respiratorias, gastrointestinales-, cambios en hábitos alimenticios o de actividad física, cirugías o traumatismos, entre otros.

**2) Hipoglucemia:** Disminución del nivel de glucosa en sangre por debajo de los 50 mg/dL. Puede ser consecuencia de ejercicio físico no habitual o sobreesfuerzo, sobredosis de insulina, cambio en el lugar habitual de inyección, ingesta insuficiente de hidratos de carbono, diarreas o vómitos, etc.

### Complicaciones crónicas :

- 1) Daño de los pequeños vasos sanguíneos (microangiopatía)
- 2) Daño de los nervios periféricos (polineuropatía)
- 3) Pie diabético: heridas difícilmente curables y la mala irrigación sanguínea de los pies, puede conducir a laceraciones y eventualmente a la amputación de las extremidades inferiores.
- 4) Daño de la retina (retinopatía diabética)
- 5) Daño renal Desde la nefropatía incipiente hasta la Insuficiencia renal crónica terminal
- 6) Hígado graso o Hepatitis de Hígado graso.
- 7) Daño de los vasos sanguíneos grandes (macroangiopatía): trastorno de las grandes Arterias. Esta enfermedad conduce a infartos, apoplejías y trastornos de la circulación sanguínea en las piernas.
- 8) Daño cerebrovascular: causados por una inflamación en la sangre lo que provoca un coagulo sanguíneo, esto obstruye una arteria y puede provocar necrosis en la zona afectada del cerebro.
- 9) Cardiopatía: Debido a que el elevado nivel de glucosa ataca el corazón ocasionando daños y enfermedades coronarias.
- 10) Coma diabético: Sus primeras causas son la Diabetes avanzada, Hiperglucemia y el sobrepeso.
- 11) Dermopatía diabética: o Daños a la piel.
- 12) Hipertensión arterial: Debido a la cardiopatía y problemas coronarios, consta que la hipertensión arterial y la diabetes son enfermedades "hermanadas".
- 13) Enfermedad periodontal. Uno de los mecanismos para explicar la relación entre diabetes mellitus y periodontitis sugiere que la presencia de enfermedad periodontal puede perpetuar un estado de inflamación crónica a nivel sistémico, que se hace patente por el incremento de proteína C reactiva, IL-6, y altos niveles de fibrinógeno. El nivel elevado de IL-6 y TNF- $\alpha$  es similar a la obesidad cuando induce o exacerba resistencia a la insulina.

## A&A Meal Shake

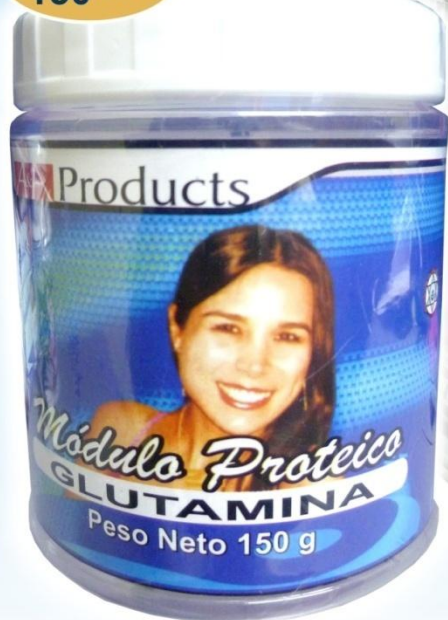
Nutrición, salud y pérdida de peso

PRESENTACION  
540 GRS.



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.

A&A  
Fiber  
Shake  
ALTO EN FIBRA

PRESENTACION  
450 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.

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

# La dieta mediterránea en la prevención de enfermedades crónicas

MSP. Edna Judith Nava González, NC. / Centro de Investigación en Nutrición y Salud Pública  
Facultad de Salud Pública y Nutrición / Universidad Autónoma de Nuevo León.

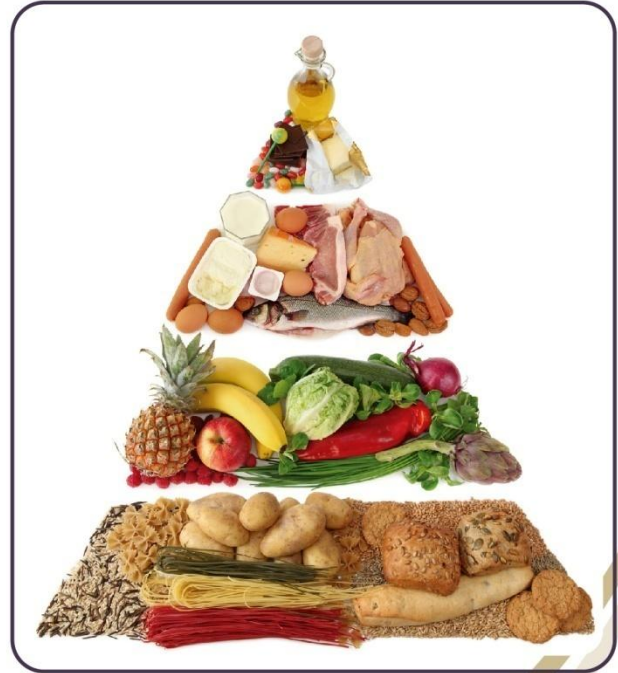
Los Hábitos alimentarios característicos de la Dieta Mediterránea:

Aceite de Oliva como principal grasa culinaria.  
Abundancia de alimentos vegetales:  
Frutas y verduras frescas  
Cereales integrales  
Leguminosas  
Frutos secos  
Consumo moderado de aves y pescado.  
Bajo consumo de carnes rojas, leche, derivados lácteos e hidratos de carbono simples.  
Uso frecuente de especias y condimentos variados (limón, ajo, hierbas aromáticas).



## Aceite de Oliva

El aceite de oliva es la principal fuente de grasa en la dieta mediterránea, y 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 que en parte podrían explicar los efectos saludables observados de la dieta mediterránea.



El aceite de oliva, es un aceite rico en ácidos grasos monoinsaturados (MUFCs). Es aproximadamente 72% de ácido oléico. Está emergiendo que los compuestos fenólicos son los candidatos más probables que representan los efectos cardioprotectores y de prevención del cáncer. Los estudios han demostrado que el hidroxitirosol induce la apoptosis y detención del ciclo celular en las células cancerosas. Además, el hidroxitirosol puede prevenir la enfermedad cardiovascular mediante la reducción de la expresión de moléculas de adhesión en las células endoteliales y la prevención de la oxidación de lipoproteínas de baja densidad (LDL).



## CONSTITUYENTES FENÓLICOS

El aceite de oliva extra virgen es el que más contiene fenoles.

Se puede dividir en: Fenoles simples, secoiridoïdes y lignanos.

El aceite de oliva tiene 3 fenoles: el hidroxitirosol y oleuropeína que son catecoles y el tirosol que es un monofenol.

Solo los catecoles son importantes porque eliminan radicales libres, inhiben la oxidación de LDL, previenen daño del DNA, mutagénesis y carcinogénesis.

Y recientemente un derivado de los secoiridoïdes (oleocanthal) ha demostrado inhibir las enzimas ciclooxigenasas para la actividad anti-inflamatoria.

***Los componentes del aceite de oliva extravirgen más activos contra el cáncer son los polifenoles denominados lignanos y secoiridoïdes.***

## ESCUALENO

El aceite de oliva se compone de aproximadamente de 0,7 % de escualeno, el cual tiene una estructura similar a la vitamina E.

Aunque está ampliamente distribuido en todo el cuerpo, la mayoría se transporta a la piel, tiene niveles altos (12%), mientras que el tejido adiposo tiene niveles mucho más bajos (0,001 a 0,04%).

Debido a su estructura química, la exposición a altos niveles de radiación ultravioleta que causan la formación de carcinógenos, se ha encontrado que una alta concentración de escualeno puede proporcionar un efecto quimioprotector .

Encontrado en grandes cantidades en la dieta mediterránea, se cree ser responsable de la menor incidencia de cáncer de piel visto en los estudios epidemiológicos de poblaciones que consumen esta dieta.

## ACEITE DE OLIVA "ORO LÍQUIDO" PARA LA SALUD ÓSEA

Un estudio publicado en Osteoporosis International revela que uno de los principales componentes del aceite de oliva, la oleuropeina, contribuye a estimular la salud ósea potenciando la formación de osteoblastos a partir de las células madre de la médula ósea y disminuyendo la de adipocitos o células grasas.

Los datos aportados por el estudio sugieren que la ingesta de oleuropeina podría impedir la pérdida ósea asociada al envejecimiento y osteoporosis.

Además, la oleuropeína contenida en el aceite de oliva podría ser utilizada como un fármaco o nutriente, ampliando el abanico de acciones del aceite de oliva a la salud ósea, aunado de sus conocidos efectos antiinflamatorios, antiinfecciosos, de protección cardiovascular y anticancerígenos, entre otros.



## ACEITE DE OLIVA, MODULADOR DE GENES RELACIONADOS CON LAS ENFERMEDADES CORONARIAS.

Desde siempre, tanto la dieta mediterránea como uno de sus principales ingredientes, el aceite de oliva, se han asociado a adjetivos tales como saludable y beneficioso.

Ahora se ha dado un nuevo paso que asocia esta dieta a un menor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Y es que el aceite de oliva está modulando los genes relacionados con el tratamiento de la aterosclerosis, síndrome caracterizado por el depósito de grasas en las paredes arteriales, y el elemento clave parecen ser los polifenoles presentes en él.

El estudio ha sido llevado a cabo por un grupo de científicos pertenecientes al Parque de Investigación Biomédica de Barcelona y ha sido publicado en la revista FASEB (Federation of American Societies for Experimental Biology).

Para llevarlo a cabo, los investigadores establecieron tres grupos de voluntarios sanos. Uno de los grupos llevó una dieta con aceite de oliva rico en polifenoles, el segundo también tuvo una dieta a base de aceite de oliva pero bajo en polifenoles y el tercero se alimentó de manera habitual.

Tras tres meses de estudio, los científicos comprobaron que el grupo que había empleado el aceite de oliva con polifenoles en su dieta presentaban un cambio significativo en la expresión de los genes relacionados con la aterosclerosis, íntimamente ligada al riesgo de sufrir una enfermedad coronaria.

Gracias a este innovador estudio pueden surgir nuevas terapias nutricionales para combatir estas enfermedades, ya que de conocer los genes que la dieta puede regular permitirá a los profesionales establecer qué alimentos favorecerán para determinada patología. Además de motivar a la gente a cambiar sus hábitos de alimentación, se podrían diseñar nuevos fármacos empleando los datos aportados por este estudio.



## MECANISMO PROTECTOR DEL ACEITE DE OLIVA EN LA HIPERTENSIÓN.

En una investigación describieron el mecanismo responsable del papel protector de la dieta mediterránea enriquecida con aceite de oliva virgen capaz de reducir la presión arterial en pacientes hipertensos.

Los resultados que se publican en el último número de la revista Hypertension evidenciaron un descenso en el contenido de colesterol de los glóbulos rojos en los pacientes estudiados después de un año de intervención en su alimentación con dieta mediterránea.

El efecto hipotensor a nivel molecular del aceite de oliva se explica por su capacidad de modificar la estructura y composición lipídica de la membrana de los eritrocitos o glóbulos rojos.

Dicha modulación que se da en los cambios de la membrana del eritrocito proporciona una nueva perspectiva molecular para establecer una sólida base científica por la que la dieta mediterránea beneficie a pacientes hipertensos.



## Evaluación biológica de los polifenoles de la aceituna en modelos de enfermedad.

Las propiedades medicinales de las hojas y el fruto de *Olea Europaea* (olivo) se conocen desde la antigüedad. La evidencia indica que han cultivado olivos y han hecho uso de aceite de oliva desde hace más de 3000 años.

La investigación moderna está indicando que los polifenoles, como el hidroxitirosol del aceite de oliva extra virgen, es de los candidatos más probables para los efectos cardioprotectores y de prevención del cáncer.

Los Polifenoles de la aceituna son eficaces contra la hiperglucemia y pueden desempeñar un papel en la prevención y tratamiento de las complicaciones diabéticas asociadas con el estrés oxidativo. Se están investigando los efectos biológicos y los mecanismos moleculares de acción en modelos celulares de enfermedades humanas utilizando una amplia gama de ensayos bioquímicos y tecnologías de secuenciación de próxima generación.



## Biofactores Dietéticos.

Los biofactores de los alimentos juegan un papel en la mejora de la función mitocondrial, lo que disminuye el riesgo de algunas enfermedades crónicas.

Tales Biofactores dietéticos estimulan la conversión de la glucosa en energía en las células o inhiben la muerte celular, en última instancia, mejoran la salud metabólica.

## El Biofactor Hidroxitirosol.

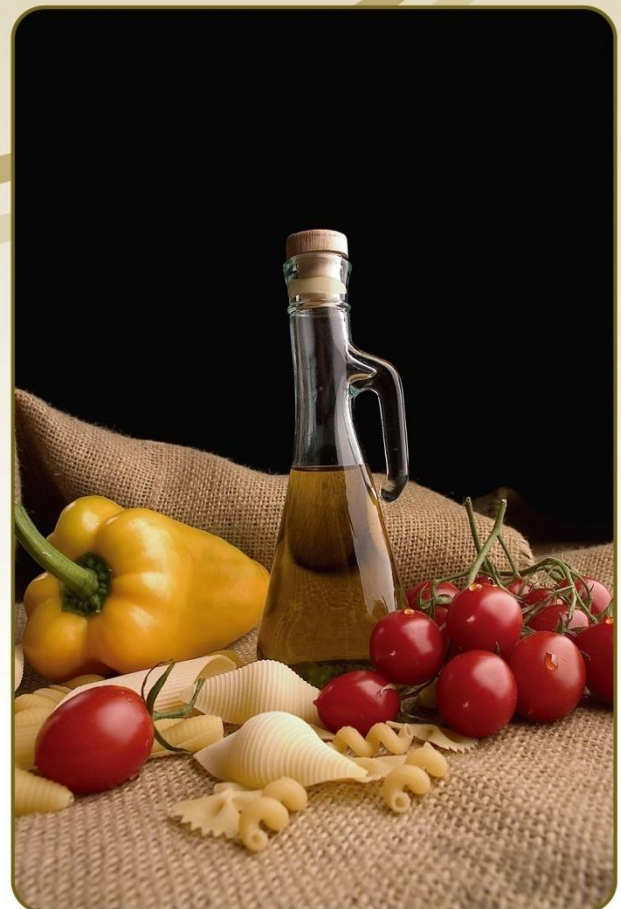
Las dietas saludables incluyen una gran cantidad de frutas y verduras que contienen estos Biofactores, proporcionando beneficios cuantificables para la salud mitocondrial y la disminución de algunos signos o síntomas de enfermedad.

Las Frutas y Verduras pueden tener un enorme impacto en la salud, que van desde la normalización y el control de la presión arterial, la mejora de lípidos en la sangre y la regulación de la glucosa.

El aceite de oliva extra virgen hidroxitirosol, un biofactor asociado con los efectos saludables de la Dieta Mediterránea.

El hidroxitirosol se ha demostrado que estimula la función mitocondrial.

La evidencia indica, que el aceite de oliva en la dieta mediterránea y sus componentes contribuyen significativamente a la salud, con más de un efecto benéfico en la Prevención que el Tratamiento.



# RECETAS NUTRITIVAS Y SALUDABLES

María José Molina  
Chef Nutricionista-Argentina  
mariajosemolinav@gmail.com  
www.piramideortomolecular.com



## FIDEOS CASEROS DE CENTENO (Libres de colesterol)

### Ingredientes

#### Para la masa:

Se calcula de acuerdo a la cantidad de comensales dos claras de huevo por persona  
Ingredientes para cuatro personas  
Ocho claras de huevo  
400 grs de harina de centeno cantidad necesaria para tomar la masa.

#### Preparación:

Separar las claras de las yemas  
En un recipiente, colocar la harina, ahuecar en el centro y verter las claras, con cuchara de madera tomar la masa. Una vez logrado un bollo firme, envolver en film y llevar a la heladera.  
Transcurridas dos horas mínimo, cortar la masa en porciones, estirar con palo de amasar y luego pasar por pastalinda hasta lograr masa fina número 8.  
Cortar en número 1.  
Estirar sobre la mesa apara que se aireen y sequen, no deben pagarse.  
Pueden guardarse una vez secos

#### Para la salsa ligera de tomates:

Un kilo de tomates peritas  
Tres diente de ajo  
Un pimiento rojo  
Unas hojas de laurel  
Una rama de romero  
Sal  
Condimentos a gusto  
Oliva

#### Preparación:

Escaldar los tomates.  
Limpiar el pimiento.  
Colocar en el vaso de la licuadora, los tomates, ajo, pimiento y lucuar.  
Llevar a una cacerola con unas gotas de aceite hoja de laurel, romero, dejar calentar las hojas e incorporar el resto. Ajustar sabores.  
Cocinar 10 min.







## **PIZZA CON PROPIEDADES FUNCIONALES**

### **Ingredientes**

#### **Para la masa:**

Un kilo de harina de sésamo  
300 grs de semillas de alpiste.  
50grs de semillas de hinojo  
700c.c de leche de alpiste  
100c.c de aceite de oliva  
Dos sobres de levadura deshidratada. O 40 grs de levadura fresca  
Una cucharadita de sal baja en sodio.  
Agua a temperatura ambiente: de ser necesario.

#### **Para la salsa:**

Dos kilos de tomates peritas(escaldar).  
Dos cebollas.  
20 c.c de aceite de oliva.  
Orégano.  
Ají molido.  
10 grs de sal, preferentemente marina.

#### **Para la cubierta:**

150cc de salsa de tomates.  
200g de queso de cabra, o vegetales(almendras o nuez).  
Orégano.  
Alternativas: tomates confitados, berenjenas en escabeche, palmitos, aceitunas, espinacas o zapallitos verdes salteados

## **Preparación:**

#### **Para la masa:**

Un día antes, enjuagar las semillas de alpiste e hidratar durante toda la noche en agua, si es en agua de kéfir, mucho mejor. Al día siguiente, colocar en licuadora y procesar. Reservar.

Mezclar todos los ingredientes secos: Harina, levadura y sal, hacer un hueco en el centro y colocar las semillas de alpiste trituradas y el aceite, tomar la masa con agua necesaria hasta obtener un bollo firme.

Amasar unos minutos y reservar al abrigo del calor hasta que la masa doble su volumen. Transcurrido el tiempo, separar la masa en cinco bollos y estirarlos formando los discos. Llevar a placa para horno y hornera 180° hasta que doren. Reservar.

#### **Para la salsa:**

Escaldar los tomates.  
Picar la cebolla.  
En una cacerola colocar el aceite y la cebolla, cocinar hasta que cristalice. Luego incorporar los tomates cubeteados.  
Salpimentar, agregar orégano y ají molido. Cocinar 15 min.

#### **Para la PIZZA**

Tomar un disco, colocarlo en una plata u olla, cubrirlo con salsa de tomates natural y fetas de queso elegido. Calentar en horno moderado o con olla tapada en mínimo, hasta que el queso funda. Colocar orégano, oliva, o especias a gusto.

### **Las recetas de hoy aportan**

alta concentración de vitaminas, minerales y aceites esenciales, de la línea omega 3, 6 y 9. Rica en fibra soluble. Bajo tenor graso y bajo en sodio. Alta concentración de calcio.

#### **Indicado para:**

Prevención primaria de enfermedades plurimetabólicas. Las siguientes patologías: Obesidad, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, hipertensión, estreñimiento y otras.

# nutrice

## Farmacia Natural

Descubre y benefíciate de los productos que ofrecemos:

- ✿ **Jiagulán:**  
especial para hígado graso.
- ✿ **Té reductor de grasa.**
- ✿ **Té para bajar colesterol y triglicéridos.**
- ✿ **Spirulina:** Para subir la inmunidad y brindar sensación de llenura.
- ✿ **OMEGA-3-NORDIC.**
- ✿ **DHA-NORDIC.**
- ✿ **Cordyceps:** Antibiótico natural para infecciones respiratorias, gripe, además para complemento en tratamiento de cáncer.
- ✿ **Chitosa:** Atrapador de grasa.
- ✿ **Suplemento de vitaminas y minerales - NORDIC.**
- ✿ **Flores de Bach:**
  - **Terapia para ansiedad.**
  - **Terapia para stress.**
  - **Terapia para insomnio.**
  - **Terapia hormonal (mujeres)**
  - **Terapia para dejar de fumar.**
- ✿ **Inhibidores de apetito homeopáticos.**
- ✿ **Diuréticos homeopáticos.**
- ✿ **Stevia (Edulcorante natural)**
- ✿ **Harina de linaza.**
- ✿ **Salvado de trigo.**
- ✿ **Aceite de linaza.**
- ✿ **Harina de ajonjolí**
- ✿ **Aceite de ajonjolí**

... y muchos productos más.

[www.nutriceperu.com](http://www.nutriceperu.com)

Informes: Cel: 97 9687638

Telf: 074 221378 / 074 452786

cecilia.ferre@gmail.com

**nutrice**  
asesoría nutricional



# nutrice EMPRESARIAL

## II CONGRESO DE NUTRICION ORTOMOLECULAR Y ANTIENVEJECIMIENTO 2013 SANTIAGO DE CHILE.

Buscando siempre estar a la vanguardia del conocimiento y las técnicas en el campo de la nutrición, la licenciada Cecilia Ferré participó en este segundo congreso de nutrición en la ciudad de Santiago de Chile.



II CONGRESO DE NUTRICION  
ORTOMOLECULAR Y ANTIENVEJECIMIENTO  
SANTIAGO DE CHILE.



DE DERECHA A IZQUIERDA: LA LICENCIADA  
CECILIA FERRE - NUTRICE CON LOS ORGANI-  
ZADORES NELBA VILLAGRAN DE CHILE Y  
MIGUEL LEOPOLDO DE MEXICO.



LA LICENCIADA CECILIA FERRE - NUTRICE  
CON EL DR LUIS LIU GUTIERREZ.



DE DERECHA A IZQUIERDA: LA LICENCIADA  
CECILIA FERRE - NUTRICE, LA DRA ADRIANA  
LOPEZ DE MEXICO Y EL LICENCIADO LUIS  
LINARES DE PERU.

# III CONGRESO INTERNACIONAL DE NUTRICION ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA 2013 LIMA - PERÚ.

La licenciada Cecilia Ferré estuvo presente en el evento más importante del año en Latinoamérica sobre nutrición y junto a ella algunas figuras internacionales y grandes colaboradores de Nutrice.



LICENCIADA CECILIA FERRE - NUTRICE CON LA LICENCIADA CARMEN INCIO IMPORTANTE EXPOSITORA DEL EVENTO.



LICENCIADA CECILIA FERRE-NUTRICE CON LAS LICENCIADAS EDNA NAVA (MEXICO-USA) PONENTE MUY IMPORTANTE DEL EVENTO Y COLABORADORA HACE MUCHOS AÑOS DE NUESTRO BOLETIN NUTRICE Y MARCIA FIDELIX (BRASIL) PONENTE DEL CURSO.



LICENCIADA CECILIA FERRE - NUTRICE CON LAS LICENCIADAS FLOR SAYER (PERU), EDNA NAVA (MEXICO-USA), TALIA SCHVARTZMAN (PERU), REBECA RODRIGUEZ (GUATEMALA), MONICA PINTO (GUATEMALA)

# IMPORTANCIA DE UNA ADECUADA NUTRICIÓN EN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO

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



Una alimentación variada y saludable le brinda al organismo los nutrientes en cantidades suficientes para un adecuado crecimiento, desarrollo, y mantenimiento. En especial en los primeros años de vida, la nutrición es esencial para conseguir un desarrollo apropiado en peso y talla y alcanzar un óptimo estado de salud.

La infancia y la pubertad son las dos etapas de la vida en las que se experimenta el crecimiento y en la que la alimentación es fundamental para cubrir las necesidades nutricionales. No obstante una alimentación saludable para crecer debe tenerse en cuenta durante toda la vida, ya que el cuerpo humano se encuentra en continuo cambio y adaptación a las diferentes necesidades de cada etapa de la vida.

**Durante los 6 primeros meses de vida el alimento ideal para el recién nacido es la leche materna, la cual cubre todos los requerimientos nutricionales que necesita el bebe, asegurándole el crecimiento adecuado.**

A partir de los 6 meses de edad, debe incorporarse gradualmente otros alimentos distintos a la leche materna, manteniendo esta práctica hasta los 2 años de edad si es posible. La alimentación complementaria a partir de los 6 meses debe incluir papillas espesas, utilizando alimentos locales y de estación, en horarios principales y entre comidas ofrecer frutas mazamoras. A partir del año de edad debe compartir la mesa familiar consumiendo todos los alimentos que come la familia.

Los tres primeros años hay que tener en cuenta el rápido crecimiento del cerebro que alcanza el 70% del peso del cerebro adulto, por ello hay que asegurar alimentos de origen animal, (carne, pescado, sangrecita, hígado) que contienen proteínas y zinc, que son sustancias esenciales para el crecimiento, además aportan hierro para prevenir la anemia. Además reforzar calcio por ser esencial para que los huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes, que se encuentra en productos lácteos (leche, queso, yogur). Una taza de leche reemplaza al yogur o 1 tajada de queso.

Es importante asegurar una alimentación balanceada que contenga sustancias nutritivas en calidad y cantidad adecuada, la que se logra incluyendo alimentos de todos los grupos de alimentos.



Para incentivar el crecimiento, es fundamental una alimentación balanceada rica en calcio, fósforo y magnesio. Las proteínas y los hidratos de carbono, como nutrientes más complejos, son también de vital importancia para asegurar el crecimiento del organismo.

### **Proteínas:**

Este nutriente resulta esencial para el crecimiento, nunca debe faltar en la alimentación diaria, ni de un niño, ni de un adulto. Alimentos como variedad de carnes, lácteos (queso, leche o yogur) y el huevo son de vital importancia. Su principal función es la formación de tejido nuevo, pero además, al ser alimentos ricos en aminoácidos (triptófano, arginina, lisina y tirosina), se encargan de estimular la hormona del crecimiento sobre todo en los más pequeños.

### **Hidratos de carbono:**

Este nutriente es el encargado de proporcionar energía al cuerpo y de preservar a las proteínas para que puedan realizar sus funciones de manera correcta. Se aconsejan los hidratos de carbono de absorción lenta, los azúcares complejos (cereales integrales, legumbres, verduras) y azúcares rápidos que aportan la energía de manera instantánea.

### **Grasas insaturadas:**

Las grasas son importantes para el organismo, puesto que son las responsables de proteger el sistema cardiovascular y forman parte de las membranas que recubren los órganos. Se aconseja consumir frutos secos, aceite de oliva o vegetal y todo tipo de semillas.

### **Vitaminas:**

son responsables en gran medida de la reparación tisular (esto es, el intercambio gaseoso entre la sangre y los diferentes tejidos del cuerpo). Participan en el metabolismo energético (obtienen energía) y actúan también en la síntesis de colágeno. Las siguientes son las principales vitaminas responsables de un correcto crecimiento y se encuentran en: alimentos cítricos, fuente de vitamina C; las verduras frescas, fuente de vitamina A; el aceite de oliva, fuente de vitamina E; las carnes, leche y yogures, fuentes de vitaminas del grupo B; o el huevo y el pescado, fuentes de vitamina D.



### **Minerales, Calcio, fósforo y hierro:**

Son imprescindibles para un buen crecimiento. El calcio se halla en la leche y sus derivados. El fósforo se encuentra en menestras, pescado, frutos secos y en la carne. El hierro de origen animal está presente en carnes rojas, hígado, sangrecita y el hierro de origen vegetal está en verduras de hoja verde, menestras y cereales integrales.

### **Agua:**

Es fuente de vida, sin ella, ésta es imposible y, además, abastece a los músculos cuando aumentan de tamaño, de modo que nunca puede faltar el agua. Beber agua al día en cantidad suficiente para cubrir las necesidades del organismo.

Además de asegurar una alimentación saludable, es muy importante evitar el tabaco y el alcohol. Está comprobado que los cigarrillos y el consumo de bebidas alcohólicas inhibe el crecimiento y el desarrollo hormonal.

El exceso de alimentación puede llegar a producir un aumento en la masa corporal pero no en la talla, mientras que el déficit de nutrientes cualitativo o cuantitativo, produce una pérdida de peso y, si se prolonga en el tiempo, también determinaría una disminución en la talla. Por ello lo recomendado es consultar con el profesional Nutricionista quien le orientará para lograr una alimentación balanceada, con el aporte adecuado de nutrientes que es un factor decisivo para conseguir un estado de salud adecuado y un desarrollo en peso y estatura óptimo.

**Asesoría  
Nutricional  
para ti y tu familia**

 /nutriceperu

Productos de  
**ALTA  
CALIDAD**



**nutrice**  
asesoría nutricional



**ESPIRULINA**

Excelente nutriente para diabéticos, convalecientes, ya que contiene 70% de proteínas y 8 aminoácidos esenciales además de vitaminas y minerales.

- AYUDA A PRODUCIR SACIEDAD EN REGIMENES PARA BAJAR DE PESO.
- AYUDA A PREVENIR ENFERMEDADES DEBIDO A QUE AUMENTA LA CITOCINAS DEL CUERPO.
- AYUDA EN LOS PROCESOS DE ANEMIA .
- OPTIMO PARA LEVANTAR EL SISTEMA INMUNOLOGICO.



**NORDIC BERRIES**

Vitaminas que provee la dosis diaria de los valores nutritivos recomendados nutricionalmente; incluye zinc y vitaminas de complejo B, vitamina A, vitamina C, vitamina D3, vitamina E.

De muy agradable sabor en forma de gomitas.



**DHA**

Fórmula concentrada de alta potencia en ácido graso, omega 3, DHA. El DHA tiene los siguientes beneficios:

- PROMUEVE EL CONOCIMIENTO Y LA MEMORIA.
- REDUCE LA DEPRESION Y LA ANSIEDAD.
- PROMUEVE LA SALUD OCULAR.
- PROMUEVE UN SANO EMBARAZO U OPTIMA LACTANCIA.
- BENEFICIOS UNICOS PARA EL CEREBRO Y CELULAS NERVIOSAS.
- ESENCIAL PARA EL BUEN DESARROLLO CEREBRAL DEL NIÑO.



**ULTIMATE OMEGA**

- ANTIINFLAMATORIO.
- COADYUVANTE EN TRATAMIENTO DE DIABETES.
- PROMUEVE EL SISTEMA INMUNE.
- PROMUEVE LA CIRCULACION
- PROMUEVE LA SALUD CARDIOVASCULAR
- COADYUVANTE EN EL TRATAMIENTO DE HIPERTRIGLICEREMIAS.
- REDUCE EL DOLOR EN LAS ARTICULACIONES.



# LA ALIMENTACION EN LA EMBARAZADA

LICENCIADA ROMINA DIAMELIO-ARGENTINA



Como bien sabemos, el embarazo es una etapa única, irrepetible. Cada embarazo es una experiencia que no se repite, así sea primeriza o no. El organismo de la madre cambia. El metabolismo aumenta sus energías con lo cual se aumentan las calorías diarias, pero éstas deben ser calorías "sanas", las cuales se logran simplemente realizando una alimentación variada y equilibrada prolongada en el tiempo, con la ayuda de una nutricionista.

Para tener en cuenta lo detallado a continuación, siguiendo el orden del óvalo de la Nutrición

Durante el embarazo es de suma importancia tener una buena alimentación ya que el estado nutricional de la mujer embarazada afecta tanto al embarazo como al peso del niño al nacer.

**Cereales y Legumbres:** tratar de elegir a los cereales integrales y no los refinados. Tener cuidado con las barras de cereales y galletitas que tengan JMAF (jarabe de maíz alta en fructosa).

**Dentro del grupo de los Lácteos** destaco que en este período se debe lograr la osificación del bebé, aportándole a través de la leche, yogur (ojo con aquellos que también tengan JMAF), quesos, ricota. Lo que es importante destacar, es que durante la lactancia la transferencia de calcio de la mamá a la leche, es relativamente independiente de la ingesta de calcio materno.

**Carnes y Huevo:** el "hierro" es el mineral fundamental que nos aporta este grupo. Las estadísticas son alarmantes, ya que se estima que el 40% de las madres sufren de anemia.

La deficiencia de hierro es la carencia nutricional más frecuente en el embarazo, asociada con menos aumento de peso durante el mismo, pudiendo tener consecuencias indeseables en el bebé. Elegir cortes magros y evitar las frituras. Tratar de evitar los pescados crudos y los cortes de cerdo. Cabe destacar que es recomendable no tomar bebidas colas ni con cafeína luego del almuerzo y cena.

**Dentro del grupo de las Grasas** (llamados también lípidos) es importante conocer que las mejores son de origen vegetal (aceites, frutas secas) como así también la grasa del pescado, ya que aportan ácidos grasos esenciales y que solo lo incorporamos a través de estos alimentos. Es muy necesario limitar el consumo de la grasa de origen animal: manteca, crema, grasa de la carne, piel del pollo, fiambres, embutidos, etc.

**El azúcar:** debe consumirse con moderación, ya que en exceso se transforma en grasa y también puede ocasionar diabetes pregestacional con todas las consecuencias que ello provoca. Evitar las golosinas, tortas, helados, etc.

## EL INCREMENTO DE PESO MATERNO

Es necesario conocer el peso al inicio del embarazo conocido como PESO PREGESTACIONAL y también el tipo de alimentación. Estos datos serán volcados a la historia clínica- nutricional del equipo médico obstetra junto al nutricionista quienes conjuntamente y con planillas y gráficas en mano, darán a saber de una manera orientativa cuánto debe aumentar la mujer embarazada:

- a) peso pregestacional normal, deben aumentar 12 kg. (entre 10 - 13kg).
- b) peso pregestacional en sobrepeso u obesidad, deben aumentar un mínimo de 7Kg (entre 7-10Kg).
- c) peso pregestacional bajo deben aumentar más de 13kg (entre 15 -17Kg).

Si lo consideramos trimestralmente, la ganancia de peso para una mujer con peso pregestacional normal será:





1º Trimestre: 0 -12º semana: 0-1Kg de incremento  
2º Trimestre: 13º-24º semana: 3-4kg de incremento  
3º Trimestre: 25º-40º semana: 8Kg de incremento

## Pescados que conviene evitar en el embarazo

Hay ciertos tipos de pescados que conviene no consumir en el embarazo por su efectos sobre el desarrollo fetal. Una de las razones es la presencia de altos porcentajes de metilmercurio (un metal que es líquido a temperatura ambiente) en ellos, debido a la contaminación de su ambiente natural.

Los pescados que concentran mayor cantidad de metilmercurio son los más grandes y más viejos de edad, como por ejemplo sábalos, carpas, atún fresco, tiburón y pez espada. Existe un porcentaje límite de consumo para embarazadas y mujeres que amamantan, que funciona como guía: el porcentaje recomendado por semana es de 0.7 ug por kilo de peso de la mujer. Por ejemplo, una mujer embarazada o en período de lactancia, que pesa 60 kilos, no debe consumir más de 227 gramos de atún fresco en una semana.

De todas maneras, como forma de prevención evitar el consumo de los pescados mencionados durante el embarazo y la lactancia. Por otro lado, el consumo de pescado puede incrementar el riesgo de contraer algunas bacterias o parásitos. Por ejemplo platos como el ceviche, que se sirve a temperatura ambiente y está preparado con pescado y /o mariscos, como camarones crudos, pueden favorecer el crecimiento de bacterias, como por ejemplo la Listeria, capaz de producir una enfermedad en el embarazo llamada Listeriosis, que puede afectar al bebé.

Otro riesgo del pescado fresco y crudo es que puede contener parásitos como la solitaria (tenia), que, en casos graves, puede llegar a sustraerle al cuerpo nutrientes necesarios para el desarrollo del bebé. Con respecto al sushi, como la congelación mata los parásitos al igual que la cocción, muchos restaurantes especializados en este tipo de plato utilizan pescado bien congelado en lugar de fresco.

## Azúcar y edulcorante

Los edulcorantes no calóricos, actualmente considerados seguros durante el embarazo, son:  
Aspartame: Ingesta Diaria Admitida (IDA) 40 mg por día, por Kg de peso actual  
Acesulfame: IDA 9 mg por día, por Kg de peso actual  
Sacarina: IDA 2.5 mg por día, por Kg de peso actual  
Sucralosa: IDA 15 mg por día, por Kg de peso actual  
Neotame: no tiene indicaciones límite

Es muy importante respetar la Ingesta Diaria Admitida. Para tener una noción aproximada, no habría problema si se consume un promedio de 10 sobres por día (de 1 gramo cada uno) de éstos edulcorantes permitidos durante el embarazo



# ¿Qué se considera una dieta equilibrada para ADELGAZAR DE MANERA SALUDABLE?

Dr. Nelson Brunetti. / Especialista en Cirugía General y vías digestivas / Sobrepeso y Obesidad.  
Caracas- Venezuela. /www.adelgazando.com.ve



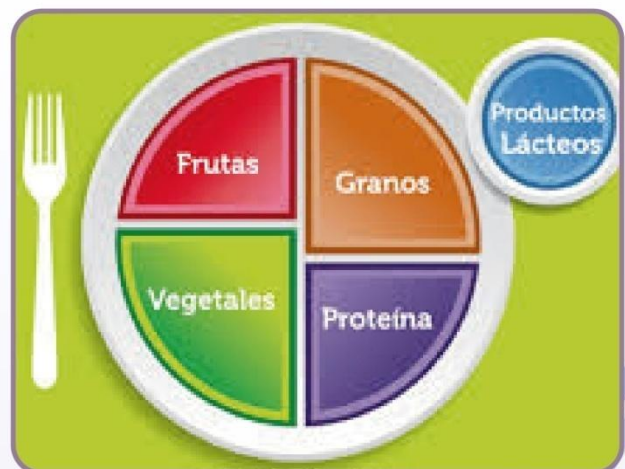
Si a usted le llamó la atención el título de éste artículo y lo está leyendo, seguramente se habrá realizado esta pregunta alguna vez en su vida y de seguro, espera conseguir en las siguientes líneas una respuesta sencilla y concreta.

El hecho de alimentarse comienza por ser un acto muy personal mediado por gustos, culturas, hábitos y aspectos económicos y que además lo realizamos varias veces al día, lo que ya de por sí lo convierte en algo complejo que no se puede dogmatizar. Si a eso le agregamos los complejos procesos metabólicos que se suceden de manera permanente en nuestros organismos y el entorno ambiental (ambiente obesogénico); el sentido común nos dice que ciertamente no es posible conseguir una respuesta sencilla y concreta.

La epidemia de obesidad, sigue en aumento a nivel mundial de una manera paradójica, es decir que mientras más avanza la ciencia médica, los controles sanitarios y educacionales, más obesos siguen apareciendo.

En el mundo actualmente se estima que existen según la OMS (Organización Mundial de la Salud) en su reporte N°311 de Mayo 2012, unos 1.400 millones de adultos mayores de 20 años con algún grado de sobrepeso y de este grupo 300 millones de mujeres y 200 millones de hombres eran obesos y donde tal condición causa más muertes por las enfermedades asociadas a la obesidad que los ocasionados por la desnutrición alimentaria. Existen según el reporte antes mencionado, unos 40 millones de niños menores de 5 años con el diagnóstico de sobrepeso u obesidad, siendo importante aclarar que la circunstancia que sean gordos, no significa de ninguna manera que estén bien alimentados.

Volviendo a nuestra pregunta inicial de ¿Que se considera una dieta equilibrada y saludable?, podríamos decir que es aquella que contiene suficientes nutrientes tanto en calidad como en cantidad provenientes de todos los grupos de alimentos como los carbohidratos, proteínas y grasas, sin olvidar las vitaminas y minerales, que proveen las calorías necesarias para que se puedan llevar a cabo las funciones metabólicas vitales y el cabal desarrollo del organismo como por ejemplo la reparación y desarrollo del tejido muscular, etc.



Hay un principio fundamental en el tratamiento para adelgazar y es que no sólo importa cuantos kilos y centímetros se pierdan, sino como se pierdan, en tal sentido en un plan de alimentación se deberían considerar los siguientes aspectos:

- La combinación de los grupos de alimentos y la hora del día cuando se consumen forman parte de una dieta equilibrada, como por ejemplo, no es conveniente asociar grasas con carbohidratos porque cuando se ingiere glúcidosmezclado con lípidos, el organismo tiende a utilizar los primeros y almacenar los segundos, ya que el cuerpo humano utiliza básicamente para su funcionamiento la glucosa y cuando se ingieren juntosocasionan una gran asimilación de energía que terminan almacenarse enforma de grasa de reserva.
- Así mismo el consumo de carbohidratos con alta carga glicémica, es decir que elevan rápidamente los niveles de azúcar en la sangre, deben ser evitados, sobre todo en horas de la noche, debido a que la secreción de insulina por parte del páncreas esmenor a esas horas y el metabolismo convertirá esos hidratos de carbono también en grasas para ser almacenada.
- Las grasas las transaturadas aquellas tratadas de manera industrial para solidificar aceites y las provenientes de las frituras, deben reducirse de manera significativa o eliminarse delos hábitos alimentariosde las personas, ya que no deben estar presentes en una dieta saludable debido a que ocasionan daños importantes en el cuerpo humano como por ejemplo, inflamación del endotelio que es la parte interna que recubre a las arterias, resultando que a la larga se obstruyan esos vaso sanguíneos por los depósito de ácidos grasos.
- Toda dieta saludable debe ir acompañada de ejercicio físico al menos 4 veces por semanas con sesiones de no menos de 45 minutos; una opción de actualidad sería el Fitness Tera-péutico que combina los beneficios del ejercicio físico con el objetivo de mejorar el meta-bolismo a través de la ganancia de masa muscular y disminución de la masa grasa, tomando siempre en cuenta la capacidad cardiovascular, el tiempo de entrenamiento y determi-nación de la capacidad física de cada individuo en particular, si poner en riesgo su salud, es decir que establecer metas bien definidas para cada persona.



El objetivo de una dieta sana y equilibrada, es evitar la obesidad, es decir acumulación inconveniente de grasa en el organismo, porque cuando eso sucede, se producen cambios negativos en el metabolismo y la aparición de factores de Riesgo Cardiometabólico y enfermedades asociadas de muy difícil tratamiento en el tiempo, que disminuyen la calidad de vida del individuo como serían:La diabetes mellitus, la hipertensión arterial, trastornos del colesterol y triglicéridos, riesgo elevado a presentar diversos tipos de cáncer tanto en hombres como en mujeres, etc.

Finalmente una dieta equilibrada pasa por ser individualizada y estar bajo la supervisión de un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud, donde la comunicación entre médicos, nutricionistas, psicólogos y entrenadores certificados brinden una asesoría científica de calidad para fijar metas realistas que se puedan cumplir y sobre todo mantener en el tiempo,permitiendo un cambio de estilo de vida y una gerencia efectiva del peso.

## RECOMENDACIONES

# PARA GANAR MASA CORPORAL

MSP. Edna Judith Nava González, NC. / Centro de Investigación en Nutrición y Salud Pública / Facultad de Salud Pública y Nutrición / Universidad Autónoma de Nuevo León

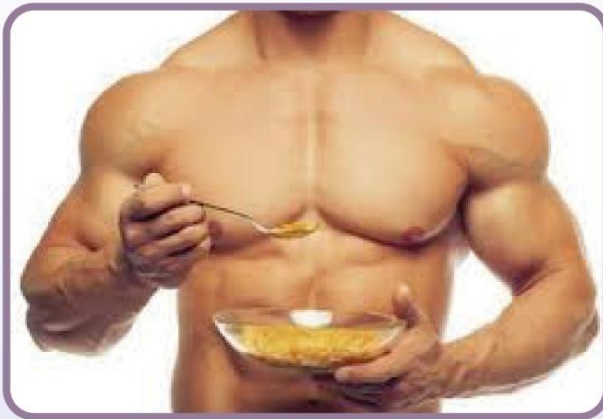
Las siguientes recomendaciones pueden ser útiles para peso en forma saludable.

### Leche:

Tomar leche al 1 o 2% en vez de leche descremada. Prepara malteadas de leche con proteína en polvo y agrega fruta. Consume quesos bajos en grasa en los sándwiches o como snacks. Consume yogurt con fruta. La leche y sus derivados son ricos en proteína.

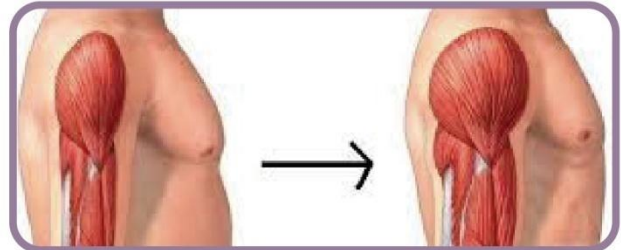
### Carnes:

Incrementa tu consumo de carnes magras (sin grasa), pollo y pescado. Otros alimentos como leguminosas como frijoles y chícharos secos son altos en proteínas (forman músculo), carbohidratos (dan energía) y calorías, pero son bajos en grasa. Utiliza nueces y semillas, y cantidades pequeñas de crema de cacahuete para los snacks. Las carnes y otros alimentos como los que mencioné son altos en proteína.



### Almidones o cereales:

Incrementa tu consumo de productos de grano entero. El arroz y la pasta son complementos en un platillo que proveen adecuadas calorías. Los vegetales altos en almidón como las papas son también buenas fuentes de calorías. Panes y muffins integrales pueden ser complementados con nueces y frutas. Cereales para el desayuno integrales pueden proveer calorías y hacer igual de postre cuando se les agrega a la fruta. Los cereales o almidones son altos en carbohidratos complejos que proporcionan energía y también tienen acerca de 15% de calorías en forma de proteína: Germen de trigo, avena, salvado de trigo, amaranto.



### Frutas:

Consume fruta con otros alimentos. Consume más jugos de frutas naturales, que son ricos en calorías y nutrientes. Frutas secas como duraznos, piña, dátiles y pasas son altos en calorías y son excelentes snacks, pero con moderación.

### Verduras:

Utiliza verduras frescas como brócoli y coliflor como snack gratinados con queso bajo en grasa o un dip nutritivo (elaborado con yogurt natural).

### Grasas:

Trata de disminuir el consumo de grasas saturadas (animales), utiliza grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, como aceite de oliva, aguacate, linaza y chía. Los aderezos tipo vinagreta para ensalada y mantequilla de vaca en los vegetales incrementan su contenido de calorías.

### Bebidas:

Leche y jugos son nutritivos y altos en calorías. Algunos suplementos líquidos son comercialmente disponibles y pueden contener de 300 a 400 calorías con suficientes cantidades de proteínas. Sin embargo hay que revisar la etiqueta sobre el contenido de grasa y azúcar.

### Snacks:

consume 3 comidas balanceadas al día complementadas con 2 o 3 snacks. Frutas secas, nueces y semillas son una excelentes snacks. Algunas de las comidas líquidas y barras nutricionales también pueden ser buenos snacks.

**Sí  
se  
puede !!**

**I ♥ nutrice**  
Asesoría Nutricional



**Diana  
Espinosa**



**Diana  
Santa Cruz**



**María José  
Arce**



**Roxana  
Zanabria**



**Katerine  
da Silva**



**Carolina  
Pastor**



**Hugo  
Maco**



**David  
Nuñez**



**Anika  
Rodriguez**



**Marcia  
Pasco**

**Centenares  
de clientes  
100% satisfechos  
dados de alta  
sin recaídas**

# I ♥ nutrice

Asesoría Nutricional



**Delia  
Santa Cruz**



**Victor  
Collantes**



**Mayra  
Díaz**



**Andrés  
Rodríguez**



**Analucía  
Bobadilla**



**Anacecilia  
Mera**



**Claudia  
Matos**



**Rocio  
Lévano**

**9 años**  
**Cambiando**  
**tu vida**

síguenos en  /nutriceperu  
[www.nutriceperu.com](http://www.nutriceperu.com)



**Irma  
Mera**



**Carlos  
Alvarado**



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

- ✓ Especialista en Nutrición clínica.
- ✓ Especialista en obesidad y sobre peso.
- ✓ Especialista en herramientas de coaching de obesidad.
- ✓ Profesional altamente calificado en congresos nacionales e internacionales.



### Brindamos tratamientos nutricionales para

- Asesoría nutricional por etapas de vida: Gestantes, madres lactantes, pre escolares, escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores.
- Asesoría especial a deportistas.
- Asesoría especial para menús familiares.
- Loncheras escolares.
- Alimentación especial para niños y ancianos.

### Además

- Diagnósticos nutricionales, capacitaciones, charlas y talleres.
- Asesoría nutricional y realización de menús saludables para empresas, colegios, universidades.
- Servicio especial de Personal Training.
- Charlas y talleres nutricionales.
- ATENCIÓN NUTRICIONAL A DOMICILIO PARA ANCIANOS Y PACIENTES ESPECIALES.



### Nutrición especializada para enfermedades como:

- Bajo peso.
- Hiperinsulinismo (insulina alta).
- Diabetes mellitus.
- Dislipidemias (colesterol y triglicéridos altos).
- Síndrome de ovarios poliquísticos.
- Fertilidad.
- Cáncer.
- Gastritis.
- Reflujo gastroesofágico.
- Estreñimiento.
- Problemas hepáticos (como hígado graso, cirrosis hepática).
- Transplantes renales, I.R.C., hemodialisis, cálculos o litiasis.
- Problemas tiroideos o pulmonares.
- Soporte nutricional especial vía eternal (por sonda y ostomía) o parental (vía central y periférica).
- Intolerancia al gluten.
- Osteopenia y osteoporosis.
- Nutrición rejuvenecedora o anti-envejecimiento.
- Aumento de masa muscular y reducción de grasa abdominal.
- Tratamiento nutricional para hipertensión.

