

Bienvenidos

Mis queridos lectores y amigos:

En esta oportunidad quisiera desearles una muy feliz Navidad, que Jesús nazca en cada uno de sus corazones y que este año 2012, que se avecina, esté cargado de metas cumplidas, de grandes sueños y de toda la energía positiva para todos ustedes.

Aprovecho para contarles que mi experiencia en Argentina, en el curso intensivo de Coaching de Obesidad y Sobrepeso, fue maravillosa, pues salí renovada y eso me permitió incorporar nuevas técnicas con mis pacientes. Crecí como ser humano y entendí que el peso y la salud de mis pacientes representan un fuerte impacto en sus vidas y como repercuten en sus pensamientos, en sus emociones, en las decisiones diarias y que todo finaliza en una acción determinada y que en muchos casos es ajena a su real propósito de vida y en su meta propuesta.

Muchas veces es mas fácil no ver, no escuchar, no demostrar, no asumir ...que comer o dejar de hacerlo. El efecto que tiene el peso en nuestras vidas ya sea desde lo emocional o desde nuestros hábitos o comportamientos no sólo influye en la imagen corporal y la autoestima, sino también, en lo laboral, sentimental y social.

Cuando se modifican los pensamientos y las acciones, así como las emociones negativas, por aquellas mas saludables, se refuerza nuestra confianza y autoestima, creyendo en nosotros mismos y eligiendo con responsabilidad nuestro modo de vida: alimentación sana, ejercicio programado, técnicas para contrarrestar el estrés y ansiedad como hacer ejercicios de respiración, yoga, tai-chi y psicoterapia en determinados casos, podemos tener una vida sana y un peso adecuado y mantenerlo de por vida, pero siempre todo depende de nosotros mismos.

Agradezco en esta oportunidad la colaboración de la Licenciada Edna Nava de México; la Licenciada María José Molina de Argentina; la psicóloga Silvia Alejandra Stocco de Argentina; la Licenciada Victoria Chimpén, Past Decana del Colegio de Nutricionistas del Perú; a la Licenciada Jeny Borda de Perú y al Licenciado Raúl Manrique de Perú. A todos ellos mi más sincero agradecimiento.

Con el cariño de siempre,

Cecilia Ferré

Gerente de Nutrice

nutrice
noticias

Edición Internacional
Perú - Diciembre 2011



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

www.nutriceperu.com

¿Porqué comemos cuando NO sentimos hambre?

Lic. Cecilia Ferré Calderón
Gerente de Nutrice

Especialista en Herramientas de Coaching para personas con obesidad y sobrepeso
Especialista en obesidad y sobrepeso
Especialista en Nutrición Clínica

¿Por qué comemos? La respuesta podría ser porque tenemos hambre, pero cuantas veces comemos sólo porque no controlamos lo que nos llevamos a la boca?

¿Cuántas veces nos dejamos llevar por emociones como ansiedad, cólera, tristeza y nos comemos estas emociones?

Es importante aprender a diferenciar cuando realmente tenemos hambre y cuando tenemos ansiedad para solo comer cuando es una necesidad de sobrevivencia y básica.

Aprender a decir NO a la comida cuando estamos viviendo en una sociedad obesogénica, cuando nos ofrecen comida rápida por todos lados y las raciones son cada vez más grandes; es tarea difícil pero no imposible. Entrenemos nuestra voluntad; ejercitémonos en el arte de decir No a las comidas que no son saludables para nosotros.

Aprendamos a reconocer nuestras emociones y dejémoslas fluir; de nosotros depende que hacemos con nuestras emociones pero pensemos que comiendo no vamos a cubrir lo que sentimos, pero si nos hacemos cargo de nuestra propia vida y por ende, de lo que llevamos a nuestra boca, entonces siempre podemos tomar acciones positivas para no comer cuando realmente no se siente hambre.

Antes de comer piensa: ¿Tengo hambre o es que quiero tapar alguna emoción? ¿Qué sientes cuando comes? ¿Qué Piensas cuando estas comiendo alimentos que te engordan y te hacen daño?

Siempre podemos cambiar nuestras acciones si queremos obtener resultados satisfactorios en nuestra salud y calidad de vida pero todo depende

de que queremos para nosotros mismos, si queremos estar sanos, ¿qué estamos dispuestos a hacer para lograrlo?.

Todo siempre depende de ti. Aprendamos a responsabilizarnos por nuestras acciones, por lo que hacemos por nosotros mismos y por lo que comemos, siempre es posible cambiar y mejorar pero todo depende de Ti.



“Las frutas y jugos son buenos para hidratar a los niños, superar el calor del verano además de proveerles vitaminas y minerales, sustancias importantes en su alimentación...”

Alimentación Sana de los niños en el verano



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

El verano está próximo de llegar el cual ofrece muchas alternativas para brindar una alimentación sana y equilibrada para los niños, ya que se tiene buena cantidad de alimentos naturales, frescos y de gran variedad, que van a permitir que gocen de una buena nutrición.

Es importante tener presente que en esta época de calor, se puede producir en algunos niños cambios en el apetito, generalmente la mayoría prefiere consumir más bebidas que comidas sólidas, esto es natural por la temporada de verano que conlleva a cambio en las necesidades corporales, pero sin descuidar cubrir con las comidas los nutrientes necesarios para el normal crecimiento.

Generalmente por estos cambios que se dan en el apetito, en ocasiones puede conllevar a saltarse los horarios de alguna de las comidas principales, lo cual no es apropiado para los niños, por ejemplo hay que asegurar el desayuno, que es la primera comida del día, el cual debe contener lácteos (leche, queso o yogurt), cereal y frutas al estado natural o en jugos.

Las frutas y jugos son buenos para hidratar a los niños, superar el calor del verano además de proveerles vitaminas y minerales, sustancias importantes en su alimentación y para aprovechar mejor estos nutrientes se aconseja consumir alimentos refrescantes como las frutas al estado natural y de preferencia utilizar las de temporada como la sandía, melón, uva, papaya, ciruela, entre otras. Además debe cuidarse la ingesta de agua, en mayor cantidad que en otras épocas del año.

Las verduras de temporada constituyen una alternativa de alimento saludable y nutritivo, tanto para el almuerzo como la cena. Las verduras y frutas son ricas en fibra y bajas en calorías, por lo

que ayudan a prevenir el estreñimiento y la obesidad.

Una alimentación sana comprende cinco comidas al día, es decir, tres comidas principales, desayuno, almuerzo, cena y dos adicionales a media mañana y media tarde, mediante los cuales se ofrece alimentos con la suficiente cantidad de energía, nutrientes mayores y menores necesarios para cubrir las necesidades nutricionales del niño en crecimiento. Los adicionales de media mañana y media tarde, además ayudan a regular los niveles de glucosa sobre todo en el verano cuando los niños desarrollan más actividad física; para ello recomendamos alternativas como sándwiches acompañados de leche, yogur o jugo de frutas, también son buenos los helados caseros o batidos a base de frutas y leche.

Para la hora de almuerzo y cena, el plato de fondo a base de pescado, aves, hígado de pollo, huevo, acompañado de cereal y verduras, son una buena opción. Preparaciones a la plancha, guisado, asado, al horno, combinan bien con arroz o tallarines y constituyen un plato completo y nutritivo.

La alimentación ideal para el verano es aquella que nutre y refresca a la vez, pero también debe proveer una protección adecuada a la piel, la que se logra incorporando vitaminas con efecto antioxidante, como la E, C y los betacarotenos. La primera está presente en los alimentos ricos en grasas saludables como palta y frutas secas; la vitamina C en el tomate, kiwi, cítricos y los betacarotenos en todas las verduras y frutas amarillo-anaranjadas y los vegetales de hojas verdes intensas.



Se viene el Verano...

La desesperación por bajar de peso !!

Lic.Nut .Jenny García Borda / Perú
C.N.P 2143

Siempre esperando el último tiempo para ponerse las pilas y bajar esos kilos que durante el invierno o el resto de las estaciones hemos ido sumando a nuestro cuerpo y recurrimos a dietas extremas, inexistentes al ojo científico, pero con el único objetivo: BAJAR YA !!!!

La cosa no está sencilla y sí lo es a la vez, solo debemos aceptar que nuestra alimentación debe de cambiar, debe ser mejor, debe ser funcional, es decir, que mediante nuestra alimentación debemos obtener lo que queremos: un peso saludable, en el que no sintamos regias o regios y a la vez gozar de buena salud.

Entonces, Cómo adelgazar Saludablemente?

Es importante que la persona que desea adelgazar, haga un régimen de alimentación balanceado, que no pase hambre y sobre todo que aprenda a comer ya que en muchas ocasiones, después de la dieta, el paciente "abandona" y vuelve al peso anterior o incluso con algunos kilos de más.

Las "dietas shock" que dicen reducir rápidamente el peso no son nada recomendables, incluso pueden ser de riesgo para la salud. Ni que decir de los tratamientos reductores de peso en los que se usan pastillas. De lo que se trata es de bajar peso eliminando la grasa del cuerpo y eso exige tiempo, asesoría nutricional personalizada y fuerza de voluntad. Lo primero que se debe hacer es ir dónde un especialista, en este caso donde el Nutricionista para que pueda desarrollar el Plan de Alimentación que se ajuste a sus necesidades.

A continuación algunos consejos para lograrlo:

- Organizar con un Esquema de Alimentación todas las comidas para la semana. Así se evitará improvisar y elegir alimentos que no convienen al régimen de adelgazamiento.
- Incluir 2 meriendas adicionales entre las comidas principales, esto ayudará a acelerar el metabolismo y a evitar que llegue con ansiedad o hambre a la siguiente comida.
- Beber agua durante todo el día. La recomendación es de 2 litros. Evitar las bebidas con azúcar y las gasificadas así sean de dieta (por el contenido de sodio, que hará que se retenga agua).
- Masticar despacio. Debemos recordar que la digestión comienza en la boca y que el bocado de comida debe pasar al estómago bien triturado para favorecer a la digestión. Por otro lado a mayor tiempo de masticación mayor sensación de saciedad.



- Cambiar los alimentos refinados como la harina, fideos, arroz, panes por integrales. La fibra favorece este proceso de eliminación de grasa y de regulación del tránsito intestinal (evita y/o corrige el estreñimiento).
 - Incluir 2 porciones de fruta al día. Estas deberán ser consumidas en trozos o al natural, limitar su consumo en jugos.
 - Incluir 3 porciones de vegetales al día. Los vegetales tienen un aporte importante de fibra, vitaminas y minerales. Puede consumirlos en ensaladas frescas, suflés ligeros, a la parrilla, cocidas.
 - Para las ensaladas utilizar aliños ligeros que contenga aceite de oliva, sacha inchi, hierbas aromáticas, vinagre balsámico, para dar consistencia a la vinagreta utilizar yogur natural.
 - Utilizar preparaciones adecuadas como asado, hervido, al horno, a la plancha, parrilla, al vapor. Si le agradan los guisos utilizar solo unas gotas de aceite vegetal para su aderezo.
 - Elegir carnes magras, es decir, lo más limpias de grasa visible. En el caso de las aves eliminar la piel antes de cocinarlas.
 - Incluir pescado por lo menos 2 a 3 veces a la semana. Limitar el consumo de carnes rojas a 1 vez a cada 10 días.
 - Incluir menestras 2 veces a la semana, ya sean cocidas en guisos o en ensaladas.
 - Eliminar de la dieta alimentos chatarra, pasteles, golosinas en general.
 - Si bebe alcohol, recuerde que mientras más grado de alcohol tenga la bebida más calorías aportará a su dieta. En todo caso limitar el consumo de bebidas con contenido de alcohol a 1 a 2 copas de vino a la semana.
 - No hay alimentos prohibidos pero sí muchos que hay que consumirlos con moderación. Por ejemplo si tiene un día especial (boda, cumpleaños, cena con amigos, etc.) puede hacer un alto a su régimen pero siempre con cuidado de no excederse demasiado, y al día siguiente es obligado seguir una dieta un poco más estricta de lo habitual.
 - El ejercicio es el complemento para recuperar la silueta, se recomienda llevarlo a cabo de manera constante en la semana a razón de 5 días por un tiempo no menor a 1 hora para lograr eliminar la grasa almacenada. Sin embargo cada persona deberá hacer ejercicios de acuerdo a su nivel físico, algunos podrían ir a correr y otros que no puedan o no les guste, podrían solo caminar o montar bicicleta, etc.
- Se recomienda no hacer un ejercicio muy violento, que el corazón vaya entre 120-145 pulsaciones por minuto aproximadamente.

“Recordar que adelgazar de forma eficaz exige paciencia ya que la reducción de peso debe ser de forma lenta y paulatina. A una dieta de adelgazamiento ha de seguirle una de mantenimiento necesariamente”

EJEMPLO DE ESQUEMA DE ADELGAZAMIENTO

Ayunas

1 vaso de agua tibia con el zumo de 1 limón.

Desayuno

- Papaya con fresas (bol mediano)
- 1 taza de infusión
- 1 sándwich en pan integral (NO MOLDE) con queso fresco

Media Mañana

- 1 manzana

Almuerzo

- Ensalada de hojas con pecanas picadas y claras de huevo.
- Pescado a las hierbas (en horno) con guarnición de arroz integral (½ taza).
- Refresco de cebada con linaza.

Media Tarde

- 1 vaso de yogur bajo en calorías con 1 cda. al ras de salvado de trigo.

Cena

- Suflé ligero de alcachofa
- Ensalada de tomate (sin semillas) con vainitas.
- Té verde sin azúcar.

Tome Nota.....

- Puede endulzar sus bebidas con edulcorante.
- Utilizar aliño ligero para sus ensaladas (sin cremas).

Cada Régimen de Alimentación es personalizado y el Nutricionista lo elabora según cada paciente. Si aparte del sobrepeso existen otras condiciones clínicas (Diabetes, HTA, Colesterol, etc.), deberán ser consideradas al momento de dar las indicaciones de dieta.

Abordaje interdisciplinario en obesidad: Una mirada general

Silvia Alejandra Stocco
Psicóloga
Argentina
MN 51989

Sabemos que la obesidad es un problema de salud que afecta cada vez más a la población mundial occidental y que interviene como uno de los factores de riesgo en el padecimiento de enfermedades como la hipertensión, la diabetes, la artritis y los trastornos cardiovasculares en general. Pero debemos tener presente que, además de su relación con las enfermedades físicas, la obesidad se presenta en una sociedad occidental "obsesionada por la delgadez" como un factor de riesgo en problemas de naturaleza psicológica como la depresión, la ansiedad, la hostilidad y el aislamiento.

Es muy común pensar a la obesidad como consecuencia de un desequilibrio energético entre la cantidad de calorías que ingerimos (consumo de dietas de alto valor calórico) y la cantidad de calorías que gastamos (insuficiente actividad física). Ahora, si esperamos obtener en los tratamientos de obesidad resultados satisfactorios y sustentables en el tiempo, será necesario pensar en tratamientos que tengan en cuenta un abordaje interdisciplinario del problema ya que es inevitable que los factores culturales, sociales, cognitivos y de comportamiento influyan a la hora de llevar a cabo una dieta equilibrada.

En la actualidad, se están llevando a cabo estudios y tratamientos en donde se tienen en cuenta la influencia de los factores cognitivos y comportamentales en el desarrollo y mantenimiento del problema de la obesidad. Los tratamientos actuales se centran no sólo

en la educación sobre nutrición y el aumento de la actividad física, sino también en la evaluación y modificación de las variables cognitivas y conductuales asociadas.

La pérdida de peso lograda exclusivamente a través del seguimiento de dietas hipocalóricas presenta un elevado índice de fracaso, tanto por las dificultades de una adhesión mantenida del tratamiento, como por la recuperación del sobrepeso una vez conseguida la meta. Por lo tanto, es importante en el tratamiento contar con un diseño de intervención, que tenga en cuenta:

- *Los hábitos de alimentación*
- *Las cadenas conductuales que favorecen la ingesta fuera de horas*
- *Los niveles de ansiedad*
- *La autoimagen deteriorada en relación a los actuales cánones de belleza*
- *La falta de recursos y estrategias para hacer frente a los problemas cotidianos*
- *La falta de habilidades sociales para formar parte de un grupo de amigos*
- *Los pensamientos distorsionados relacionados con la comida y el peso, etc.*

Si tenemos en cuenta lo dicho hasta aquí, el objetivo de cualquier intervención para el tratamiento de la obesidad no debería limitarse a la reducción de peso a través de la implementación de una dieta hipocalórica que los pacientes deben seguir con "fuerza de voluntad"; sino que, además, debería aplicar técnicas que ayuden a la modificación de hábitos de alimentación poco saludables y que permitan una mayor adhesión al tratamiento y un cambio de actitud ante su problema.

El origen de las enfermedades y la salud verdadera

Una visión moderna e integral de la Salud



Lic. Raúl A.B. Manrique Maidana
CNP 1841
Especialista en Nutrición y Deporte - Perú

“Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades ligeras, fuertes o graves”.

- OMS (1946).

Se puede admitir que una ciencia de la salud aspire a menos que esto?

EL ORIGEN DE LAS ENFERMEDADES

Alrededor del 300 a.C. Aristóteles dio las bases para la creencia de que las enfermedades surgían de manera espontánea, esta teoría llamada luego como Teoría de la generación espontánea o autogénesis la cual sostenía que, por ejemplo, las bacterias o virus que nos enfermaban salían literalmente “de la nada”.

A mediados y fines del siglo XIX en base a los trabajos de Louis Pasteur se desarrolló la Teoría microbiana del origen de las enfermedades que consideraba que la enfermedad surge, por el ataque de gérmenes procedentes del exterior del organismo, del mismo modo que los microorganismos fermentan la leche. Uno de los reparos que se le puso fue que el papel desempeñado por los gérmenes en la enfermedad era secundario. A la luz de las experiencias

actuales, cabría preguntarse si esta última observación es tan inexacta como se cree.

Así pues, luego de más de 100 años, es evidente, que a pesar de los grandes avances en las ciencias de la salud, cada día somos más enfermos. La excusa de que ahora realmente podemos diagnosticar enfermedades que antes no, es ridícula, es como decir ahora sabemos de que nos enfermamos, pero igual nos enfermamos. La realidad es que ahora vivimos más tiempo, pero más enfermos! ¿Qué podría estar funcionando mal?

Regresando a las bases. “Todos sabemos”.

“Todos sabemos” que el ser humano es cuerpo, mente y espíritu, sin embargo, en nuestros sistemas de salud ¿Se nos trata como tales? En realidad no! Apenas intentan tratar nuestro

cuerpo, con aún insuficientes resultados. Por otro lado, la rama de nuestras ciencias que dicen estudiar la mente (psicología y psiquiatría) no son ciencias funcionales.

¿Se puede admitir una Ciencia de la Salud que busque menos que un ser humano óptimo tanto en cuerpo, mente y espíritu?

La primera señal de que el cuerpo no está bien se refleja a nivel de un Desequilibrio Energético (frecuencias electromagnéticas o pensamientos). Esta señal electromagnética queda almacenada en la célula y puede acumularse por años sin ser notada. Este desequilibrio energético produce cambios bioquímicos en la célula, afectando la homeostasis celular, propiciando "tierra fértil" para patógenos (bacterias, virus, hongos y parásitos). Posteriormente aparecen los cambios físicos (disfunciones) a nivel tejido, órgano y luego sistema, manifestándose recién los primeros síntomas de la enfermedad.

Principales causantes del Desequilibrios de la salud

- Estrés Ambiental: Toxinas, contaminación, computadoras, celulares, contaminación sónica, etc.
- Estrés Físico: Fatiga, alcohol, cigarro, medicamentos, sobrepeso, etc.
- Estrés Mental: Patrones repetitivos de pensamiento, pensamientos negativos, preocupación por dinero, etc.
- Estrés Emocional: Depresión, miedo, ansiedad, angustia, codicia, orgullo, tristeza, soledad, confusión, abandono, etc.
- Estrés Espiritual: Culpa, pena, perdón, moralidad, sentido de la vida, miedo a la muerte, etc.
- Estrés por Alimentos: Comidas rápidas, comidas mal procesadas, cantidad de agua que se bebe, etc.
- Estrés por Agentes Patógenos: Bacterias, virus, hongos, parásitos.

Si el factor mental fuese completamente controlado, nuestros padecimientos se reducirían en una proporción considerable. Una actitud positiva, el autodomínio de las emociones y la fortaleza espiritual son la punta de acero del sistema inmunológico humano contra todo tipo de males. La Salud Verdadera tienes menos que ver con medicamentos y hospitales y más con el concepto de plenitud y FELICIDAD.

Dianética, una técnica sencilla, no invasiva y sobre todo funcional!

Dianética es una metodología que puede ayudar a aliviar sensaciones y emociones indeseadas,



miedos irracionales y enfermedades psicosomáticas (enfermedades causadas o agravadas por el estrés mental).

Su descripción más precisa es: lo que el alma le hace al cuerpo a través de la mente.

Ventajas de Dianética

- Técnica no invasiva.
- No requiere de meditación, hipnotismo, drogas o medicamentos.
- Solo es necesario hacer reverie (leve estado de concentración) y seguir estrictamente la técnica de Dianética.

Funcionalidad de la Dianética

- Parte del principio que la mente nunca se equivoca.
- Funciona siempre, salvo en los casos donde hay daño físico en el cerebro.
- La mente reactiva es la autora de más del 75% de enfermedades psicosomáticas.
- Cuando se limpia en la persona la mente reactiva la persona recupera su vitalidad y funcionalidad

Lo que "todos sabemos"

El ser humano es cuerpo, mente y alma (*¿lo estamos tratando como tal?*).

Suponemos que hemos avanzado en el tratamiento del cuerpo, pero cada día tenemos más enfermos! Es necesario empezar a tratar la mente con técnicas que funcionen, sin duda Dianética en sus 6 décadas de existencia, se ha ganado el derecho de ser considerada como una técnica funcional, no invasiva y de gran proyección en la búsqueda de la salud.

5

Tips para mejorar el Metabolismo

¿Has considerado que muchas veces, la razón por la que no bajamos de peso aunque comamos poco, radica en el metabolismo lento?

¡Cambia tus hábitos alimentarios!

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

Algunos de tus hábitos alimentarios contribuyen al retraso del ritmo metabólico de tu cuerpo sin que apenas te des cuenta. Estos consejos ayudarán a acelerar tu metabolismo. Ponlos en práctica y notarás los resultados.

1. El desayuno: una comida que no debes olvidar.

Dejar de desayunar es un error que muchas veces cometemos. Sin embargo, cuando lo haces, tu cuerpo quema más calorías por el resto del día que si lo pasas por alto. No olvides incluir en tu primera comida, alimentos saludables y nutritivos como: frutas, granos, proteínas y grasas buenas.

2. No pases largos ratos sin comer.

Cuando tu organismo pasa largas horas sin ingerir alimentos, tu metabolismo pierde dinamismo. Además, por lo general, cuando transcurre mucho tiempo sin comer, después comemos muchos más alimentos de los que realmente necesitamos. Una fruta entre comidas, puede ser la perfecta solución para los ayunos.

3. ¡No a las dietas extremas!

Normalmente queremos bajar de peso a la “velocidad de la luz”, y es entonces cuando acudimos a las dietas drásticas, que casi nos matan de hambre. Como consecuencia, es casi seguro que no logres alcanzar tu meta.

Lo ideal en estos casos es hacer pequeñas comidas, varias veces al día, para que el metabolismo trabaje más.

4. ¡Ejercítate!

Por supuesto, si además practicas ejercicios, los resultados serán más notables.

5. ¡Mucha fibra!

Los alimentos ricos en fibra no aceleran el metabolismo pero sin embargo, ayudan al cuerpo a funcionar con mayor efectividad; a procesar mejor los alimentos, evitando que el organismo procese muchas calorías en forma de grasa. Como si fuera poco, también contribuye a llenar el estómago y a saciar el apetito. Maximiza el volumen!

No existe una fórmula mágica que acelere el mecanismo metabólico de un día para otro. Sin embargo, llevando a la práctica estos consejos que te enseñan a comer inteligentemente y que incitan a tu organismo a tener un ritmo más dinámico a la hora de quemar calorías, lograrás los resultados esperados.

Otros tips:

Modera el consumo de grasas, controla el consumo de hidratos de carbono, utiliza la canela, consume lácteos, varía de vez en cuando tu dieta. Sé constante. Vitaminiza tu metabolismo [(B1, B3, B6, B12, ácido fólico, C) magnesio, calcio, cromo, zinc. Consume picante, bebe agua durante el día, alimenta tus músculos con proteínas sanas, cierra la cocina después de las 8:00 pm.

Recetas para una Navidad "Cero"

Por María José Molina
Lic. en nutrición
Argentina

torta helada con sabor a borgoña



El vino ha sido parte de la cultura humana desde hace unos 6.000 años y los antecedentes históricos lo relacionan con la salud y la longevidad. Beber moderadamente es beneficioso para la salud, en especial para la prevención de la enfermedad coronaria.

Sin duda la capacidad antioxidante del vino está directamente relacionada con su contenido en polifenoles, potentes antioxidantes que se encuentran en frutas y verduras en forma natural. Muchos de ellos con mayor poder antioxidante que las vitaminas E y C. Aromas y propiedades del buen vino y la dulzura sutil de un suave helado, en simbiosis perfecta ... para que lo disfrutes...

Ingredientes:

- Un pionono
- Un litro de leche descremada
- Media taza de azúcar
- Dos cucharadas de edulcorante
- Un sobre de gelatina en polvo sin sabor (7grs)
- Una cucharada de fécula de maíz
- 200 grs. de crema de leche light algo batida
- Una clara batida a punto nieve
- Una cucharadita de esencia de vainilla.
- 100 grs. de almendras partidas
- 150 grs. de cerezas al marrasquinos
- Vino borgoña

Preparación (helado base):

Primer paso:

1. Diluir la gelatina y la fécula en un poco de leche fría.
2. Hervir el resto de la leche con el azúcar y el edulcorante, adicionar la gelatina y la fécula y dejar a fuego suave- revolviendo- hasta que rompa el hervor.
3. Enfriar bien y congelar media hora.

Segundo Paso:

1. Sacar del congelador y batir hasta ablandar.
2. Agregar la crema de leche algo batida, la esencia y la clara batida a punto nieve.
3. Mezclar.
4. Separar la mezcla en dos partes iguales y a una agregarle las almendras, revolver hasta integrar bien.

Tercer Paso:

Congelar ambos helados(base y almendrado) en frío máximo unos 45 min, luego reducir el frío a normal y conservar.

Preparación de la torta:

Forrar un molde de 24cm(aprox) y paredes altas con papel film. Introducir el pionono respetando en forma prolija la forma del molde, luego embeberlo con vino borgoña.

Incorporar el helado almendrado, emparejar y realizar golpecitos en el molde para que compacte. Sobre el almendrado, una capa de cerezas y finalmente agregar el helado base, emparejar bien y llevar a frío máximo.

Decoración:

Desmoldar la torta, la base será el pionono. Rellenar una manga para decorar tortas con queso crema light y hacer picos, sobre estos decoras con una cereza. Hilos de chocolate y almendras enteras. Llevar nuevamente al frío hasta el momento de servir.

Te aconsejo, beber con moderación, recordar que si bien el vino contiene sustancias protectoras para el organismo, su graduación alcohólica puede participar en contraposición en personas con hipertrigliceridemia, diabetes u obesidad.

A disfrutar e impactar con estos platos sencillos, pero que tienen el toque justo de creatividad y armonía!

peceto agridulce



Ingredientes

Un peceto ahuecado para mechar.
250 grs. de ciruelas pasas.
100 grs. de almendras.
100 grs. de jamón crudo.
Un ananá(piña).
Un pocillo de vino blanco.
Un pocillo de agua.
Pimienta.

Tres cucharadas de mostaza.
Tres cucharadas de azúcar negra.

Para la salsa:

Un cuarto taza de vino blanco.
Una taza de caldo de verduras caliente.
Una cucharada de mostaza.
Una cucharada de fécula de maíz.

Preparación:

Desgrasa la carne y mecharla con las ciruelas rellenas con las almendras envueltas en jamón. Salpimentar y atar para darle buena forma. Untarlo con mostaza, espolvorear con el azúcar negra y colocar en una asadera con el agua, el vino blanco y las rodajas de ananá. Cubrir con papel aluminio y cocinar en horno moderado durante una hora, rociando la carne de tanto en tanto, controlando que esta no se seque. Dejar enfriar y cortar en rebanadas. Armar la fuente disponiendo las rodajas de peceto en forma escalonada, alternando con las rodajas de ananá. Decorar con cerezas, los penachos de ananá y huevos hilados. Acompañar con la salsita del fondo de cocción.

pollo asado relleno con piña y nueces



Ingredientes(cuatro porciones)

- Un pollo mediano.
- Sal y pimienta.
- Dos cucharadas de aceite de oliva.
- Un limón exprimido.

Para el relleno:

- Una lata de ananá(piña) al natural.
- 50 grs. de nueces picadas.
- Medio pocillo de aceite.
- 50 grs. de avena fina.
- Una cucharadita de sal baja en sodio.
- Medio limón.

Guarnición:

- Dos plantitas de berro.
- Nueces en mitades.

Preparación

Escurrir tres rodajas de ananá(las restantes reservarlas) y picarlas en pequeños trozos. Picar también las nueces y rallar la cáscara de medio limón. En un recipiente mezclar el aceite, la avena, el ananá picado, las nueces, la sal, la cáscara de limón y un poco de jugo de ananá para dar al relleno una consistencia húmeda. Reservar.

Encender el horno para que alcance una temperatura media.

Lavar, escurrir y secar el pollo. Salpimentar por fuera y por dentro. Introducir en la cavidad corporal el relleno anteriormente preparado. Atar el ave. Untarlo con aceite de oliva y jugo de limón. Cubrirlo con papel aluminio. Colocar el asadera y cocinar una hora. Retirar el papel aluminio y cocinar unos 20 minutos más. Controlar que no falte líquido de cocción, en tal caso agregarle jugo de limón o de ananá.

Retirar el pollo de la asadera y colocarlo en una fuente. Decorada con las restantes rodajas de ananá cortadas en mitades y sobre cada una de ellas una nuez.. Acompañar con ensalada de berros y nueces molidas.



Lic. Cecilia Ferré en el curso intensivo FYES de Nutrición Enteral y Parenteral con las organizadoras del curso Dra. Teresa Blanco y la Lic. Saby Mauricio
Lima - Agosto 2011



Lic. Cecilia Ferré con todo el grupo de Licenciados en Nutrición en la culminación del curso intensivo FYES de nutrición Enteral y Parenteral
Agosto 2011 - Lima



Lic. Cecilia Ferré en el almuerzo de confraternidad en la culminación del Curso Intensivo de Coaching de Sobrepeso y Obesidad realizado en Buenos Aires Argentina - Octubre 2011



Lic. Cecilia Ferré con el Coach Marcelo Browsky en el Curso Intensivo de Coaching de Sobrepeso y Obesidad en Buenos Aires Argentina Octubre 2011



Lic. Cecilia Ferré en el Congreso SAOTA Congreso de Obesidad y Enfermedades Metabólicas con los organizadores del Congreso Buenos Aires Argentina Octubre 2011



Lic. Cecilia Ferré en el Congreso SAOTA Congreso de Obesidad y Enfermedades Metabólicas con sus colegas argentinos en Buenos Aires Argentina Octubre 2011

**Representante Exclusivo
en el Norte del Perú**

nutrice

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.



PRODUCTOS 100% GARANTIZADOS

**Representante Exclusivo
en el Norte del Perú**

nutrice

A&A Fiber *Shake* **ALTO EN FIBRA**

**PRESENTACION
450 GRS.**

Este producto contiene fibra soluble e insoluble, la fibra soluble contribuye a reducir y retardar la asimilación del colesterol y del azúcar, siendo una fibra esencial para personas con diabetes.

La fibra insoluble ayuda a la digestión, favoreciendo la eliminación de toxinas y desechos digestivos, promoviendo la evacuación intestinal, actuando como laxante natural que limpia el sistema intestinal.

Se utiliza para personas estreñidas, para reducción de peso para dar saciedad, para personas diabéticas.



PRODUCTOS 100% GARANTIZADOS

Representante Exclusivo
en el Norte del Perú

nutrice

Nutrición, salud y pérdida de peso

A&A Meal

PRESENTACION
540 GRS.

Shake

ALTO EN FIBRA

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 una (1) comida.

Es recomendado para deportistas antes y después del ejercicio como fuente de vitalidad y formación de masa muscular. También es recomendado para aquellos 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.



PRODUCTOS 100% GARANTIZADOS



Max Coello Guerrero

Contador, 32 años

“Cuando llegué donde Cecilia, no es que halla estado obeso, pero tenia sobrepeso moderado llegando a pesar 85 kilos, con lo cual al momento de realizar algún deporte me sentía pesado y me agotaba rápidamente. Ahora me siento mejor, con más energía para las actividades diarias del trabajo y al momento de hacer deporte, logré bajar mi porcentaje de grasa, aumentar considerablemente mi músculo y aprender a comer sano de acuerdo a la actividad física que practico y tener mi peso ideal de acuerdo a mi contextura. Gracias Cecilia”.

Carolina Grandez Arce

Negocio independiente

“Aprender a comer fue todo un reto para mi, pero lo logré. Bajé 9 kilos, aprendí a comer sano y bajé mi porcentaje de grasa. Me siento bien contenta, me veo y me percibo muy bien. Quedé súper feliz. Realmente estoy muy agradecida con Cecilia. Ahora como sano y realizo deporte diario”.



Jean Paul Raymond Jochanowitz

18 años, estudiante universitario

“Antes me sentía gordo, todos me fastidiaba. Pero ahora todo cambió. Bajé 24 kilos, he aprendido a comer sano y he dejado de comer chatarra. Me siento saludable y guapo. Veo la vida de diferente manera. Gracias Cecilia por todo el apoyo”.

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 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:**

www.nutriceperu.com

- **Atención nutricional a domicilio para ancianos y pacientes especiales.**

Nutrición especializada para enfermedades como:

- **Bajo peso.**
 - **Hiperinsulinismo (insulina alta).**
 - **Diabetes mellitus.**
 - **Dislipidemias: triglicéridos y colesterol altos.**
 - **Síndrome de ovarios poliquísticos.**
 - **Fertilidad, cáncer y gastritis.**
 - **Reflujo gastroesofágico.**
 - **Estreñimiento.**
 - **Problemas hepáticos (como hígado graso, cirrosis hepática).**
 - **Enfermedades renales (I.R.C., transplantes, 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.**
- **COACHING DE OBESIDAD Y SOBREPESO**
 - **TARIFAS CORPORATIVAS PARA EMPRESAS**



Alfonso Ugarte 682
3er Piso Consultorio N° 9
Chiclayo
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)

