



Bienvenidos

La base para llegar a tener una vejez sana, óptima y en buen estado de salud es la alimentación anti envejecimiento, reducir el stress, dormir lo suficiente, vivir en el momento presente y disfrutar de la vida, todos estos conceptos se pueden aplicar a nuestra vida y así tendremos un envejecimiento mas lento y mas sano.

En este nuevo boletín hemos escogido artículos de suma importancia pensando en ti, como antioxidantes y anti envejecimiento, la importancia de consumir limón y sus propiedades, la importancia de la vitamina C, donde encontramos el aminoácido antidepresión, recetas para pacientes diabéticos y celíacos, la importancia de la glutamina, alimentación para la prevención de la inflamación subclínica y como manejar el tema emocional de la comida por medio de coaching de obesidad, así como un artículo muy interesante de las nuevas tendencias holísticas la cromoterapia.

Agradecemos en esta oportunidad a licenciada María José Molina de Argentina, licenciada Romina Diamelo de Argentina, Licenciada Edna Nava de México, Psicólogo Marcelo Brosky de Argentina, licenciada Jeny Borda de Perú y a la Licenciada Gorety Bornaz de Perú.

A Uds. mis queridos pacientes y amigos los reto a aprender cada día a comer sano en beneficio de su calidad de vida. Querer es poder, todo depende de nosotros.

Con el cariño de siempre,

Cecilia Ferré

nutrice
noticias

EDICION INTERNACIONAL
PERÚ / SETIEMBRE 2011

nutrice
asesoría nutricional

asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



Especialista:
Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
CNP. 112

www.nutriceperu.com

Todas nuestras células han sido programadas desde el nacimiento para vivir un periodo específico de tiempo, pero no todas lo alcanzan ya que algunas viven durante un tiempo relativamente breve.

Antioxidantes

La Clave para “Envejecer con Salud”



Por:
Jenny García Borda
Nutricionista
CNP 2143

Diversos factores nos exponen a gran número de sustancias nocivas que dañan nuestras células y esto nos lleva al desarrollo de múltiples enfermedades crónicas y crónicas degenerativas, que acortan nuestra vida y lo más preocupante la calidad de nuestra vida misma.

Nuestro organismo dispone de un complejo mecanismo de defensa en el que las vitaminas, los minerales y otras sustancias desempeñan un papel fundamental. Este mecanismo de defensa se conoce como sistema antioxidante.

Para entender mejor todo este Sistema Antioxidante es importante tener claro los siguientes conceptos o definiciones:

Enfermedades degenerativas: Se define como cualquier enfermedad en la que se deteriora una estructura o función tisular. Algunos tipos de enfermedades degenerativas son: arteriosclerosis, cáncer y osteoartritis.

Radicales Libres: Es una molécula (orgánica o inorgánica) que químicamente es en extremo inestable y, por tanto, con gran poder reactivo por poseer un electrón desapareado.

En nuestro cuerpo hay células que se renuevan constantemente como la piel y otras que no como las neuronas. Con el pasar del tiempo, los radicales libres pueden producir una alteración genética sobre las células que sí se renuevan, aumentando así el riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas (cáncer) y de disminuir la función de las células que no se renuevan. Estas son características propias del Envejecimiento.

Antioxidantes: Es una molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas. Estas son un grupo de vitaminas, minerales, colorantes naturales y otros compuestos de vegetales y enzimas, que bloquean el efecto perjudicial de los denominados radicales libres. La mayoría de los

antioxidantes se encuentra en alimentos vegetales, lo que explica la importancia de incluir frutas, legumbres, verduras y hortalizas o cereales integrales en nuestra dieta.

Envejecimiento: El envejecimiento se ha definido como un proceso de deterioro donde se suman todos los cambios que se dan con el tiempo en un organismo y que conducen a alteraciones funcionales y como fin a la muerte.

Pero esto nos lleva a definir 2 conceptos muy involucrados con el envejecimiento y que actualmente son materia de investigación.

Qué es la Edad Biológica? Es la que se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos comparados con patrones estándar para una edad. Es por tanto un concepto fisiológico.

Qué es la Edad Cronológica? Es la edad del individuo en función del tiempo transcurrido desde el nacimiento. Es por tanto la edad en años.

Con todo lo descrito, podemos citar sin temor a equivocarnos que es en la Nutrición y en otros factores como la actividad física, dejar de fumar, etc. encontramos lo que necesitamos para que nuestra vida sea de calidad y que el envejecimiento, que es un proceso natural (y es inevitable) pueda retrasarse.

Justamente son los antioxidantes las únicas moléculas que pueden interactuar de manera segura con los radicales libres y poner fin a la reacción en cadena antes que las moléculas vitales sean dañadas.

Como se mencionó la dieta es un vehículo importante de transmisión de antioxidante a nuestro organismo. Una dieta alta en antioxidantes puede reducir el riesgo de muchas enfermedades, incluyendo enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

El efecto protector de los antioxidantes continúa en estudio en todo el mundo. Por ejemplo, los hombres que comen gran cantidad de antioxidante licopeno (presente en el tomate) pueden ser menos propensos que otros hombres de desarrollar cáncer de próstata. La luteína, que se encuentra en las espinacas y el maíz, se ha relacionado con una menor incidencia de la degeneración del ojo y la lente de la ceguera asociada en los ancianos. Los flavonoides, tales como las catequinas del té en el té verde, se cree que contribuyen a las bajas tasas de enfermedades del corazón en Japón.

Evitemos la exposición de nuestro organismo a la formación de radicales libres y exponerla una dieta variada, rica en antioxidantes son el vehículo que necesitamos para envejecer dignamente.

¿Donde encontramos estos Antioxidante ?

Las buenas fuentes de antioxidantes son:

Compuestos de azufre Allium: puerros, las cebollas y el ajo.

Las antocianinas: berenjenas, uvas y bayas.

El beta-caroteno: calabaza, mangos, albaricoques, zanahorias, espinacas y perejil.

Catequinas: vino tinto y el té.

Cobre: mariscos, carne magra, leche y nueces.

Cryptoxanthins: pimienta roja calabaza, y mangos.

Los flavonoides: té, el té verde, frutas cítricas, vino tinto, la cebolla y las manzanas.

Indoles: verduras crucíferas como el brócoli, el repollo y la coliflor.

Isoflavonoides: soya, el tofu, las lentejas, las arvejas y la leche.

Lignanos: semillas de sésamo, salvado, cereales integrales y verduras.

La luteína: vegetales de hojas verdes como la espinaca y el maíz.

Licopeno: tomates, pomelo rosado y sandía.

Manganeso: mariscos, carne magra de leche y nueces.

Polifenoles: Vino, té verde, tomillo y orégano.

Selenio: mariscos, vísceras, carnes magras y granos enteros.

Vitamina C: naranjas, kiwis, grosellas negras, mangos, brócoli, espinaca, pimientos y fresas.

Vitamina E: aceites vegetales (como el aceite de germen de trigo), aguacates, nueces, semillas y granos enteros.

Zinc: mariscos, carne magra, leche y nueces.

Existen otras sustancias que retardan el proceso de Envejecimiento como la Melatonina que actúa como antioxidante de 3 formas:

1. *Con un directo barrido de los radicales libres,*
2. *Con la estimulación de las enzimas antioxidantes,*
3. *Aumentando la eficiencia de la fosforilación oxidativa mitocondrial y la reducción de las fugas de electrones (lo que reduce la generación de radicales libres), y*
4. *Aumentando la eficacia de otros antioxidantes.*

La melatonina se produce naturalmente por el cuerpo en pequeñas cantidades que ayuda a mejorar los ritmos circadianos del cuerpo y los patrones naturales del sueño.

De manera natural la encontramos en la fruta de cereza ácida (Montmorency), semilla de anís, semillas de girasol.

Como vemos la lista es larga y con muchas opciones de consumo.

Recientes investigaciones señalan que comer alimentos que tengan abundante cantidad de triptófano evitaría que las personas deban tomar antidepresivos.



Por:
María José Molina
Lic. en Nutrición
Argentina

¿Dónde encontrar el aminoácido antidepresión?

Los trece alimentos que aumentan tu serotonina

La serotonina, es un poderoso neurotransmisor en el cerebro. La falta o mal funcionamiento del mismo, provoca una serie de trastornos en el comportamiento de los seres humanos, por lo que los expertos recomiendan la ingesta de triptófano. Un precursor o de la serotonina. De todos los aminoácidos presentes en la dieta, es el que se halla en menor cantidad, ya sea ésta completa o vegetariana.

Indispensable

Recientes investigaciones señalan que comer alimentos que tengan abundante cantidad de triptófano evitaría que las personas deban tomar antidepresivos.

Cada día suman las investigaciones positivas y los desarrollos publicados que establecen la correlación entre el nivel de triptófano y serotonina, como así también su participación en el balance de las conexiones intercerebrales.

Sin embargo, advierten que si se ingiere mayores cantidades de triptófano pudiera éste no ser convenientemente aprovechado por el organismo humano. Por eso otra vez nos situamos en la delicada línea del equilibrio.

La serotonina es un neurotransmisor, por lo general una proteína, que se encarga de efectuar

las conexiones entre las diferentes células (neuronas) que constituyen en su conjunto el cerebro.

Las pruebas nos remiten a la importante presencia de serotonina en los circuitos nerviosos como promotor de sensaciones de benéficas, relajación, mayor autoestima y concentración.

Por otra parte, la serotonina establece un balance con otros conocidos neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, que están asociados con el miedo, la angustia, ansiedad, violencia, problemas alimenticios (sobre todo la obesidad y la compulsión para comer dulces) y trastornos del sueño.

La serotonina también es necesaria para elaborar la melatonina, una proteína que es fabricada en el cerebro en la glándula pineal y su función tiene que ver con la regulación del sueño.

Importante

También la serotonina tiene relación con el hábito del alcoholismo, el consumo de drogas y el hecho de jugar compulsivamente.

De acuerdo con las modernas investigaciones, los nuevos grupos de medicamentos antidepresivos actúan de alguna manera aumentando la

serotonina dentro de las neuronas, y por ello son llamados inhibidores de la recaptación de serotonina.

Hay 22 aminoácidos esenciales, de los cuales 8 son indispensables, entre ellos el triptófano que el cuerpo no lo puede producir y se debe obtener a través de la dieta. En tu dieta, puedes incorporarlo diariamente si tienes en cuenta de incluir los siguientes alimentos, fuente importante en este aminoácido:

CARNES: principalmente pavo, pollo y pescado.

LACTEOS: leche, queso.

HUEVO

SOYA: tofu, leche de soja.

SEMILLAS: preferencia ajonjolí, calabaza

FRUTOS SECOS: nueces, almendras y maní.

Otra manera de suplir ese importante elemento es ingerir suplementos del mencionado aminoácido o alga spirulina, fuente de origen vegetal rica en aminoácidos.

HAMBURGUESAS DE SOJA

INGREDIENTES (Para cuatro porciones)

- 250 grs. de soja deshidratada
- Dos zanahorias medianas
- Una cebolla grande
- Dos dientes de ajo
- Un manojo de perejil.
- Cuatro claras o dos huevos enteros.
- 70 c.c de aceite
- 30 grs. de harina común.
- 10 grs. de polvo para hornear.
- Sal, pimienta.
- 250 c.c. de agua o c.n
- Harina de maíz rápida para apanar

PREPARACIÓN

Lavar bien y pelar las verduras. Rayar zanahorias, picar cebolla ajos y perejil.

En un bol colocar la soja deshidratada, agregar las verduras, integrando con cuchara, la soja comenzará la hidratación con el líquido de las verduras. Luego agregar las clara, aceite, salpimentar e incorporar harina y polvo para hornear. Integrar los ingredientes. Agregar el agua, formando una pasta consistente.

Dejar descansar en heladera quince minutos.

Armar las hamburguesas, utilizando harina de maíz rápida para apanar. Calentar el horno, colocarlas en placa aceitada y cocinar a temperatura media quince minutos o hasta dorar en la superficie.

PANCITOS DE GLUTEN

INGREDIENTES.

- 300 grs de harina de gluten.
- 600 grs de harina común.
- 100 grs de harina de maíz o harina de avena
- Un sobre de levadura deshidratada
- 50c.c de aceite.
- 100grs de semillas de sésamo
- 100grs de semillas de amapola
- 100grs de semillas de chía
- Agua c/n para tomar la masa(250c.c)

PREPARACIÓN

Mezclar en un bowl parte de las semillas, el resto dejarla para decorar, las distintas harinas y la sal, agregar la levadura.

Tomar la masa, amasar unos minutos y dejar descansar al abrigo del calor.

Amasar nuevamente, formar bollitos y distribuir en una placa para horno.

Dejar que leuden nuevamente. Decorar con las semillas de ajonjolí y amapola.

Hornear.

Propiedades Nutricionales y Nutritivas: La soja y maíz son productos naturales, sin agregado de aditivos ni conservantes. Combinados aportan al plato de todos los aminoácidos y el valor proteínico que una dieta equilibrada necesita.



DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO EN EL NORTE



A&A Fiber Shake

ALTO EN FIBRA

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.

La energía y el color



La cromoterapia es un método de armonización y de ayuda a la curación natural de ciertas enfermedades por medio de los colores, los colores corresponden a vibraciones que tienen velocidades, longitudes y ritmos de ondas diferentes. Estos ejercen una influencia física, psíquica y emocional que nosotros no somos conscientes en general pero permite a nuestra energía vital tener un estado que facilita la auto sanación ya que los sentidos tienen una gran influencia sobre la mente. La idea de escribir este artículo es tener una vida saludable aprovechando los colores y procurar darles todas las herramientas para que ustedes puedan beneficiarse en esta terapia.

Beneficios de la Cromoterapia

- Ejercen una influencia en nuestras sensaciones.
- Ejercen una influencia en nuestros pensamientos y sentimientos.
- Se obtienen reacciones de relajamiento, fortalecimiento y desbloqueo.
- Estimula la actividad en todas las áreas de tu vida.
- Se usa como una medicina energética.

Los colores que absorbemos tienen un efecto que se transmite al sistema nervioso y al sistema endocrino, modificando los estados de salud mental, emocional y psicológica.

Tratamientos y aplicación de color

1. Tratamiento de celulitis, colesterol, depresión, vesícula y diabetes :

- Color curativo: **AMARILLO**
- Tratamiento: Para liberar al organismo de todas las sustancias tóxicas. Básicamente hay que trabajar todo el sistema glandular y este color es el que más le favorece como método preventivo.

2. Tratamiento de hepatitis, gota, herpes, mareos:

- Color curativo: **VERDE**
- Tratamiento: estas son enfermedades cuya curación demanda mucha paciencia pero si está dispuesto a mejorar obtendrá resultados muy positivos.

3. Tratamiento de gripe, hematomas, lumbago, migrañas:

- Color curativo: **AZUL**
- Tratamiento: No es posible aún evitar el virus de la gripe pero la cromoterapia y la reflexología pueden ayudar mucho porque estimulan las glándulas y los órganos.

4. Tratamiento de menopausia, impotencia, artritis, asma:

- Color curativo: **NARANJA**
- Tratamiento: La cromoterapia y la reflexología ayudarán a mejorar el funcionamiento de órganos y glándulas que favorecen a estas enfermedades, siempre es aconsejable visitar a un buen especialista, médico o naturópata, para llevar una vigilancia constante y evitar problemas mayores.

El Verde corresponde al Hígado.

El Rojo corresponde al Corazón.

El Amarillo corresponde al Bazo.

El Blanco corresponde a los Pulmones

El Negro corresponde a los Riñones.

Estos cinco colores y sus órganos correspondientes tienen distintos tipos de energía.

Goretty Bornaz Vidales

Terapeuta Holística Reflexóloga especialista en Terapias Alternativas.

Tel: 979539731 - 979341860 - 074 /235333 E-mail: gobovi@hotmail.com

El limón

y sus propiedades curativas

El limón pertenece al grupo de las frutas, posee un aroma exquisito, sabor agradable, calma la sed ya que el 90 % del peso del limón es agua. Tiene dos componentes importantes: la vitamina C y el ácido cítrico.

UN POCO DE HISTORIA

El poder terapéutico del limón es muy amplio y ha sido reconocido desde hace mucho tiempo. Ya en el siglo XVII, el limón era considerado digestivo y purificador de la sangre. En el siglo XVIII, antes de que se descubriese el poder de la vitamina C, la flota inglesa en sus travesías viajaba con un cargamento de limones, para evitar que los marineros contrajesen la enfermedad del escorbuto, que se produce por carencia casi total de vitamina C.

EN USO GASTRONÓMICO: Es empleado en las comidas, usándose también como bebida, pero tiene una infinidad de aplicaciones medicinales. En su contenido nutricional posee hidratos de carbono, proteínas vegetales, vitaminas (C y

complejo B) y minerales (hierro, calcio, fósforo, zinc, cobre, potasio y magnesio).

EN LA MEDICINA. Veamos algunos ejemplos:

- para problemas digestivos, el limón estimula el flujo de la saliva y de los jugos gástricos, por lo tal es un agente digestivo. Además posee efecto antiespasmódico, ayuda a combatir el estreñimiento y la dispepsia. Ayuda también a metabolizar las grasas y estimula las secreciones biliares.
- El limón neutraliza las toxinas, también ayuda a eliminarlas, reforzando la función antitóxica y protectora del hígado.
- Cuando se consumen alimentos en mal estado y como consecuencia de ello se sufren diarreas, pasar un día a base de



zumo de limón rebajado con agua es reparador

• **Sistema inmunológico:** Alivia los síntomas de las infecciones e impide su avance. Por ello se recomienda para gripes y catarros, en los que resulta muy útil, especialmente si lo mezclamos con miel. Vale la pena mencionar que 100 gr. de limón contienen alrededor de 80 mg. de vitamina C. Estas dosis de vitamina C que hemos señalado son para individuos sanos, pero si se trata de personas enfermas, y sobre todo afectadas por enfermedades infecciosas, las necesidades diarias de vitamina C son más elevadas por favorecer la aparición de defensas contra las infecciones

• **Enfermedades del corazón,** palpitaciones, dolores de cabeza, trastornos urinarios, hemorragias, tuberculosis, enfermedades de las linfas, acné, catarros, resfrios, gripes, fiebres de todo tipo, problemas causados con inyecciones, úlceras, afecciones de la piel, caspa, seborrea, herpes, inflamaciones del estómago por ventosidades, difteria, sarna, parásitos internos y externos, escarlatina, viruela, escorbuto, epilepsia, insomnio, tifus, problemas de nervios, ansiedad, depresiones, hipocondría, pólipos, inapetencia, desgano, falta de concentración, hinchazones, enfermedades de los pulmones, tabaquismo, mordeduras de animales, estreñimiento, diabetes, actúa como reemplazante del yodo en casos de que se carezca del mismo en heridas, envolviendo a la herida mojada en jugo de limón. Malaria, apendicitis, paludismo, diarrea, caída del estómago, enfermedades de la matriz, problemas de la vejiga, cálculos, beriberi, calcificación.

Con respecto al ácido cítrico, éste participa activamente en la asimilación de calcio por el organismo, de ahí su importancia para el sistema óseo. Junto con el citrato de potasio interviene en el crecimiento. Dicho ácido es producido por el organismo y por tanto entra a formar parte del metabolismo, también a él se

deben las propiedades astringentes y desinfectantes del limón.

¿COMO TOMAR JUGO DE LIMÓN?



En casos en que haya que tomar el jugo puro, la mejor manera de hacerlo es succionando con ayuda de un sorbete colocado casi al final de la lengua, tomando de a pequeños sorbos. De esta manera evitamos que se perjudique el esmalte dental ya que el jugo no entra en contacto con este, como así tampoco se sienten la acidez y agriedad características del limón. El limón es un alimento refrescante, remineralizante y alcalinizante. Esto puede sorprender ya que fuera del organismo es ácido, como bien demuestra su sabor, pero en el medio interno favorece la producción de ciertas sales que neutralizan el exceso de acidez humoral, de la misma manera, el limón neutraliza la acidez gástrica.

¿CÓMO OBTENER MÁS JUGO? Para exprimir un limón hay que tener en cuenta que los que están a temperatura ambiente producen más jugo que los refrigerados. Antes de exprimir, conviene hacer rodar el limón por la palma de la mano.

Artículo de:
Lic. Nut. Romina Diamelio
Argentina



VITAMINA C

usos y propiedades

Por:
Lic. Nut. Romina Diamelo
Argentina

Propiedades:

- Ayuda a formar colágeno en el tejido conectivo de la piel, ligamentos, cartílagos, articulaciones, paredes capilares, huesos y dientes.
- Interviene en el metabolismo del ácido fólico (vitamina B9) y de ciertos aminoácidos.
- Mejora el aprovechamiento del hierro (en especial de origen vegetal) y contribuye a la producción de hemoglobina y glóbulos rojos.
- Preserva la integridad de las paredes de los vasos sanguíneos.
- Previene el envejecimiento prematuro de las células por su poder antioxidante.
- Participa en la producción de hormonas tiroideas.
- Bloquea la formación de sustancias cancerígenas.

Fuentes Alimentarias: kiwi, frutillas, quinotos, Frutas tropicales como guayaba, mango y papaya, melón, berro, crucíferas (o coles), ají morrón, hortalizas de color verde intenso, tomate.

La recomendación diaria se puede cumplir con:

- 1 naranja mediana ó 2 mandarinas grandes ó 1 pomelo grande ó 2 kiwis chicos ó 1 taza grande de frutillas ó 4 rodajas de melón.
- ó 1 plato de ensalada de berro y ají morrón rojo.
- ó 1 plato de ensalada de brotes de alfalfa y repollo blanco o colorado.
- ó 2 tomates grandes.

Sus enemigos: Cocción, Oxígeno, luz, alcohol, tabaco, estrés

Carencia: Se suele observar en personas que no consumen frutas y verduras frescas a diario, que fuman, toman alcohol en exceso y se encuentran bajo situaciones de estrés crónico. Es necesario incorporarla a diario, ya que no se almacena en el organismo.

Síntomas:

Infecciones a repetición (resfrío, gripe, angina, otitis). Problemas de encías y mucosas. Cansancio. Moretones. Articulaciones hinchadas o dolorosas. Hemorragias nasales. Palidez. Curación lenta de las heridas.

Consejos

- Para un mejor aprovechamiento de la vitamina C, hay que consumir las frutas y verduras crudas, eventualmente cocidas al vapor, o con muy poca agua (solo con la del lavado).
- Evitar quitar la cáscara y/o cortar, por ejemplo las frutas cítricas o el kiwi, mucho antes de su consumo, lo cual también es válido para ciertas hortalizas.
- Si se elabora jugo de naranja o pomelo en forma casera, hay que tratar de ingerirlo inmediatamente luego de exprimida la fruta.
- Siempre es mejor consumir los nutrientes en su “envase natural” que en forma de suplementos.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DE VITAMINA C:

- Niños en edad escolar, adolescencia y período juvenil: el sistema óseo se encuentra en plena actividad y desarrollo, por lo tanto la ingesta de limón lo ayuda en su desarrollo, ya que el ácido cítrico y la vitamina C participan en la asimilación y absorción del calcio por el organismo, y por otro lado, el ácido cítrico y el citrato potásico aumentan el grado de crecimiento.
- Edad adulta a la senil: va acompañado principalmente de alteraciones en la circulación capilar y capilares sanguíneos, alteraciones que son la causa de aparición de las que se llaman enfermedades degenerativas, arteriosclerosis, hipertensión, afecciones sanguíneas, todas ellas relacionadas con el deficiente funcionamiento de la circulación de la sangre por los capilares, es evidente que el jugo de limón previene y combate estas alteraciones y ayuda a mantener un buen estado de circulación.

VITAMINA C Y LA PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO EN EL ADULTO MAYOR:

Capacidad encargada de:

- Registrar información
- Fijarla
- Restituirla



Existen 3 tipos:

- Sensorial
- A corto plazo
- A largo plazo

La nutrición juega un papel fundamental para el mantenimiento cognitivo. Ningún otro sistema depende tanto del soporte nutricional como el sistema nervioso. Diversos estudios han demostrado que el deterioro cognitivo en adultos mayores pueden ser causado o empeorado por ciertas deficiencias de tipo nutricional.

Se debilitan con la edad = Los sentidos, por lo tanto, la percepción, la rapidez de reacción, la rapidez de aprendizaje, la atención múltiple, la retención de nombres, la memoria a largo plazo

Malnutrición



Deterioro Cognitivo

LA MEMORIA ES TAMBIEN IDENTIDAD:
permite recordar nuestro pasado, apropiarnos del presente
y proyectar el futuro.

Factores que intervienen en la memoria

Patologías orgánicas. Depresión. Aislamiento. Ansiedad. Estrés.
Tabaquismo y alcohol. Falta de estímulos. Uso de psicofármacos

Capacidad de aprendizaje



Capacidad que todos tenemos para incorporar nuevos conocimientos

Capacidad de reserva cerebral



corresponde a una parte del cerebro que habitualmente no están funcionando y que puede activarse en determinadas circunstancias.

VITAMINAS QUE INFLUYEN EN LA MEMORIA

Ácido fólico Vitamina B6 y B12	Influencia positiva en los aspectos cognitivos	<ul style="list-style-type: none">- Capacidad verbal- Reconocimiento- Velocidad de procesamiento de información- Memoria específica
Elevados niveles de Vitamina C y Betacarotenos	Se asocian con un mejor funcionamiento de la memoria	<ul style="list-style-type: none">- memoria semántica-reconocimiento-vocabulario
Antioxidantes	Desempeñan papel fundamental en la prevención del daño cognitivo	El estrés oxidativo puede causar alteración en memoria y aprendizaje

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

- Mario Dehter

Por:
Lic. Marcelo Brosky
Licenciado en Psicología
Formación Sistémica

Coaching en **OBESIDAD**

Una nueva forma de ver el problema de **obesidad**

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

COACHING EN OBESIDAD

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



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

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

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

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

Enmarcado en un equipo interdisciplinario, el abordaje desde el Coaching Ontológico, aporta el acompañamiento necesario en

éste camino de "Quién eres ahora" a "Quién quieres ser", desafiando y mostrando, desde el profundo respeto por el otro, esos modos particulares de percibir, poco posibilitantes que frenan el descenso de peso y limitan el mantener en el tiempo el peso saludable alcanzado.

Tendríamos que comenzar "despegando" éste concepto de la certeza que la obesidad es una "Enfermedad incurable", porque partiendo desde esa afirmación nos quita ciertas posibilidades de intervención y de acciones más generativas para el logro de ciertos cambios.

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

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

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



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

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

Lo que mas “enferma” son los intentos fallidos de solución.

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

Cambiando nuestra manera de observar al mundo, de observarnos a nosotros mismos, modificando nuestras nuestras propias conversaciones y nuestros juicios estaremos en condiciones, de tomar acciones diferentes logrando resultados significativos.

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

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

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

Propongo desde otro paradigma, un nuevo abordaje, un camino que tome en cuenta a la persona como sistema, íntegra, con sus

emociones, su corporalidad, su lenguaje, desde ésta coherencia que somos, cuerpo-emoción y lenguaje, con su mundo de intereses y relación.

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

Cuando una persona, en un acto de enojo, le arroja a otra una maceta, por ejemplo, el que está por recibir el impacto del golpe, no se le ocurría en ese momento, regar la planta, ni oler el aroma de sus flores, lo que intentará hacer en el mejor de los casos, es tratar de esquivar el golpe. Porque en esa relación, en ese preciso momento, la maceta deja de ser maceta y pasa a ser “proyectil”.

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

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

Tus pensamientos, tus creencias, se transforman en palabras disfrazadas en afirmaciones.

Tus afirmaciones se transforman en acciones.

Tus acciones irán creando hábitos.

Tus hábitos lograrán ciertos resultados

Tus resultados... marcarán tu destino.

Lic. Marcelo Brosky

Coach Ontológico Profesional
Miembro de SAOTA

Sociedad Argentina de Obesidad
y Trastornos Alimentarios

Socio Activo de AAPC

Asociación Argentina de Profesionales
del Coaching

Columnista de Radio Jai

Auspiciado por el Ministerio

de Salud de la Nación

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

-A. Einstein



Escribe:
María José Molina
Lic. en Nutrición
Argentina

Sin azúcar, sin gluten

¿Qué es ser Celíaco?

Todos los 5 de Mayo se celebra el día internacional del celíaco. Esta enfermedad es la intolerancia total y permanente a un conjunto de proteínas (prolaminas) presentes en el trigo, avena, cebada y centeno, cereales muy comunes en la dieta de los argentinos. Provoca una severa lesión en la mucosa del intestino delgado, uno de cuyos efectos es la mala absorción de nutrientes por atrofia de las vellosidades intestinales. Se trata entonces de una enfermedad gastrointestinal crónica de muy alta incidencia.

¿Qué puede comer un celíaco?

El único tratamiento para evitar la celiacía es eliminar de por vida el glúten. Una dieta 'Sin T.A.C.C.' (sin trigo, avena, cebada y centeno), que posea sustitutos a las harinas tradicionales como ser: harina de mandioca (tubérculo), de soja, del arroz, maíz, garbanzos y la fécula de maíz. También la leche, manteca, crema, carnes, huevos, frutas, arroz, maíz, verduras, legumbres, azúcar y aceite.

El celíaco no es un enfermo, es una forma de ser, ya que puede alcanzar los niveles nutricionales que había perdido cumpliendo rigurosamente su dieta Sin

T.A.C.C., con ello su total desarrollo neurológico y físico.

En nuestro país la Asociación Celíaca Argentina, primera institución de este tipo con sede en La Plata y que lleva a cabo una lucha infatigable para mejorar la calidad de vida de sus hijos, a fin de concientizar a las empresas argentinas sobre la descripción correcta y responsable en los envases, incorpora desde el año 1985, en el art. 235 del Código Alimentario Argentino, la sigla Sin T.A.C.C., la cual es utilizada en la actualidad no sólo por empresas argentinas sino también de la República Oriental del Uruguay y Brasil.

Qué es ser diabético?

Cuando una persona es diabética, su cuerpo tiene muchas dificultades de usar y almacenar adecuadamente la glucosa, lo que hace que permanezca en la sangre en cantidades superiores a las normales.

En el cuerpo del diabético una hormona llamada insulina no funciona adecuadamente, lo que hace difícil la utilización de la glucosa por parte de las células. Esto hace que se altere el metabolismo de los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas.

¿Qué puede comer un diabético?

La dieta del diabético no es tan diferente de una dieta normal equilibrada, solo hay que tener en cuenta algunos aspectos, que resultan muy saludables, para una persona diabética y para la que no lo es.

Lleva una dieta variada, intenta comer todo tipo de alimentos, cereales, verduras, hortalizas, frutas, lácteos descremados, carnes magras y pescados, que aportan los principales nutrientes.

Intenta hacer un consumo reducido de grasas, especialmente si son saturadas y tienen colesterol, consiguiendo así una mayor salud cardiovascular, evitar riesgo de algunos tipos de cáncer y la obesidad.

Disminuye el consumo de sal, y no te excedas de consumir entre 6-3 gr. de sal común al día. Así cuidarás tu sistema cardiovascular y evitaras la hipertensión arterial.



Evita el alcohol. Resulta cardiosaludable una dosis moderada de alcohol, siempre y cuando sea vino.

Consejo “estrella”: Consume hidratos de carbono complejos, que se encuentran en cereales enteros: el arroz integral, el trigo, la pasta al dente, la avena y su salvado, etc. Evita azúcares de absorción rápida, evitando posibles hiper e hipoglucemias. Se trata básicamente de hacer mínimo 6 comidas diarias, que serán ricas en hidratos de carbono de absorción lenta, y a su vez evitaremos alimentos salados, ricos en grasas saturadas y colesterol.



Brownie para celíacos

Ingredientes:

- manteca 80GRS o aceite de maíz un pocillo.
- azúcar, una taza mediana.
- chocolate barra(sin TAC), 140 gramos
- huevos, 2 unidades
- harina premezcla (o almidón de maíz, harina de arroz y harina de mandioca en partes iguales), una taza mediana.
- polvo de hornear(sin TAC) una cucharadita
- nueces limpias, 100 gramos



Elaboración:

Batir los huevos con el azúcar hasta que duplique su volumen. Derretir el chocolate cortado en trocitos con el aceite a baño maría, mezclar con el batido de huevos, por último, cernir la harina con el polvo para hornear directamente sobre la preparación. Incorporar suavemente las nueces picadas gruesas y espolvoreadas antes con harina. Cocinar en un molde cuadrado o placa enmantecada, horno moderado 25 min. Verificar la cocción, retirar, dejar enfriar y cortar en cuadrados o en círculos con cortante.

Propiedades y beneficios de las arvejas verdes partidas



- No contiene gluten, lactosa ni colesterol.
- La fibra de arveja natural baja los niveles de colesterol (tanto el total como el LDL), ayuda en el control de la diabetes tipo 2 porque regula la curva de glucosa en la sangre, y es una fuente de fibra alimenticia insoluble, lo que mejora la salud intestinal. Contiene lisina, un aminoácido esencial, a menudo ausente en dietas vegetarianas.
- Como alimento funcional para el consumo humano, encontramos ventajas nutritivas. Como ingrediente en el pan, pasteles, galletas, tortillas, pasta, sopas, aumenta el contenido de fibra, el valor protéico y el enriquecimiento en oligonutrientes.
- Las arvejas combinadas con el trigo, mejoran la calidad de proteína del trigo o su harina.
- Fuente de potasio y sodio, magnesio, zinc y hierro.
- Contiene vitamina A, B6 y ácido fólico en cantidades considerables.

Tarta de verduras para diabéticos

Ingredientes:

Para la masa:

- 200grs de queso untable
- 30 c.c de aceite de oliva
- 50 c.c de leche descremada
- 25 grs. de avena arrollada
- 200 grs. de harina común 000 o c.n.

Para el relleno:

- Un pimiento rojo
- Una cebolla mediana
- Dos zanahorias
- Cuatro zapallitos zucchini
- 250 grs. de arvejas verdes partidas.
- Dos claras de huevo
- 150 grs. de avena arrollada.
- 30 cc. de oliva extra
- 50 grs. de Queso por salud
- Pimienta, Ají molido y Sal a gusto

Preparación:

Hidratar las arvejas la noche anterior. Al otro día enjuagar y cocinar sin el agregado de sal. Reservar.

Masa:

Colocar en un bowl, queso, leche, aceite de oliva y avena, integrar bien. Incorporar la harina y formar un bollo de masa firme. Envolver en film y guardar en heladera unas horas.

Relleno:

Lavar bien las verduras. Picar la cebolla y el pimiento. Cortar en juliana las zanahorias y los zucchini.

Colocar en una cacerola, preferentemente antiadherente, el aceite y las verduras. Reservar los zapallitos. Llevar a fuego medio y comenzar la cocción. Revolver unos minutos y agregar los zapallitos. Cocinar hasta que la verdura esté al dente.

Retirar, dejar que entibie. Agregar, ají molido, pimienta negra, las arvejas verdes partidas, las claras de huevo y la avena. Integrar la mezcla. Ajustar condimentos y sal. Enharinar un molde de 24cc y forrarlo con la mitad de la masa. Volcar la preparación y sobre esta cubrir con el resto de la masa. Cerrar. Pinchar la superficie. Pintar con huevo y hornear / Horno medio 150°.



DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO EN EL NORTE



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.

¿Porqué consumir Glutamina?

Por:
Lic. Cecilia Ferré Calderón
Gerente de Nutrice



La glutamina es un aminoácido no esencial; es decir, que nuestro organismo puede sintetizar a partir de otros aminoácidos presentes tanto en las proteínas de nuestro cuerpo como en las de los alimentos que conforman nuestra dieta. Si bien no forma parte del grupo de aminoácidos esenciales, en ciertas circunstancias o situaciones se lo considera "esencial condicionado" o "semi-esencial". Algunas de dichas situaciones son el estrés, los traumatismos, las infecciones, los entrenamientos intensos, la desnutrición proteica, etc. En todas ellas, las necesidades nutritivas son muy elevadas y por tanto, la cantidad de glutamina demandada es superior a la que el organismo puede producir.

¿Dónde se encuentra?

La mayor parte de los alimentos ricos en proteínas contienen cantidades apreciables del aminoácido glutamina, sin embargo, debido a la rápida velocidad con que el organismo utiliza este aminoácido, incluso los atletas que siguen una dieta rica en proteínas o hiperproteica, con frecuencia necesitan de aportes extras, así como los pacientes sometidos a estrés post quirúrgico, desnutridos, pacientes bajos de peso. Son buena fuente de glutamina los lácteos, las carnes, maní, las almendras, la soja, el pavo.

Dos de los principales beneficios de la glutamina: facilita la recuperación del glucógeno y favorece la síntesis proteica.

La glutamina puede contribuir a la recuperación del glucógeno muscular tras periodos de entrenamiento, una vez que se han reducido o agotado las reservas de glucógeno. En diversos estudios se ha descubierto que la ingesta de glutamina y de polímeros de glucosa, promueve la acumulación de glucógeno en hígado y músculo. Concretamente se observó que los niveles de glucosa sanguínea aumentaron en gran medida tras la ingesta de glutamina sola y del polímero de glucosa.

La conclusión más relevante observada fue que la glutamina resultó tan efectiva como la solución de polímeros de glucosa para aumentar el glucógeno muscular después de que éste se agotó a consecuencia de la actividad.

Otro aspecto destacable es que la ingesta de polímeros de glucosa produce elevaciones de los niveles de insulina, mientras que la glutamina no ejerce ningún efecto sobre esta hormona, de acción hipoglucemiante (disminuye los niveles de glucosa en sangre).

Por todo ello, los expertos sugieren tomar, además de una comida bien planificada, un suplemento de glutamina, ya que se consigue estimular de modo más eficaz la resíntesis del glucógeno muscular tras la actividad deportiva. Así mismo, se ha demostrado que la ingesta de glutamina con una solución de glucosa promueve el almacenamiento de hidratos de carbono, no sólo en el músculo sino también en el hígado.

En lo que se refiere a su acción sobre las proteínas corporales, una ingesta adecuada de glutamina mediante una dieta hiperproteica bien diseñada, es el mejor modo de proteger el tejido muscular. No obstante, en situaciones tales como el estrés y el entrenamiento intenso, es necesario pautar suplementos, si bien los aportes extras deben ser siempre determinados y prescritos por un profesional de nutrición.

La dosis

En general, los suplementos se comercializan en forma de polvo para tomar vía oral. Las dosis empleadas suelen ser de 40-50 miligramos de glutamina por kilogramo de peso corporal al día, debiéndose tomar en ayunas para que sea efectivo, 1 hora o más tiempo antes del entrenamiento y tras el mismo, para frenar la degradación proteica y facilitar la síntesis de proteínas musculares.



DILE ADIOS A LA ANSIEDAD

**y logra el peso
que tanto deseas**

Por:
María José Molina
Lic. en nutrición
Argentina

El principal enemigo de la ansiedad es la sensación de hambre producida por llevar llevar demasiadas horas sin probar bocado. Desayuno bebible y ligero, nada de almuerzo, comida justa y merienda escasa, lo que supone llegar a la cena con un hambre voraz (la glucemia o glucosa en sangre desciende) con la necesidad de comer impulsivamente. Por supuesto, los alimentos que más apetecen en ese momento son los hiperhidrocarbonados: pan, chocolate, galletas, dulces... Comienza así un círculo tanto vicioso como peligroso. Dietas estrictas que generan mayor ansiedad y que llevan a comer más para calmarla, consiguiendo el efecto contrario, engordar.

No comer, tampoco es una manera aceptable de bajar de peso ya que el alimento es el combustible del cuerpo; la idea, en cambio, es comer con moderación, reducir las calorías, y así, el cuerpo comience a utilizar la energía almacenada como grasa. Sin embargo, una dieta demasiado baja en calorías no es saludable porque corre el riesgo de no brindarle a nuestro organismo todos los

nutrientes que necesita y, si se prolongan en el tiempo, puede provocar lo que se conoce como efecto rebote además de carencias en vitaminas y minerales.

El objetivo principal de una dieta no es bajar de peso rápidamente sino generar una conducta alimentaria diferente sin perder de vista las necesidades, los excesos y los mecanismos que funcionan en el organismo, resulta ideal pensar en un plan alimentario adecuado, un plan individual, acorde, tanto a las necesidades biológicas como orgánicas, momento evolutivo, gustos, preferencias, etc.

Así calmas tu ansiedad

Son varios los nutrientes que fortalecen los nervios y calman, en parte, la sensación de nerviosismo que acompaña a la ansiedad. Es por este motivo que conviene revisar con detenimiento la manera de alimentarnos, incluso cuando se plantean dietas hipocalóricas de corta duración. Asimismo, se debe comprobar si se ingieren alimentos ricos en magnesio, triptófano y vitaminas del grupo B, entre ellas la B6, la B1 y la B12.

Por sus propiedades relajantes, el magnesio mantiene a raya el ritmo cardiovascular, por lo que es un buen complemento dietético para calmar la ansiedad. A lo largo del día se consume suficiente magnesio cuando se tiene la costumbre de comer 4 ó 5 nueces o un puñado de frutos secos. Las legumbres, los alimentos integrales y las verduras de hoja como las acelgas o las espinacas, también concentran buena dosis de dicho mineral.

El aminoácido triptófano, componente de las proteínas, se transforma en serotonina mediante complejos ciclos metabólicos, lo que permite mantener sus niveles adecuados en el organismo (los bajos niveles de serotonina se asocian con un bajo estado de ánimo). Reservar las proteínas animales (carnes, pescados o huevos) garantiza el aporte diario de este aminoácido. Una fruta diaria rica en triptófano, como la banana o el ananá, es también un buen complemento.

La vitamina B6 participa en la síntesis de serotonina a partir del triptófano, así como en la formación de las vainas de mielina de las neuronas, necesaria para que estas células transmitan correctamente los mensajes. Su deficiencia causa nerviosismo y ansiedad. Consume entonces avena en el desayuno y palta en la cena junto a ensaladas variadas, es una manera eficaz, práctica y saludable de enriquecer la dieta en vitaminas del grupo B.

Cuando es difícil manejar la ansiedad, es necesario no 'refugiarse' sólo en la comida y encontrar salidas para canalizarla. Puede servir de ayuda buscar un ejercicio placentero como el yoga, el 'tai chi', pasear, correr o nadar. El ejercicio libera endorfinas, hormonas que contrarrestan el efecto orgánico de la ansiedad. Además contribuye a mantener el descenso de peso sin necesidad de hacer restricción en cuanto a las calorías.

También hay plantas que proporcionan al organismo la sensación de relajación

esperada. Resulta efectivo, por ejemplo, combinar en una infusión melisa, manzanilla, tilo, cáscara de naranja, sustancias miorrelajantes que además inducen a un sueño placentero.

El comer con frecuencia mantiene una concentración de glucosa en sangre más constante y evita así la aparición de síntomas de hipoglucemia.

Debemos tomar un tiempo para comer, masticar lentamente.

Consumir alimentos completos y naturales, como vegetales crudos o ligeramente cocidos al vapor, frutas frescas, cereales integrales, lentejas, habas, garbanzos.

Evita los alimentos con carbohidratos tales como el arroz blanco, la harina blanca, los azúcares refinados. Toma carbohidratos complejos en lugar de simples, Opta por arroz integral, harinas integrales, salvado de avena, ya que tienen mas fibra, con lo que mejora el funcionamiento intestinal, una de las causas de irritabilidad.

Reduce las grasas animales como quesos grasos, manteca.

Los aceites vegetales no refinados son más deseables, como por ejemplo el aceite de oliva.

Incluye la palta en tu dieta, contiene doce de las trece vitaminas existentes, triptofano, magnesio y ácidos grasos esenciales que contribuyen a mejorar el sistema nervioso y cardiovascular.

Recuerda:

Los hábitos saludables, deben inducir una nueva forma de comer de POR VIDA Acepta esto. No es un arreglo temporario o una manera de comer a corto plazo. Debe ser algo permanente que te mantendrá en línea para siempre, te hará sentir mejor, y te dará toda la energía y vitalidad que tu cuerpo necesita. Una aptitud diferente que te permita enterrar de por vida la excusa para vivir sanamente y en forma.

nutrice *Testimonios de Exito*



Nadia Espinoza, 23 años

BACHILLER EN COMERCIO Y NEGOCIOS INTERNACIONALES

Bajé 13 kilos y me siento super bien. He aprendido a comer sano, ha sido difícil, pero me siento satisfecha por que ahora puedo elegir mis alimentos correctamente. El camino es largo pero la fuerza de voluntad y la ayuda de Cecilia han sido vitales para conseguir mi objetivo. El sistema de **nutrice** me gustó mucho pues he comido comidas ricas, sanas y variadas todo el tiempo, he cambiado mis hábitos alimentarios y estoy muy contenta. Gracias Cecilia”.

Diana Santacruz, 18 años

ESTUDIANTE DE MEDICINA

He logrado bajar 12 kilos, aprendí a tomar agua y a no excederme con las comidas, además de la importancia de la actividad física. Mi autoestima se elevó, ahora me siento cada día mejor y me siento muy feliz. Gracias Cecilia



Roxana Zanabria, 45 años



He podido bajar 10 kilos que me sobraban. Me siento bien y satisfecha conmigo misma. La dieta ha sido un régimen accesible no forzada, ha sido un tratamiento donde comí rico, aprendí a comer y por eso siempre recomiendo a Cecilia. Me encantó su atención y su sistema, ahora sigo manteniéndome y me siento bien.

La obesidad, la diabetes, el síndrome metabólico, la hipertensión arterial y las alteraciones del colesterol y los triglicéridos son factores de riesgo categóricos para el desarrollo de infartos, embolias, y padecimientos cardiovasculares que causan la mayoría de las muertes hoy en día entre nuestra población. Se denominan enfermedades crónico-degenerativas y afectan principalmente las arterias.

Alimentación para la prevención de la inflamación subclínica

MSP. Edna Judith Nava González, NC.
Coordinadora del Área de Formación de Nutriología Clínica:
Enfermedad Coordinadora de Desarrollo Institucional
Facultad de Salud Pública y Nutrición de México
Universidad Autónoma de Nuevo León.

Actualmente es reconocido que el proceso inflamatorio es un factor clave en el daño a las arterias que provocan estas enfermedades crónico-degenerativas. La actividad de nuestro sistema inmunológico es vital día a día para protegernos de microorganismos invasores (bacterias, virus y parásitos) que causarían infecciones peligrosas y es el encargado de reparar nuestros tejidos cuando sufrimos alguna lesión traumática.

Se ha podido determinar que las acciones del sistema inmune se encuentran en hiperactividad cuando las personas padecen obesidad, diabetes o trastornos de los lípidos. De esta manera, las personas que se encuentran con aumento de peso, comiendo alimentos poco saludables de alto contenido en calorías y con alto contenido de grasa, y son sedentarios, presentan un sistema inmunológico hiperactivo que contribuye a que desarrollen estas enfermedades crónicas, que a la larga lesionarán su corazón, cerebro y arterias causando infartos, embolias y diabetes. Se ha denominado que padecen una inflamación crónica, subclínica, “silenciosa”, de bajo grado, muy dañina al sistema cardiovascular.

Es por esto que se han propuesto recomendaciones dietoterapéuticas intentando con planes nutricionales tratar de ayudar a revertir esta inflamación “silenciosa” tan dañina a nuestro organismo. Y sustentan sus bases en los principales factores dietéticos que parecen contribuir a exacerbar esta dañina respuesta inflamatoria en la obesidad, principalmente en los últimos 50 años: a) Una ingesta incrementada de hidratos de carbono refinados con un muy alto índice glucémico (se encuentran en todos los alimentos procesados, las papas, el arroz, el pan blanco, las pastas), b) una ingesta incrementada de grasas saturadas (mantequillas, manteca de cerdo, vísceras de

animales, yemas de huevo) y lo más impactante, aceites vegetales de muy bajo costo para frituras con alto contenido de ácido linoleico/ácidos grasos omega 6 (50-75%), y c) un consumo muy pobre de alimentos con altos contenidos de ácidos grasos omega 3 de cadena larga que se encuentran en el aceite de pescado y en la ingesta de carne de pescado en general.

Esto podría ser logrado al utilizar componentes de la dieta y la alimentación enfocando dichos alimentos a disminuir el proceso inflamatorio silencioso a través de ofrecer nutrientes de bajo índice glucémico, bajo contenido en ácidos grasos omega-6 y alto contenido en ácidos grasos de cadena larga omega-3 (altas dosis de aceite de pescado grado farmacéutico). El uso de estas intervenciones nutricionales podría en teoría, mantener a la inflamación subclínica bajo control de por vida, y sin efectos secundarios a la salud.

Hoy en día se ha acuñado el término de **dietas antiinflamatorias** a planes de alimentación que intentan modular las acciones de la insulina y el metabolismo de los hidratos de carbono, y modificar la ingesta de grasa favorables de acuerdo a que dichos alimentos contengan bajo índice glucémico, bajas cantidades de grasas del tipo de ácido linoléico, y altas cantidades de ácidos grasos omega-3.

Es pertinente comentar, como dato semántico, que el término podría no reflejar la verdadera acción molecular de estos alimentos y nutrientes, ya que en realidad no se ha determinado en estudios moleculares si de manera directa corrigen esta dañina inflamación silenciosa. Sin embargo, es halagador el poder recomendar que este tipo de dietas y nutrientes influyen de manera profunda, aunque indirecta (desde el punto de vista clínico-observacional, no causal), en mejorar el estado proinflamatorio en pacientes con obesidad y diabetes.

Nunca se intenta reemplazar el juicio médico o decisiones clínicas y puede necesitar adaptaciones para el cuidado de ciertas situaciones de pacientes donde más o menos intervenciones estrictas son necesarias.

Las metas de una guía alimentaria :

1. Mejorar el control metabólico mientras se logra la reducción y el mantenimiento de la pérdida de peso.
2. Mejorar la hiperglucemia posprandial y el control total glucémico para prevenir o reducir las complicaciones de la diabetes.
3. Mejorar la hipertrigliceridemia posprandial como la anomalía de lípidos en la población en riesgo.
4. Mejorar el perfil lipídico incluyendo el aumento del HDL-colesterol y la disminución del LDL-colesterol.
5. Mejorar la resistencia a la insulina como principal precursor de la DM2.
6. Mejorar la distribución de grasa corporal y reducir la grasa visceral.
7. Reducir el riesgo cardiovascular, mejorando la función endotelial y los indicadores endoteliales.
8. Reducir las citoquinas inflamatorias, y marcadores de inflamación y coagulación aumentada.
9. Mejorar la presión sanguínea como factor contribuyente para complicaciones cardiovasculares y renales.
10. Aumentar la termogénesis y mantener la masa magra corporal.
11. Mejorar la salud mediante actividad física.

Prevenir y tratar las complicaciones crónicas de la diabetes. Consideraciones generales

1. Considerando evidencia fuerte, reciente y consistente que la reducción de peso mejora la sensibilidad a la insulina y el control glucémico en la DM2 y disminuye el riesgo de desarrollar DM2 en prediabéticos y poblaciones con alto riesgo. La reducción de peso debe ser considerada como uno de los primeros objetivos en cualquier recomendación nutricional sugerida para la población con alto riesgo.
2. Cualquier modificación en el plan de alimentación, primero debe ser discutido con un Licenciado en Nutrición o personal del área de salud calificado.
3. Individuos en riesgo deben de ver a un Licenciado en Nutrición para asesoría y repaso del manejo médico y establecer las metas de la dietoterapia.
4. La composición de la dieta, descrita abajo, debe ser individualizada por el nutriólogo o el profesional del área de salud de acuerdo al juicio clínico.
5. Los planes de alimentación no necesitan llevar colaciones entre comidas o snacks por la tarde.
6. Controlar los hidratos de carbono comida a comida es de principal importancia para pacientes que utilizan insulina.

Reducción de peso

1. Un programa estructurado para un estilo de vida saludable que combine modificación en la dieta y actividad física es necesario para la reducción de peso.
2. Una disminución pausada y gradual de peso, 1 kg por semana es lo ideal.
3. La restricción calórica debe ser de 250 a 500 kcal. La ingesta calórica diaria no debe ser menor a 1000-1200 kcal para la mujer y de 1200-1600 kcal para hombre, o basarse en la asesoría de un nutriólogo para la ingesta adecuada.
4. La reducción de peso debe ser individualizada y continuarla hasta alcanzar un IMC de ≤ 25 kg/m² o hasta llegar a una meta de IMC.
5. Los individuos en riesgo deben acudir con un nutriólogo para aprender y practicar con las raciones adecuadas como herramienta efectiva para la reducción de peso.
6. El reemplazo de comidas en forma de licuados, barras, mezclas en polvos, y comidas preparadas que estén dentro de las guías de nutrición, pueden ser de gran ayuda en algunos pacientes. Los patrones de glucosa en sangre cambian frecuentemente con el inicio de sustitutos de comidas y las dosis de medicamentos para diabetes deben ser ajustadas. Los pacientes deben ser enseñados a monitorear su glucosa sanguínea para identificar hiperglucemia.
7. Medicamentos para disminuir de peso aprobados por la FDA deben de prescribirse, si está indicado. Los medicamentos aprobados son un adjunto a la dieta y el cambios en el estilo de vida.
8. La cirugía bariátrica es una opción efectiva y debe promoverse cuando se indique (considerando individuos con un IMC >40 kg/m² y aquellos con un IMC >35 kg/m² con otras comorbilidades).

Actividad física y modificación de conducta

1. La actividad física y la modificación del comportamiento y buen apoyo del sistema son extremadamente importantes y deben de ser incluidos en la prescripción nutricional descrita previamente. Aumentar la actividad física, en particular, debe ser un componente integral de cualquier plan de reducción de peso para maximizar los beneficios de la pérdida de peso en el control de la diabetes y para prevenir problemas cerebro- y cardiovasculares.
2. Un mínimo de 150-170 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana debe ser llevada a cabo al menos que esté contraindicado. Se promueven 60-90 minutos la mayoría de la semana.
3. El ejercicio debe ser una combinación de cardiovascular, estiramientos y ejercicios de resistencia para mantener o aumentar la masa magra corporal.

Conclusión:

La ciencia ha avanzado enormemente en el campo de la nutrición y sus acciones sobre las vías metabólicas que influyen en una salud cardiovascular. Sin embargo, aún falta mucho por llegar a dilucidar cómo la medicina preventiva, a través de la modificación del estilo de vida, pueda llegar a efectuar una mejoría de expresión genética para la prevención de las enfermedades metabólicas que día a día son más apremiantes en el mundo.



Ahora puedes
estar bien
con sólo
un CLICK !!

nutrice
asesoría nutricional



On-line



Desde la comodidad de tu casa o tu trabajo, sin moverte, puedes aprender a comer sano, bajar de peso o mantenerte con nuestro servicio de asesoría nutricional on-line entra a:

www.nutriceperu.com

y entrando a consultas on-line escribenos y nos contactaremos contigo para brindarte el servicio que necesites.

A&A Meal Shake

Nutrición, salud y pérdida de peso

PRESENTACION
540 GRs.



Fórmula alimenticia basada en estudios científicos internacionales que promueve la salud, vitalidad y la juventud. Producto rico en proteínas y aminoácidos que favorecen la secreción de la hormona de la juventud.

Además de ser un suplemento nutricional anti-edad sirve para bajar de peso en reemplazo de 1 comida. Es recomendado en deportistas antes y después del ejercicio como fuente de vitalidad y formación de masa muscular y también lo recomendamos para pacientes después de tratamientos quirúrgicos.

Contiene además, CO-Q10, maca, yacón, camucamu, kiwicha, soya, sachá inchi y una mezcla de vitaminas y minerales que te harán sentir revitalizado.

nutrice
asesoría nutricional

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO EN EL NORTE

nutrice Eventos empresariales



Lic. Cecilia Ferre con todo el grupo de ponentes y participantes del segundo congreso de medicina antienvjecimiento y nutricion para la longevidad, julio 2011 -lima.



Lic. Cecilia Ferre con el Lic. Miguel Leopoldo Alvarado y la Lic. Maria Jose Molina en el II Congreso Peruano Internacional de Medicina Antienvjecimiento Activo y Longevidad y Nutricion para la Longevidad Julio 2011- Lima



Lic. Cecilia Ferré con el prestigioso Dr. Juan Carlos Méndez ponente del Taller: "Determinación de la edad biológica con parámetros biofisicos y bioquimicos" como parte del Segundo Congreso de Medicina Antienvjecimiento Activo y Longevidad. Julio 2011 - Lima



Lic. Cecilia Ferré con el Dr. Luis Liu, organizador del II Congreso de Medicina Antienvjecimiento activo, Longevidad y Nutrición para la longevidad. Julio 2011 - Lima



TRATAMIENTO NUTRICIONAL PERSONALIZADO EN SOBREPESO Y OBESIDAD

- **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 y universidades.**
- **Tratamientos On-line a través de nuestra web.**
- **Atención nutricional a domicilio para ancianos y pacientes especiales.**

Nutrición especializada para enfermedades como:

- **Bajo peso.**
- **Hiperinsulinismo (insulina alta).**
- **Diabetes mellitus.**
- **Triglicéridos, colesterol, y "colesterol malo"(elevados).**
- **Síndrome de ovarios poliquísticos.**
- **Fertilidad, cáncer y gastritis.**
- **Reflujo gastroesofágico.**
- **Estreñimiento.**
- **Problemas hepáticos (como hígado graso, cirrosis hepática).**
- **Enfermedades renales (I.R.C., trasplantes, hemodiálisis, cálculos o litiasis).**
- **Problemas tiroideos o pulmonares.**
- **Soporte nutricional especial por vía enteral (por sonda y ostomía) o parenteral (vía central y periférica).**
- **Intolerancia al gluten.**
- **Osteopenia y osteoporosis .**
- **Nutrición rejuvenecedora o anti-envejecimiento.**
- **Depresión, insomnio.**
- **Aumento de masa muscular y reducción de grasa abdominal.**

Tenemos tarifas corporativas para empresas.



Alfonso Ugarte 682
3er Piso Consultorio N° 9
Telf: 074 221378 Rpm: *794969
Cel: 97 9687638 (previa cita)

Psje. Cantón O-C1 Pimentel
(costado de la iglesia)
Consultas: 074 452786
Cel: 97 9687638 (previa cita)

nutrice
asesoría nutricional



www.nutriceperu.com

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