

# nutrice

**Boletín Nutricional**  
**Julio 2013**

## **EDITORIAL**

En esta oportunidad nuestro boletín de julio viene cargado de novedades y mucho cariño para Uds. queridos pacientes y lectores.

Además, aprovechamos la oportunidad para desearles a todos unas felices Fiestas Patrias en compañía de su familia y amigos.

Los temas a tratar son diversos que van desde:  
“Ideas saludables de proteínas en el desayuno”,  
“Beneficios del ajo”,  
“Todas las dietas para bajar de peso funcionan?”,  
“Soporte nutricional para colon irritable”,  
“Tratamiento de la hipertensión arterial”,  
“Recomendaciones para dieta blanda”,  
“Importancia de la hidratación correcta”  
y “Qué es la ansiedad”...

Queremos agradecer a nuestros colaboradores:  
Licenciada Romina Diamelio de Argentina,  
Dr. Horacio Arnoldo Brosky de Argentina,  
a la Licenciada Edna Nava de Mexico y  
a la Licenciada Jenny García Borda de Perú,...  
a todos ellos mil gracias por  
colaborar siempre con nosotros.

Que la luz de nuestro señor Jesús los ilumine a todos en sus vidas.

Con el cariño de siempre:

**Cecilia Ferré**  
Gerente de Nutrice



*Felices  
Fiestas Patrias !!*



Asesoría Nutricional para ti y toda tu familia.

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

“*Realmente lo único que funciona científicamente hablando, es un régimen o dieta saludable personalizada de acuerdo a cada paciente, un cambio definitivo en los hábitos alimentarios, un plan de ejercicios de acuerdo a cada persona...*”

# ¿Todas las dietas para bajar de peso funcionan?

**Lic. Cecilia Ferré Calderón**

Gerente de Nutrición

Especialista en Sobrepeso y Obesidad

Especialista en Nutrición Clínica

Especialista en herramientas de Coaching de obesidad y sobrepeso.



La palabra dieta en realidad quiere decir “**todo lo que comemos y tomamos a diario**”. Sin embargo, para mucha gente quiere decir “régimen” o más aún “un método para bajar de peso (con el que deseo bajar rápidamente y sin esfuerzo) que haré tan solo por un tiempo determinado”. La frase nos indica la clave de por qué no funciona:

- 1) porque no se recomienda bajar rápidamente de peso**
- 2) porque se percibe como algo transitorio y**
- 3) porque la buena salud y el peso adecuados requieren de constancia y esfuerzo**

Hacer dietas continuamente y someterse a restricciones alimentarias no soluciona el problema del sobrepeso.

Muchas personas, en especial mujeres, solemos hacer dietas para adelgazar y lucir cierta figura, ya sea para unas vacaciones, una boda u otros compromisos sociales. Queremos adelgazar de forma rápida y con poco esfuerzo y recurrimos a

productos para bajar de peso, también llamados productos milagro. El problema es que no funcionan, o mejor dicho, pueden funcionar mientras llevas a cabo el proceso.

Realmente lo único que funciona científicamente hablando es un régimen o dieta saludable personalizada de acuerdo a cada paciente, un cambio definitivo en los hábitos alimentarios, un plan de ejercicios de acuerdo a cada persona, además establecer un plan saludable con metas realistas es de suma importancia, lo adecuado es perder entre medio kilo a un kilo semanal.

Es importante recordar que si realizamos una dieta rápida para perder muchos kilos una semana esta puede tener un efecto rebote, la idea es aprender a comer sano no hacer una maratón de bajada de peso. Si perdemos más peso en poco tiempo, no será la grasa la que desaparezca, sino la masa muscular lo que hará más difícil seguir bajando de peso ya que los



## Hacer dietas continuamente y someterse a restricciones alimentarias no soluciona el problema del sobrepeso.

músculos son excelentes para quemar calorías. Y además con mucha seguridad tu piel va a colgarse si el proceso de adelgazamiento es muy rápido.

Otra cosa a tener en cuenta es que siempre salen dietas de moda que la dieta de la sopa, la de los puntos, la dieta de colores, la dieta arcoíris, la de la grasas, etc. siempre siguen saliendo muchas en el mercado, lo importante es saber que para dar un régimen saludable hipocalórico tiene que ser personalizado adaptado a las necesidades de cada persona, a la edad, al estado fisiológico de cada persona y a sus propias necesidades y siempre tiene que ser dado por un profesional de nutrición experto en el tema y con la suficiente experiencia para poder realizarlo, es por ello que muchas veces se hacen dietas que nos presta una amiga o un familiar y no funcionan para nosotros ya que no fueron hechas a nuestra medida ya que fueron hechas para otra realidad.

El famoso “rebote” se debe a que cuando hacemos “dietas”, cambiamos radicalmente nuestra alimentación por un tiempo, y luego regresamos a nuestros viejos hábitos, por lo que nuevamente los alimentos poco saludables regresan a nuestra vida cotidiana, entonces no es que el plan de alimentación que seguimos no funciona sino que nosotros no cambiamos nuestros hábitos alimentarios y volvimos a comer alimentos no saludables.

Pensemos mejor en mejorar nuestros hábitos de manera permanente. La pérdida de peso es un cambio en el estilo de vida que debe incluir cambios serios y para toda la vida tanto en nuestra alimentación como en nuestra actividad física. El peso cambiará cuando cambien

nuestros hábitos, poco a poco y de forma gradual. Al ser permanentes los cambios, no recuperaremos el peso perdido.

Probablemente suene muy intimidante la frase “para toda la vida” y nos haga sentir que extrañaremos nuestros alimentos favoritos. ¡No te preocupes, una buena alimentación incluye todos los alimentos que nos gustan!, la clave es la moderación y la cantidad.

El punto está en conocer las cantidades adecuadas de cada cosa, en hacer sustituciones de alimentos no-tan-saludables por otros más nutritivos, en aprender a escuchar a nuestro cuerpo y conocer sus señales, en informarnos sobre la alimentación adecuada, tener horarios fijos para comer y planificar nuestras comidas y comer saludable no se trata de filosofías estrictas, de mantenernos delgados de forma poco realista o de privarnos de aquellos alimentos que amamos. En cambio se trata de sentirse muy bien, tener energía y mantenernos lo más saludable que se pueda y saber que alimentos son saludables y cuáles no lo son. Todo esto se puede lograr aprendiendo conocimientos básicos de nutrición y ajustándolos a nuestra vida y esto te lo puede enseñar una profesional de nutrición. Además los hábitos saludables pueden hacernos sentir llenos de energía, mejorar nuestra memoria y estabilizar nuestro humor. Podemos expandir el rango de alimentos y aprender a planear nuestra alimentación para poder hacerla parte de nuestros hábitos y de nuestra calidad de vida.

Siempre se puede lograr cambios en nuestra vida lo importante es tener una meta clara, motivación y perseverancia.



# Tratamiento de la hipertensión arterial

Profesor, Dr. Horacio Arnaldo Brosky  
Médico Clínico  
Médico de Familia  
Auditor Médico  
Director Médico del hospital Loyarte de Villa Maza  
Buenos Aires - Argentina  
E-mail: [ahbrosky@gmail.com.ar](mailto:ahbrosky@gmail.com.ar)

Considerando que según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la tensión arterial normal para una persona de edad media es de hasta 140 de presión sistólica o máxima y hasta 90 de presión diastólica o mínima. Por arriba de estos valores se considera patológica o hipertensión arterial. Debemos considerar que esta patología va siempre asociada a otras patologías concomitantes por ejemplo: tabaquismo, obesidad, sobrepeso, dislipidemia, antecedentes heredofamiliares, agrandamiento cardiaco, sedentarismo, causas endocrinológicas, vasculares, estrés, etc.

Para el tratamiento debemos clasificar a la H.T.A. en :  
agudas y crónicas.

**HTA. AGUDA:** de brusca aparición, o caso fortuito al controlarse aisladamente la presión.  
Más síntomas: cefaleas, enrojecimiento, sangrado de nariz, decaimiento, malestar general, etc.

## Tratamiento:

- 1ro. Diagnosticar la causa de la HTA.
- 2do. Otras patologías asociadas a la HTA.
- 3ro. Consideración y comparación con la presión arterial actual y su historia anterior.
- 4to. Qué medicación esta tomando el paciente y si es su debut con HTA o tiene antecedentes anteriores de presión alta.
- 5to. Reposo en cama a 45 grados, ver repercusión del estado general, cardiaco y neurológico, si hubo algún daño por ej. ACV.
- 6to. Indicar diuréticos en abundancia para que orine, sangría si es de mucha urgencia, antihipertensivos inyectables como: enalapril, o aldactone, o nitroprusiato de sodio, amiodarona si hay arritmia, nifedipina, sedantes si esta muy nervioso o exitado el paciente. También se puede usar losacor.
- 7mo. Controlar y hacer seguimiento de los síntomas y presión constantemente, revisar oxigenación y evolución.
- 8vo. Por supuesto todo esto se debe hacer en un centro asistencial y dirigido por médicos.
- 9no. Electrocardiograma y análisis de sangre y orina.

**HTA. CRÓNICA:** o hipertensión arterial crónica o de larga data, puede ser de causa conocida o desconocida o ideopática. Se deberá hacer una muy buena historia clínica del paciente para saber y estudiar las causas de su enfermedad.

El tratamiento depende de su origen, pero habitualmente usamos enalapril, losartan, AAS, dieta hiposódica, estricta sin sal !!... diuréticos (si hay edemas), cardiotónicos si hay una insuficiencia cardíaca, dieta baja en proteínas, cardioprotectores, dilatadores de arterias, control semanal de la presión, y consulta al médico clínico o especialista

Electrocardiogramas cada 6 meses, RX de tórax, electrocardiograma de esfuerzo, ergometría, cámara gama, hoter de presión arterial, presurometría, y análisis de rutina cada 6 meses.

Actividad física constante y controlada.

Cambiar malos hábitos de actividad y alimentarios.

Separa una cita:

**074 - 221378**

**Cel: 979687638**

Asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



**nutrice**



**¿SABIAS QUE DURANTE EL EMBARAZO la futura madre debe aumentar el consumo de los alimentos que le permiten construir nuevos tejidos?**

**¿Cuánto más? Si tenemos que dar cifras diríamos que la gestante necesita comer un diez por ciento más de lo acostumbrado. Durante el embarazo, y un 20% más durante la lactancia.**

**Nutrice tiene un programa especial para madres gestantes y madres en lactancia. Visítanos.**

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

**Probada experiencia por más de 9 años logrando personas saludables que mantienen su peso.**



**/nutriceperu**

***Amamos lo que hacemos !!***



# Beneficios del maravilloso Ajo

Los beneficios del ajo son conocidos desde hace muchos años, y es un alimento que se emplea no sólo en la cocina, proporcionando gusto a las comidas, pues sus usos se extienden a la medicina, siendo esta última en la que se aprovechan al máximo todos sus beneficios.

De hecho, el ajo es usado como un medicamento natural mucho antes de ser usado como condimento.

Estudios modernos han comprobado las propiedades y beneficios del ajo para la salud en multitud de trastornos. Y es que el ajo contiene sustancias que son empleadas en la producción de medicamentos convencionales.

El ajo contiene fructosanas, aceite esencial, pequeñas cantidades de vitaminas A, B1, B2, B6 y C, adenosina, hierro, sílice, azufre, yodo, fósforo y potasio.

## Beneficios del Ajo para la Salud

El ajo es un alimento usado desde hace miles de años por la medicina natural debido a sus maravillosas propiedades medicinal. Entre los principales beneficios del ajo para la salud se encuentran:

Un artículo del Staff Nutrice



**“Ayuda en la hipertensión protegiendo al mismo tiempo el corazón y las arterias, dándoles mayor flexibilidad y manteniéndolas libres de depósitos de colesterol. Reduce el nivel de colesterol “malo” y aumenta el nivel de colesterol “bueno”...”**

- **Mejora el sistema inmunológico del organismo**, incrementando las defensas del organismo, y mejorando así nuestra respuesta a virus y bacterias.
- **Aumenta la energía y la vitalidad** mejorando enormemente la calidad de vida.
- **Es anticoagulante, vasodilatador y depurador.** Mejora la circulación sanguínea dilatando los vasos, aumentando el flujo sanguíneo y protegiendo al mismo tiempo el corazón y las arterias, dándoles mayor flexibilidad. Todo esto ayuda a combatir la hipertensión.
- Es un estupendo antiséptico. Su acción antiséptica y expectorante ayudan a evitar la bronquitis y a la cura del asma y las alergias, por lo que protege el sistema respiratorio.
- **Tiene propiedades antibacteriales, antivirales y antimicóticos.** Actúa como Antibiótico y antimicrobiano sobre hongos y bacterias. Su poder bactericida en el conducto intestinal es selectivo por lo que a diferencia de los antibióticos sintéticos, regula la flora intestinal y no la destruye, ya que sólo actúa sobre las bacterias patógenas.
- **Es antiinflamatorio.**
- **Ayuda en la hipertensión** protegiendo al mismo tiempo el corazón y las arterias, dándoles mayor flexibilidad y manteniéndolas libres de depósitos de colesterol. Reduce el nivel de colesterol “malo” y aumenta el nivel de colesterol “bueno”.
- **Incrementa la fluidez de la sangre**, impidiendo la formación de coágulos, por lo que se recomienda para personas que han sufrido embolias o trombosis.
- **Ayuda a incrementar el nivel de serotonina** en el cerebro, combatiendo el estrés y la depresión.  
Posee propiedades antioxidantes.
- **Es Desintoxicante.** Ayuda a depurar las sustancias tóxicas del organismo.
- **Ayuda a incrementar el nivel de insulina**, reduciendo así los niveles de azúcar en la sangre.



- **Protege el sistema digestivo.** Por su acción antidiarréica, digestiva y como ayuda en la eliminación de toxinas en el cuerpo.
- **Reduce el riesgo de padecer cáncer de esófago y de estomago.**

### **Maximizando los beneficios del Ajo para la salud.**

Un refrán dice “Ajo cocido, ajo perdido” y es completamente cierto. La mejor forma de obtener los beneficios del ajo y aprovechar todas sus propiedades medicinales es mediante su consumo en forma cruda.

Puedes consumirlo entero, tal como si fuera una pastilla, de preferencia en ayunas. Picado muy finamente o machacado en ensaladas. Existen otras formas en las que podemos emplear el ajo y obtener todos sus beneficios, sin embargo, lo importante es saber que mientras más cocido esté menos propiedades medicinales conservará.

Pero si sufres de hemorragias, ardores estomacales, hipertiroidismo, disminución de plaquetas en sangre, o estás bajo tratamientos con anticoagulantes o hemostáticos, es importante consultar con un médico antes de consumir ajo.

El ajo en grandes cantidades puede producir irritación intestinal y en algunas personas alergias. Recuerda que nada en exceso es bueno, que por muy bueno que sea un producto o porque sea natural no significa que podemos abusar de él.

Lo recomendable es que se consuma de 1 a 3 dientes de ajos diarios y no más.

Si tus mañanas son siempre de lo mismo...

# Te brindamos algunas ideas saludables para aumentar las proteínas de los desayunos !!



## Un puñado de almendras

Las almendras son un ejemplo de alimento vegetal rico en proteínas a añadir a los desayunos. Junto con las avellanas, son los frutos secos más ricos en calcio, por lo que son una buena opción para tomar en la primera comida del día. Se pueden consumir 6-8 almendras crudas o ligeramente tostadas; machacadas y mezcladas con muesli.

## Muesli Casero

Poco tiene que ver en cuestión de calidad nutricional un desayuno a base de cereales de desayuno azucarados, chocolatados o con miel (los típicos, o los de mayor presencia en los desayunos infantiles y juveniles) con un muesli lo más natural posible. Se puede hacer al gusto mezclando copos inflados de distintos cereales (arroz, espelta, mijo, quinua...), copos de avena, los tradicionales copos de maíz, además de uvas pasas y una mezcla de frutos secos y de semillas (pipas de girasol, semillas de sésamo...). El resultado es una combinación muy nutritiva, muy rica en proteínas y con un aporte energético duradero, que permite regular la glucemia y no pasar hambre en toda la mañana.

## Bebidas vegetales

Además de ser fuente de proteína vegetal, las bebidas vegetales de cereales (arroz, avena u otros) o de soja tienen la ventaja de que carecen de lactosa y caseína (azúcar y proteína de la leche respectivamente), lo que las hace útiles en el tratamiento de intolerancias y alergias alimentarias a esos componentes. Asimismo, no contienen colesterol y su perfil de ácidos grasos es más saludable al abundar los ácidos grasos insaturados en lugar de la grasa saturada propia de la leche de vaca.

## Sándwich, bocadillo o tostada con pollo o jamón.

Si se pretende comer proteína de calidad, se aconseja optar por la carne natural como el pollo o el pavo, en lugar de elegir los fiambres correspondientes aunque resulte más cómodo. En realidad, no resulta tan costoso cocinar a la plancha unos filetes finos de pollo o de pavo y tomarlos en bocadillo o en sándwich mezclado con vegetales. El jamón es también fuente de proteína alternativa al pollo para incluir en los desayunos. Unas finas lonchas de un buen jamón serrano acompañado de una tostada de pan untada con tomate y unas gotas de aceite, se convierte en una apetitosa manera de comenzar el día.

## Un huevo para desayunar

El huevo es el alimento de referencia como fuente de proteínas, con el mejor perfil de aminoácidos, los componentes que determinan la calidad proteica de un alimento. Un huevo duro, revuelto o en tortilla (mejor que frito) o un revuelto de claras, se pueden incorporar al desayuno como una alternativa proteica más.

## Queso fresco o Tofu

El queso es fuente de proteína animal, aporta grasa saturada y algo de colesterol; el tofu es fuente de proteína vegetal y está libre de colesterol y apenas tiene grasa saturada. Pese a sus diferencias nutritivas, ambos tienen en común su sabor suave o casi neutro por lo que bien pueden combinarse con algo salado. Con unos hilitos de miel de abeja y mezclado con nueces y pistachos. Con jamón, o a la plancha con tomate y aliño de hierbas aromáticas proporciona el contrapunto salado a un energético desayuno. El tofu se puede presentar en forma de paté a las finas hierbas o con nueces para untar las tostadas del desayuno.



“ Los cambios en el estilo de vida pueden ser útiles en algunos casos. Por ejemplo, el ejercicio regular y el mejoramiento en los hábitos de sueño pueden reducir la ansiedad y ayudar a aliviar los síntomas intestinales...”

# Alimentación en el Colon Irritable

Lic. Nut. Jenny García Borda  
Perú.

**E**l Síndrome del Colon Irritable es una enfermedad inflamatoria que incluye períodos de constipación a los que luego sobrevienen episodios diarreicos. No es lo mismo que la enfermedad intestinal inflamatoria (EII), que abarca la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerativa. En el síndrome del intestino irritable, la estructura del intestino no es anormal.

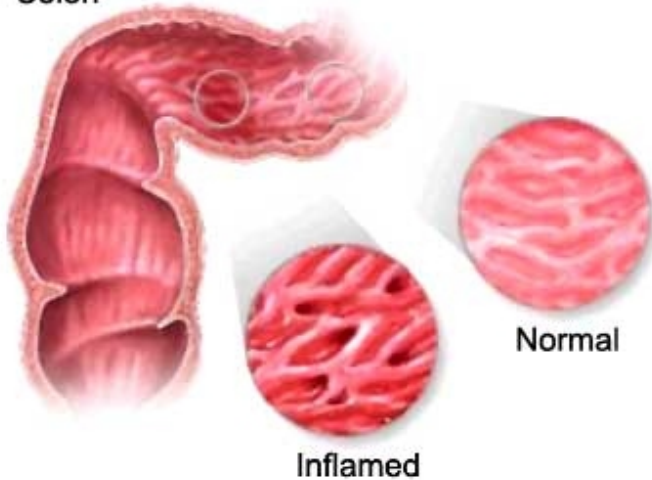
acuerdo a la fase en la que se encuentre el paciente.

El objetivo del tratamiento básicamente consiste en aliviar los síntomas.

## Soporte nutricional

Los cambios en el estilo de vida pueden ser útiles en algunos casos. Por ejemplo, el ejercicio regular y el mejoramiento en los hábitos de sueño pueden reducir la ansiedad y ayudar a aliviar los síntomas intestinales. En general no se puede recomendar una dieta específica para el síndrome del intestino irritable, debido a que la sintomatología difiere de una persona a otra. Por ello es imprescindible que se acuda al Nutricionista para que el Tratamiento Nutricional sea el adecuado y personalizado.

Colon



El cerebro y el intestino están muy relacionados. El estado de ánimo de una persona (ansiedad, stress, ira, miedos, etc.) influye directamente en las secreciones intestinales bilis-.

La bilis tiene la función de digerir a las grasas en el intestino, pero a su vez es muy laxante, por lo tanto, ante una situación de angustia, stress lo que se provocará es que se libere bilis en el intestino y cuando no se está realizando la digestión, es muy probable que desencadene en una diarrea.

Como se mencionó, esta patología tiene dos fases: **la de diarrea** y **la de constipación**, por lo tanto, el tratamiento es diferente y se aplica de

## Recomendaciones generales a destacar:

► Moderar el consumo de fibra insoluble (presentes en alimentos integrales) de la alimentación para no contribuir más a los desequilibrios en el tránsito intestinal.

► Potenciar el consumo de fibra soluble (en forma de gomas, pectinas y mucílagos) en la dieta. Se puede hacer con la ayuda de los alimentos como el dulce de membrillo o la manzana, aunque también se recomienda tomar diariamente suplementos alimentarios de este tipo de fibras.

► Evitar los alimentos ricos en grasas, las frutas cítricas (sobre todo la naranja) y las espinacas para menguar y neutralizar el efecto laxante producido por las sales biliares (bilis) en el colon.

▶ Disminuir el consumo de fructosa (un tipo de azúcar simple que se encuentra sobretodo en las frutas). Elegir las frutas más pobres en azúcar y más ricas en pectina como por ejemplo la manzana con piel. No es adecuado tomar zumos de fruta.

▶ Eliminar totalmente el consumo de sorbitol (un edulcorante), los alimentos o especies picantes, el gas (en las bebidas), el café y el té.

▶ Beber dos litros de agua al día. Es muy importante garantizar la hidratación cuando hay descomposición o diarreas. Se recomienda beber agua o infusiones suaves. Además un aporte suficiente de líquidos también ayudará a combatir el estreñimiento.

▶ Las Grasas estimula el tracto digestivo más que cualquier otro alimento. En general, los alimentos que contienen altas cantidades de grasa sólo proporcionan una pequeña cantidad de nutrientes, pero muchas calorías.

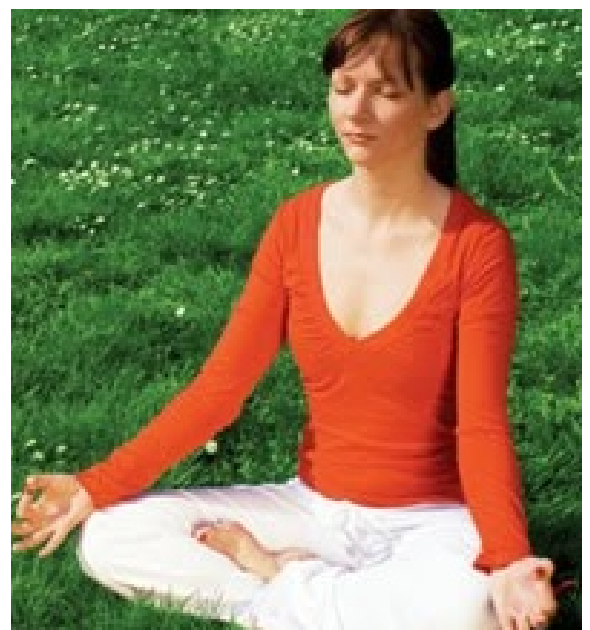
### Los alimentos que son ricos en grasas son:

- Carne grasa de la carne roja, piel de pollo, salchichas y tocino. Se sabe que la carne roja es conocida por promover la producción de citocinas, también llamadas citoquinas), lo que, a su vez desencadena la inflamación en todo el cuerpo.
- La grasa de queso, leche, crema, helado, yogur lácteos enteros.
- Los huevos, margarina y productos horneados comerciales, es decir, galletas, tortas y pasteles.

▶ Además, muchas personas son intolerantes a la lactosa y no pueden digerir la lactosa - el azúcar que se encuentra en la leche y los alimentos hechos con leche. Si la lactosa no es digerida, puede causar calambres estomacales y gas.

▶ Especies y condimentos picantes. Algunas personas con síndrome de intestino irritable tienen problemas para tolerarlas. Estos incluyen salsas calientes, picantes salsas barbacoa, chile y chile en polvo.

**Aun cumpliendo todas las pautas mencionadas no se debe olvidar que es necesario controlar el estrés. Una ayuda natural para combatir y controlar los niveles de estrés es tomar pasiflora y valeriana, así como los ejercicios de relajación.**



# ¿Siente Ansiedad, Estrés ?

## Del latín anxietas, “angustia, aflicción” ...

Por: Lic. Romina Diamelio - Argentina

Quiero referirme a la Ansiedad como un estado emocional en que cada persona cruza por sentimientos de angustia, desesperanza, vacío interno, enojos, metas a cumplir, viajar, entre otras. Se trata de un trastorno que empieza afectando a la mente y también puede tener repercusión física sobre diversos órganos del cuerpo, llegando tal vez a producir taquicardia, dolor estomacal, cefaleas, diarreas, etc. El estrés también puede ocasionar lo mismo.

Según la fuente de Wikipedia, podemos encontrar que ante una situación de alerta, el organismo pone a funcionar el. Por ejemplo, cuando el organismo considera necesario

alimentarse, este sistema entra en funcionamiento y libera señales de alerta a todo el. Cuando se detecta una fuente de alimento para la cual se requiere actividad física, se disparan los mecanismos que liberan adrenalina, y se fuerza a todo el organismo a aportar energías de reserva para la consecución de una fuente energética muy superior a la que se está invirtiendo para conseguirla y que normalizará los valores que han disparado esa "alerta amarilla". En esos momentos el organismo, gracias a la adrenalina, pasa a un estado de "alerta roja".

A diario cada persona se encuentra con algún desafío sea donde sea. El estrés es un estado de excitación, gracias al cual el cuerpo reacciona ante esas exigencias. No podemos vivir sin estrés, ya que esos desafíos se presentan permanentemente. Y por muy diversas que puedan ser las fuentes que originan el estrés, y por muy variables que sean los niveles de estrés que experimentamos, el mecanismo que registra la excitación y que nos ayuda a afrontar todos los desafíos que se nos plantean, es algo que todos los seres humanos tienen en común. Cuando percibimos por primera vez el desafío, se da una reacción en cadena de los procesos fisiológicos que desata

**Para destacar:**  
**El estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o ansioso.**  
**La ansiedad es un sentimiento de miedo, desasosiego y preocupación.**  
**La fuente de estos síntomas no siempre se conoce.**



**“El estrés es un estado de excitación, gracias al cual el cuerpo reacciona ante esas exigencias. No podemos vivir sin estrés, ya que esos desafíos se presentan permanentemente...”**

instantáneamente la energía y la fuerza necesaria para prepararnos a luchar o a huir.

Otras situaciones que generen ataques de ansiedad que derivan en atacar la comida como “ayuda” pueden ser:

- Horarios de comidas irregulares, saltando ingestas (ej: saltar el almuerzo y picotear todo el día y luego en la cena devorar la comida sin lograr la saciedad inmediata ni poder distinguir qué valor nutricional tiene).
- Consumo de bebidas alcohólicas o estimulantes y/o fumar. Todo tóxico deteriora el sistema nervioso y ya muchos conocen las consecuencias de ello.
- Falta de descanso.
- Dietas desequilibradas en las que no se tiene en cuenta la adecuación de las ingestas de nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso de cada persona.
- Sedentarismo.
- Exceso de cafeína o de teína.

### **Cuando usted está muy estresado, puede notar:**

- ▶ Una frecuencia cardíaca más rápida.
  - ▶ Latidos cardíacos saltones.
  - ▶ Respiración rápida.
  - ▶ Sudoración.
  - ▶ Temblores.
  - ▶ Heces sueltas.
  - ▶ Mareo.
- Otros síntomas abarcan:
- ▶ Necesidad frecuente de orinar.
  - ▶ Boca seca.
  - ▶ Problemas para deglutir.
  - ▶ Usted puede tener dificultad para concentrarse, sentirse cansado la mayoría de las veces o perder los estribos con mayor frecuencia.
  - ▶ El estrés también puede causar problemas sexuales e igualmente puede ocasionar problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido y pesadillas.

### **Pautas que ayudan en caso de ansiedad:**

- 1** Distinguir entre la sensación de hambre (cuando “hace ruido de vacío” el estómago) y la ansiedad (querer tener un alimento ya que nos da placer: ejemplo, una barra de chocolate o harinas como facturas)
- 2** Respetar los horarios de comida para no llegar con hambre a la próxima comida y que el organismo se mantenga alerta. Hay colaciones que nos ayudan y tener un listado de alimentos como S.O.S ayuda (ver cuadro aparte)
- 3** Comer sentado/a, en un ambiente armonioso, tratando en lo posible de alejar pensamientos negativos o discusiones o programas de televisión o de radio que den sentimientos tristes o de rencor.
- 4** Servir la porción en plato y no llevar la fuente a la mesa. Evaluar y reevaluar lo que tiene servido en el plato
- 5** Planificar los menús y las compras con tiempo para no tentarse con otras opciones (ej: deliverys, fast food).
- 6** Hacer alguna tarea para despejar la mente de la ansiedad y la comida como aliada, como ordenar por ejemplo
- 7** Aprender a relajarse. Respirar hondo, concentrarse en la respiración. Vigilar la postura y controlar que el cuerpo no esté tenso.
- 8** Disminuir el uso de tabaco, alcohol, café, dulces, harinas.
- 9** Consultar con un especialista
- 10** Realizar algún tipo de actividad física placentera

### **Alimentos S.O.S**

- **Vegetales crocantes rallados o cortados:** zanahoria, rabanitos, pepino, repollo, hinojo. Se pueden acompañar con una salsa de queso blanco, leche descremada, poca sal y pimienta. Tenga en cuenta que los alimentos que dan más trabajo para masticar son mejores aliados en estos casos, ya que de ellos se tiende a comer menos.
- **Frutas:** manzana, pera, fresas, uvas, ciruelas desecadas (hasta 2-3 unidades). Si no le resulta suficiente la fruta sola, puede agregarle yogur descremado ó una pizca de mermelada light, canela, también puede optar por trocitos de cáscara de limón
- **Infusiones (té de hierbas, mate cocido),** agua, soda, caldos desgrasados. Son excelentes para “engañar” al estómago. También puede elegir un vaso chico de leche descremada
- **Aceitunas (no más de 4).** filetear y picar bien .....
- **Gelatina Light (todo lo que desees)** (opción: agregarle 1 cucharadita de queso crema light una vez que esté lista para consumir y sólo a la porción que va a ingerir)
- **Semillas de girasol (sueltas)** hasta 20 unidades

# nutrice Testimoniales



“ Llegué a Nutrice con un problema de hígado graso y dislipidemia... Estoy muy contento con todo el apoyo recibido y la preocupación por mi salud que me brindaron en todo momento. Ahora estoy con el colesterol y los triglicéridos en los valores normales. Mi perfil hepático mejorando cada día más y baje 10 kilos de peso. Gracias Nutrice”.

**Jose Luis Rojas Montalvo**  
Asesor de Seguros  
38 Años

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

“ Nuestra pequeña paciente ha recuperado su peso y talla normal ya que vino con bajo peso y baja talla... Sus padres aprendieron a darle una alimentación nutritiva y balanceada”.



**Fernanda Ascencio Perinango**  
11 meses

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



“ Cuando llegué a Nutrice tenía obesidad, hígado graso y dislipidemia mixta. Poco a poco cambie mis hábitos alimentarios. Hice una dieta especial para mi problema de hígado graso y mis triglicéridos y colesterol alto. Logré bajar los niveles a lo normal, mi hígado se desengrasó y bajé 20 kilos. Gracias Nutrice”.

**Juan Carlos Ferré**  
Asesor Audiovisual  
Programa TV “Parada Norte”

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

# La importancia de la hidratación correcta



**E**l agua es el medio más versátil para una diversidad de reacciones químicas ya que constituye la porción principal del cuerpo humano. Sin agua, cesarían en unos cuantos días los procesos biológicos necesarios para la vida. El organismo opera con 2 litros de agua, aproximadamente todos los días, los cuales deben reponerse con regularidad porque el cuerpo no almacena agua por sí mismo. Esta demanda constante de agua se experimenta como sed.

En el cuerpo muchos nutrimentos, incluidos los minerales, existen disueltos en agua.

## Propiedades del agua:

- Es el constituyente más abundante del organismo.
- Es esencial para la vida más que los alimentos.
- Es un nutrimento indispensable.

- Medio donde se efectúan todas las reacciones bioquímicas del organismo.
- Medio de transporte de nutrimentos.
- Especial para los procesos fisiológicos de digestión, absorción, eliminación de desechos tóxicos y no digeribles.
- Regula la temperatura corporal. Indispensable para los tejidos (músculo, hueso y vísceras).
- Su contenido varía con la edad, género y composición del cuerpo.
- Distribución corporal de 50-70% del peso. Son 2/3 partes del peso corporal.

## ¿Cuánta agua se necesita tomar?

Cada día se pierde agua a través de la respiración, el sudor, la orina y las heces. Para que el cuerpo funcione correctamente, debe reponer su suministro de agua por el consumo de bebidas y alimentos que contienen agua.

## Equilibrio del agua

Ingreso de agua	Egreso de agua
<b>Agua consumida 1000 ml (4 vasos)</b>	<b>Transpiración cutánea (piel) 500 ml (2 vasos)</b>
<b>Agua en alimentos 1000 ml (4 vasos)</b>	<b>Respiración pulmonar 400 ml (1.7 vasos)</b>
<b>Agua producida en el metabolismo 350 ml (1.5 vasos)</b>	<b>Orina 1300 ml (5.5 vasos)</b>
	<b>Heces 150 ml (0.6 vasos)</b>
<b>Ingreso total de agua 2350 ml (10 vasos)</b>	<b>Pérdida total de agua 2350 ml (10 vasos)</b>

Las necesidades de agua varían con factores como el tamaño corporal actividad física, condiciones ambientales y consumo dietético. Esta cantidad de un consumo adecuado incluye el agua de líquidos (cerca de 80%) y alimentos (cerca de 20%). El Instituto de Medicina determinó que un consumo adecuado para los hombres es de aproximadamente 3 litros (cerca

de 13 tazas) de bebidas totales del día, y en las mujeres es de 2,2 litros (aproximadamente 9 tazas) de bebidas totales del día. Pero el consejo de la hidratación diaria se ha considerado en "Tome al menos ocho vasos de 240 ml de líquido al día," porque todos los líquidos cuentan para el total diario, y además es una recomendación más fácil de recordar!

## Factores que influyen en las necesidades de agua:

Es posible que tenga que modificar su ingesta total de líquidos en función de su nivel de actividad, el clima en que vive, el estado de salud, y el embarazo o en periodo de lactancia.

**Ejercicio.** Si usted hace ejercicio o realiza cualquier actividad que le haga sudar, es necesario beber más agua para compensar la pérdida de líquidos. Un extra de 400 a 600 mililitros (aproximadamente 1,5 a 2,5 tazas) de agua debe ser suficiente para sesiones cortas de ejercicio, pero el ejercicio intenso que dura más de una hora (por ejemplo, correr una maratón) requiere la ingesta de más líquidos. La cantidad de líquido adicional que necesita depende de cuánto suda durante el ejercicio, así como la duración y tipo de ejercicio.

**Ambiente.** El clima caliente o húmedo puede hacer sudar y requiere la ingesta adicional de líquidos. La calefacción durante la temporada invernal también puede hacer que su piel pierda humedad. Además, altitudes superiores a 2.500 metros pueden provocar aumento de la orina y la respiración más rápida, lo cual hace que utilice más de sus reservas de fluidos.

**Enfermedades o condiciones de salud.** En la fiebre, vómitos o diarrea, su cuerpo pierde líquidos adicionales. En estos casos, usted debe beber más agua. En algunos casos, el médico puede recomendar soluciones de rehidratación

oral. Además, es posible que necesite aumentar la ingesta de líquidos si se presentan ciertas condiciones, incluyendo infecciones de la vejiga o cálculos en las vías urinarias. Por otro lado, algunas enfermedades como la insuficiencia cardíaca y algunos tipos de enfermedades de riñón e hígado pueden afectar la excreción de agua e incluso requerir que limite su ingesta de líquidos.

**Embarazo o lactancia.** Las mujeres que están embarazadas o en periodo de lactancia necesitan más líquidos para mantenerse hidratadas. Las grandes cantidades de líquido se emplean sobre todo al amamantar. El Instituto de Medicina recomienda que las mujeres embarazadas beban 2,3 litros (aproximadamente 10 vasos) de líquido al día y las mujeres que amamantan consumen 3,1 litros (cerca de 13 tazas) de líquidos al día. Para mencionar algunos ejemplos, si usted se encuentra realizando un plan para el control de su peso, los alimentos “libres”, que se pueden consumir en cualquier cantidad moderada, son los siguientes alimentos y/o bebidas:

- Consomé de vegetales, bajo en sodio
- Agua mineral
- Club soda
- Café, sin endulzar o con sustituto de azúcar
- Refrescos sin azúcar
- Té, sin endulzar o con sustituto de azúcar
- Agua Tónica
- Agua natural
- Agua de sabor, sin azúcares
- Bebidas y Calorías

Jugo de naranja (1 taza)	101 Kcal
Refresco 600 ml	250 Kcal
Café frappe carmel (480 ml)	420 Kcal
Café Vainilla (360 ml)	120 Kcal
Smoothie fruta (210 ml)	70 Kcal
Vodka (40 ml)	97 Kcal
Jugo de verduras	50 Kcal

Te de Limón (1 taza)	66 Kcal
Malteada de Fresa (1 taza)	311 Kcal
Café moka/crema batida 360ml	250 Kcal
Leche de chocolate (1 taza)	120 Kcal
Cerveza (360 ml)	148 Kcal
Tequila 60 ml	133 Kcal
Jugo de frutas (1 taza)	90 Kcal

Fuente:

Mayo Clinic, Exchange List for weight management American Diabetes Association.

Lic. Edna Judith Nava González

Nutrióloga Certificada



# Recomendaciones en alteraciones gastrointestinales

Escribe:

Lic. Edna J. Nava González

Nutrióloga certificada

MEXICO.

**E**l aparato gastrointestinal recibe, tritura, licua, mezcla con secreciones y digiere los alimentos con el fin de disponer de los nutrimentos, los cuales absorbe a la vez que desecha los residuos. En este proceso, los alimentos actúan sobre el aparato gastrointestinal, al que estimulan e irritan, y pueden ser la puerta de entrada de infecciones, alérgenos y sustancias que de cierta forma, ya sea local o sistémica, afectan la función del organismo.

Nuestra mucosa del aparato digestivo tiene una gran actividad de recambio celular, por lo que requiere del aporte continuo de energía y nutrimentos que le permitan realizar sus funciones. Cuando el aporte no es suficiente, la mucosa se atrofia, acción que puede revertirse una vez que se reanuda la alimentación.

El estado nutricional de una persona depende tanto de la integridad de su aparato digestivo como de la composición, calidad y cantidad de los alimentos de su dieta. La obtención de la energía contenida en ellos puede disminuir en diversas formas cuando el aparato gastrointestinal sufre algún padecimiento en el que se alteren la digestión y absorción, así como también, cuando sufre algún proceso de inflamación crónica.

A continuación se presentan algunas recomendaciones que pueden ser adaptadas a una sintomatología característica de alteración gastrointestinal, lo cual, nos permitirá favorecer el trabajo fisiológico del organismo. Un ejemplo es la dieta blanda, que puede

acceder a controlar las alteraciones secretoras y de motilidad.

## Las características de la dieta blanda son:

- Concentración baja de residuos y alimentos fibrosos.
- Poca cantidad o ausencia de condimentos.
- Baja en grasa y en alimentos ácidos.
- Los alimentos son preparados en forma sencilla.

## Usted mejorará los resultados de la dieta si:

- No omita ningún tiempo de comida. Generalmente se recomiendan más de 3 comidas de pequeño volumen.
- Adopta hábitos de alimentación adecuados.
- Evita cualquier alimento que cause malestar digestivo.

## Recomendaciones específicas:

**Formación de Gases:** Evite leguminosas (frijoles, chícharos), col, coliflor, brócoli, bebidas carbonatadas (refrescos), disminuya frutas y verduras crudas (uvas, pasas, cítricos) y productos lácteos.

**Estreñimiento:** Consuma alimentos blandos (zanahoria cocida, cereal cocido como avena) y agua natural en pequeñas tomas durante el día. Puede tomar el jugo de ciruela con moderación.

**Agruras:** Disminuya la grasa, las bebidas y alimentos con cafeína, menta, hierbabuena, café descafeinado, pimienta, jugos de frutas cítricas como naranja, toronja, tomate, consuma productos lácteos en menor cantidad, coma en cantidades pequeñas y más



frecuentes, evite acostarse o inclinarse después de comer.

**Indigestión:** Evite comer en exceso, coma despacio a la misma hora y en un ambiente tranquilo, evite alimentos grasos y muy condimentados, sazonados y bebidas que contengan cafeína.

**Gastritis:** Realice una dieta blanda donde evita el café, té negro, bebidas gaseosas, es baja en fibra, tiene poca o ninguna sal, pocas especias, evita alimentos ácidos.

### Otras recomendaciones en la preparación de alimentos, son:

- Incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.
- Se elimina el café, café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas.

- Los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno con la mínima cantidad de grasa o aceite.

- Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente.

- Se deben excluir chiles, pimienta negra, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.

- Los cítricos y sus jugos o concentrados pueden utilizarse diluidos si la persona lo tolera.

- Las verduras y las frutas como el melón, sandía, pepino, col, coliflor, brócoli, coles de Bruselas causan distensión en algunos pacientes, pueden utilizarse si se toleran adecuadamente, con moderación

Separa una cita:

**074 - 221378**

**Cel: 979687638**

Asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



**nutrice**



## La nutrición inadecuada en nuestros niños tiene repercusiones en su crecimiento y aprendizaje.

Ven y aprende como alimentar a tus niños en edad pre-escolar, escolar y adolescente. Tus hijos tienen derecho a tener una mejor nutrición.

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

Probada experiencia por más de 9 años logrando personas saludables que mantienen su peso.

***Amamos lo que hacemos !!***



/nutriceperu



# nutriceEmpresarial

Durante la presente Temporada, Nutrice y la Lic. Cecilia Ferré tuvieron diversas actividades empresariales así como presentaciones en diversos medios de comunicación... Aquí les presentamos un resumen de sus actividades.



ENTREVISTA PROGRAMA TV ENTRE GENTE:  
CONVERSANDO SOBRE KIOSCOS SALUDABLES  
MAYO 2013 CON LA LICENCIADA CECILIA FERRE.



CAPACITACION AL PERSONAL DE LA CAFETERIA ALTOMAYO DE CHICLAYO  
EN HIGIENE Y MANIPULACION DE ALIMENTOS  
DICTADA POR LA LICENCIADA CECILIA FERRE CALDERON-NUTRICE-MAYO 2013.



CAPACITACION BRINDADA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL COLEGIO PEDRO A. LABARTHE  
SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE EN EL ESCOLAR  
DICTADA POR LA LICENCIADA CECILIA FERRE CALDERON-NUTRICE.JUNIO 2013.



# nutrice Empresarial



ASESORAMIENTO NUTRICIONAL AL CONSESIONARIO EXITOS INTEGRALES DE LA USAT  
A CARGO DE LA LICENCIADA JESICA PISFIL -NUTRICE.



CHARLA SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE EN ADULTOS  
BRINDADA A LA PLANA DOCENTE DEL COLEGIO CHINO  
POR LA LICENCIADA CECILIA FERRE-NUTRICE -JUNIO 2013.

## Un trabajador Sano trabaja mejor y Feliz...

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

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



**Diagnóstico  
y Asesoría Nutricional**

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



- Tratamiento Nutricional para Obesidad y Sobrepeso con metodología de Coaching.
- Tratamiento nutricional antienvjecimiento.
- Tratamiento nutricional en enfermedades crónicas degenerativas: cáncer, colesterol alto, triglicéridos altos, diabetes, hipertensión, gota, artritis, hígado graso y enfermedades hepáticas.
- Regímenes saludables familiares.
- Loncheras escolares.
- Dietas especiales por edades: niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos.
- Asesoría nutricional a Empresas.
- Charlas y Talleres nutricionales a empresas y colegios.
- Asesoría en Menús Balanceados.
- Talleres de Autoestima y Crecimiento Personal con el Método "Sana tu Vida" (talleres con mínimo de 4 personas).
- Servicio de Asesoría Nutricional a Domicilio.
- Servicio Especial de Personal Training
- 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 Internacional de Obesidad APOA 2012 - Lima Perú
  - "Hay Teacher" Acreditación Internacional en el Método "Sana tu Vida"
  - Especialista en Herramientas de Coaching de Obesidad y Sobrepeso.
  - Congreso Internacional de Obesidad y Enfermedades Metabólicas - Saota - Argentina 2011
  - Curso de Especialización FYES en Nutrición Enteral y Parenteral Lima Perú 2011
  - Congreso y Curso de Nutrición Antienvjecimiento Lima Perú 2011

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

**PRODUCTO 100% GARANTIZADO**

**nutrice**  
asesoría nutricional



Ubicamos en



/nutriceperu

**RESULTADOS COMPROBADOS 100% CLIENTES SATISFECHOS**

Alfonso Ugarte 682 3er Piso Consultorio N°9 - Chiclayo  
Telf: 074 221378 Cel: #985723384 RPM: \*794969  
Psje. Cantón O-C1 Pimentel (costado de la iglesia)  
Consultas: 074 452786 Cel: 97 9687638 (previa cita)  
cecilia.ferre@gmail.com nutricepru@gmail.com