

EDITORIAL

Lic. Cecilia Ferré Calderón
Directora

Gerente General de Nutrice



En este boletín estamos dedicando un especial énfasis en los niños futuro de nuestro país, pues en el XV Congreso Latinoamericano y del Caribe de Nutricionistas y Dietistas (CONFELANYD), el tema tratado fue: LA SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA UNA ALIMENTACION Y NUTRICION SALUDABLE RETO DEL 2020.

América Latina y el Caribe como región no escapa a una tendencia generalizada: el retroceso de las formas agudas de desnutrición, la persistencia de los cuadros crónicos y la tendencia hacia la consolidación de sobrepeso y obesidad como principal desafío para sus políticas alimentarias. Según la OMS, varios países de la región estarán en 2020 entre los de mayor prevalencia de obesidad en el mundo, incluso algunos como Guatemala, país sobre el cual muchos estudiamos sobre desnutrición. Paradojas de la transición nutricional y la globalización económica.

Es por todo ello que preocupados por la situación nutricional actual es que la forma de contribuir con un granito de arena promoviendo estilos de vida saludable y ayudando a que más gente se eduque en el tema de nutrición sana.

En esta oportunidad tendremos artículos muy interesantes como son: viandas sanas para escolares; kioscos saludables; la importancia del té blanco; alimentación complementaria en el niño menor de 1 año; nutrición en época de stress; recetas saludables y nutritivas; recetas para personas diabéticas; el aceite de oliva un súper antioxidante; “quiero adelgazar”; síndrome del comedor nocturno; y un tema muy importante como es prevenir la obesidad en nuestros hijos pequeños.

Quisiera aprovechar en brindar mi mayor agradecimiento por sus colaboraciones a las licenciadas María José Molina (Argentina), Romina Diamelio (Argentina); a la licenciada Silvia Stocco (Argentina); a la licenciada Edna Nava de México; licenciada y past decana del colegio de nutricionista del Perú, Victoria Chimpén; a la licenciada Jenny García de Perú y a la licenciada Rosario García de Zagaceta de Perú.

Con el cariño de siempre:

Cecilia



“La Leche Materna debe ser el alimento fundamental durante el primer año de vida y sigue siendo una fuente importante de nutrientes durante el segundo año de vida...”

Escribe:
Lic. Jenny García Borda
C.N.P 2143



Ablactancia

Alimentación Complementaria

Durante el primer año de vida, el peso corporal de un bebé se triplica y se presenta un crecimiento cerebral significativo. Consecuentemente, las necesidades nutricionales del bebé aumentan más rápidamente en el primer año que en cualquier otro período de su vida.

Durante este período de rápido crecimiento se inicia el proceso de Alimentación Complementaria o Ablactancia.

La ablactancia es el inicio de la alimentación en

los niños a partir de los 6 meses de edad. Es muy importante informar que la **Lactancia Materna** es suficiente Alimento para el bebé hasta la edad de 6 meses luego debe complementarse con otros alimentos. La Lactancia debe continuarse hasta los 2 años de edad.

La Leche Materna debe ser el alimento fundamental durante el primer año de vida y sigue siendo una fuente importante de nutrientes durante el segundo año de vida.

La Alimentación Sólida no sustituye a la leche materna sino que la complementa.

¿CÓMO INICIAR LA ABLACTANCIA?

- Los primeros alimentos deben ser naturales (**NUNCA** procesados) con poco o nulo potencial alergénico. Se recomienda empezar con un solo tipo de alimento: fruta, cereal o tubérculo.
- Como al inicio el niño devolverá el alimento (por su reflejo de succión), es aconsejable iniciar 1 semana antes de cumplir los 6 meses.
- Los alimentos deben introducirse uno a uno, separados por lo menos por 3 días. Por ejemplo si se empieza con el plátano probar con esa fruta y luego incluir otra fruta.
- Se debe iniciar con cantidades pequeñas que se irán aumentando a medida que su bebe las acepte.
- **NUNCA** debe obligar a comer a su bebe.
- No añadir ni sal ni azúcar a las preparaciones.

Recuerde que las cantidades son pequeñas por el reducido tamaño del estómago y para que puedan obtener suficientes nutrientes de las comidas, estas deberán ser ricas en energía y nutrientes. Para ello se recomienda:

1.- Variedad de alimentos □ Al variar estamos aportando diferentes nutrientes en su alimentación y a su vez se refuerza el aprendizaje de las texturas, sabores, olores, colores.

2. - Alimentos energéticos □ Son muy importantes como fuente de energía. Este grupo de alimentos se pueden encontrar en cereales como el arroz, papa, grasas como el aceite vegetales o yema de huevo.

3.- Alimentos proteicos □ Este grupo de alimentos contienen aminoácidos esenciales para la formación de células, tejidos, sistema nervioso (neuronas), huesos. Estas proteínas se encuentran principalmente en las carnes y clara de huevo. Las menestras también portan aminoácidos pero debe ser complementados con cereales como el arroz para obtener una proteína completa.

4.- Frutas y vegetales □ Aportan vitaminas, minerales, agua y fibra nutrientes necesarios para distintas reacciones químicas que intervienen en el desarrollo integral del niño. Tenemos al **Calcio**, mineral fundamental para la formación de los huesos. El **Zinc**, otro mineral muy importante en el desarrollo del sistema inmunológico y en los procesos de desarrollo óseo y muscular de los niños. Dentro de las Vitaminas tenemos a las del **Complejo B, Vitamina C** entre otras.

5.- Alimentos ricos en hierro □ Este mineral es de suma importancia dentro de la alimentación infantil, sobre todo desde el nacimiento hasta los 3 años de edad, ya que es el período de mayor crecimiento tanto intelectual como físico. En esta etapa es donde el niño tiene mayor demanda de nutrientes, entre ellos el hierro. Se puede encontrar en el grupo de las carnes y vegetales de hojas verdes (acelga, espinaca, brócoli, legumbres, brotes de alfalfa, etc.).

6.- Añadir aceite vegetales □ Son esenciales para la formación de membranas y el establecimiento de las adecuadas conexiones neuronales. Dentro del grupo de las grasas encontramos como fundamentales ácidos grasos poliinsaturados (omega 3, omega 6, omega 9, etc.), ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico, linoleico, linolénico, etc.).

7.- Continuar con la Lactancia Materna.

¿Qué cantidad le debo dar a mi bebé?

Al inicio es muy común que los niños no terminen la media taza de papilla, puede que reciban entre 2 y 3 cucharaditas, esta situación es normal en algunos casos y no hay razón para alarmarse.

Entre los 6 y 7 meses la capacidad gástrica de un niño es de aproximadamente media taza y se irá aumentando hasta que al año llegue a una taza por cada comida.

Una Ablactancia óptima debe ser:

- **OPORTUNA:** comenzar en el tiempo justo, de tal manera de no disminuir los beneficios de la lactancia.
- **NUTRICIONALMENTE ADECUADA:** proveer la energía y demás nutrientes adecuados para niños mayores de 6 meses.
- **SEGURA:** preparación de los alimentos con higiene.
- **PERCEPTIVA:** brindada en un ambiente adecuado, sin distracciones y con el amor y paciencia que se requiere.

CALENDARIO DE INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

| Edad de Inicio | Tipo de Alimento | Consistencia |
|----------------------------|--|---|
| 6 meses | Frutas (pera, manzana, plátano) Verduras (papa, zanahoria, zapallo italiano, acelga, camote amarillo) Cereales sin gluten (arroz, kiwicha) | Puré y/o mazamorra espesa. |
| 7 - 8 meses | Pollo, hígado de pollo. Iniciar con la cuarta parte de la yema del huevo. | Puré y/o mazamorra espesa. Incorporar alimentos picados y aplastados con tenedor. |
| 9 meses | ½ de la yema del huevo, carne de res, sangrecita. Menestras como lentejitas, alverjitas, habas | Picadito y aplastado con tenedor. |
| 10 – 11 meses | Todo lo anterior, 1 yema de huevo, pescado. | Picadito y aplastado con tenedor. |
| Mayores de 12 meses | Huevo entero, cítricos, cereales con gluten (trigo, fideos, avena, centeno). Introducirlo en la alimentación familiar. | Alimentos que consume la familia. |



Recomendaciones

- Incluir los alimentos en preparaciones de acuerdo al Calendario de Introducción de los Alimentos.
- Probar tolerancia de los alimentos nuevos a incluir. Hay alimentos que pueden producir gases en los bebés como el brócoli, pero no en todos los casos.
- No dar preparaciones de consistencia líquida ya que estas son de muy baja densidad energética.
- No dar infusiones con o después de las comidas porque interfieren con la absorción de nutrientes como el hierro. Es mejor darle jugos de fruta natural.
- Establecer horarios de sus comidas. Mantener un lapso de tiempo entre la leche y sus comidas.
- Fomentar el uso de utensilios como la taza y cucharita. Evita el biberón.
- Dejar que el niño se lleve a la boca el alimento ya sea con las manos o con la cuchara. No limitar este aprendizaje.



Tener Cuidado con los Sigüientes Alimentos:

- 1.- Leche de vaca, se sabe que provoca micro sangrado intestinal en bebés y alergias por la caseína y beta lacto albúmina.
- 2.- Alimentos que contengan gluten 3% de la población es alérgica al gluten (proteína del trigo, avena, cebada y centeno) esto genera daño gástrico y mantiene una alta relación con trastornos de la conducta. Mejor iniciar estos alimentos luego del primer año.
- 3.- Miel de abeja puede contener esporas de botulismo.
- 4.- Maní son un grupo de alimentos muy alérgenos sobre todo el maní, no recomendable antes del primer año dependiendo también de la tendencia alérgica de la familia.
- 5.- La clara de huevo deberá consumirse hacia el primer año.
- 6.- Margarinas contienen ácidos grasos trans muy dañinos para la salud mejor utilice aceites de preferencia de oliva o de canola.

Recetas para una Alimentación Complementaria Exitosa:

Puré de Papa con Leche Materna (bebés de 6 meses)

Ingredientes:

- 1 papa mediana
- Un trozo chico de zapallo
- 3 cucharadas de leche materna (puede reemplazarse por agua)
- 1 cucharita de aceite vegetal

Preparación:

Sancochar la papa y el zapallo machacarlos para formar un puré. Mezclar la leche con el puré. Finalmente mezcle una cucharita de aceite vegetal y mezclar bien.

Variaciones de la receta: En esta receta hemos incorporado zapallo y papa pero puede variar la verdura y/o el tubérculo con lo que obtendrá diferentes y divertidos colores y sabores de purés ejemplo: para las verduras en lugar de zapallo colocar 2 hojas de acelga o un trozo de zanahoria ó brócoli ó zapallito italiano; para el tubérculo en lugar de papa puede usarse camote amarillo.

Puré de Papa con Hígado de Pollo (bebés de 7 meses)

Ingredientes

- 1 papa mediana
- ½ hígado de pollo
- 2 cucharadas de agua hervida
- 1 cucharita de aceite.

Preparación

Sancochar la papa y el hígado por separado.

Machacarlos bien para formar un puré y mezclar con las 3 cucharadas del agua hervida. Finalmente agregue el aceite y mezclar hasta que esté uniforme.

Variaciones de la Receta: el hígado puede ser sustituido por un trozo chico de pollo.

Papa con Lentejitas (bebés de 8 meses)

Ingredientes

- 4 cucharadas de lentejitas cocidas
- ½ papa mediana
- ¼ de yema de huevo cocido
- 4 cucharadas de agua hervida
- 1 cucharita de aceite

Preparación

Aplastar con un tenedor las lentejitas cocidas y procurar retirarle la cáscara o pasar por un tamiz. Adicionar la papa cocida y seguir machacando, agregue el agua hervida para ablandar y seguir mezclando. Finalmente añadir el aceite y la yema de huevo duro.

Variaciones de la receta: puede cambiar la papa por otro tubérculo o cereal como el arroz o camote. También lo puede cambiar por algún tipo de carne como pescado o pollo. La lentejita puede cambiarlo por otra menestra como la arveja seca, garbanzos, pallares sin cáscaras, etc.

Pescado en Salsa de Zanahoria (bebés de 10 meses)

Ingredientes:

- ½ zanahoria chica
- 2 cucharadas de arroz
- 1 trozo chico de pescado
- 1 cucharita de aceite, cebollas y ajos al gusto.

Preparación:

Hacer un aderezo con el aceite, cebolla, ajos y la zanahoria rallada, agregar 1 tz de agua y el arroz para cocinarlo, a media cocción agregue el pescado en trocitos y dejar cocinar.

Variaciones de la receta: puede cambiar el cereal por quinua.

El pescado lo puede cambiar por pollo o lomito de res finamente picado o hígado de pollo.

Conoce el superantioxidante del oliva que hace bien.



Aceite de Oliva

un superpolifenol que hace bien

Escribe:
María José Molina

Las grasas, los aceites y sus propiedades, siempre fue un tema que me interesó por demás. De hecho mi tesis de grado fue relacionada al porcentaje de grasas óptimo en la dieta y el análisis de las semillas de chía. Ahí, con Ariela, mi amiga y compañera de tesis, estudiamos en profundidad el alto consumo de grasas saturadas en la dieta, el bajo consumo de ácidos grasos Omega 3, la alta concentración en los alimentos en Omega 6 y el desbalance que ingerimos de ácidos grasos de los tres tipos: saturados, monoinsaturados y poliinsaturados en la dieta diaria.

A veces pienso que no alcanzaría una dieta aparte para controlar y balancear las grasas en la misma. Podríamos respondernos qué comimos hoy, pero no podríamos respondernos con precisión qué grasas consumimos, mucho menos el tipo de ácidos grasos; y les aseguro que lograr un balance de ellas es todo un tema.

Por mucho tiempo, aún hoy, se han relacionado las grasas como un factor negativo de la dieta, creyendo que son el motivo por el cual engordamos. Por supuesto, en parte es así. Lo que no entendemos es que lo modificable para contrarrestar ese efecto no es eliminarlas, sino saber elegir las. Créanme hasta para bajar el colesterol aún estamos eligiendo las grasas incorrectas. No es el pescado el que debe pagar nuestros errores.

Y nuevamente la naturaleza, sabia, sutil, perfecta, amiga de hombre, nos muestra que tiene la razón, nos muestra lo invisible, lo que no queremos ver, lo esencial. Eso que no se ve, pero necesitamos y que el

cuerpo pide en silencio, y en capricho y rabia muestra enfermo; eso invisible, que el ojo humano no mira, pero necesita, eso que hace bien, pero que hasta que no se descubre no se practica con fervor; eso es la magia de la naturaleza, es la alquimia puesta en los alimentos, es lo que nos ofrece para que podamos vivir en salud.

Se habla del aceite de oliva como el mejor aceite, y sí, lo es, y digamos que lo es, no por su composición, la cual puede competir con muchos otros aceites y quedar atrás, sino que lo es por su obtención, lo cual le da la ventaja de ser uno de los pocos aceites logrados por un proceso natural, o sea, más que un aceite, es su propio jugo. Que delicia!

Se habla también de sus propiedades antioxidantes, estables al calor y a la luz. Sabemos de sus propiedades funcionales como protector cardiovascular y le atribuimos esas propiedades a sus conocidos ácidos grasos, por demás demostrados. El ácido oleico, como cabeza de fila demuestra y comprueba sus efectos hipolipemiantes y cardiosaludables, al igual que la vitamina E que contiene, como factor antioxidante.

Pero vamos por más! Resulta que un estudio súper interesante descubre una sobrecarga de polifenoles, es decir, esas sustancias antioxidantes, de la cual, todos hemos oído hablar bastante, favoreciendo la respiración celular, evitando el envejecimiento, promoviendo la expresión de enzimas antioxidantes y como consecuencia, favoreciendo la longevidad.



¿Que nos cuenta el estudio?

Se encontraron niveles muy altos, 2.000 mg de polifenoles/kg de aceite. Se identificaron 9 compuestos polifenólicos, pero se destacó el más importante, y aquí se los presento, el HIDROXITIROSOLO, este sería el compuesto principal. (10 mg/kg de aceite). Leer este estudio me pone feliz, porque veo que no solo las grasas son buenas, sino son los alimentos en su envase lo que entregan la composición ideal que hace a su función. Es decir, se suma al oliva un nuevo compuesto con propiedades fantásticas!

Resultados de laboratorio:

El estudio en ratas, en donde se alimentaron a un grupo con oliva y el otro con aceite de girasol, demostró resultados sorprendentes:

- A los 3 días, el grupo oliva alcanzó los niveles máximos de hidroxitirosoles plasmáticos (395 ± 39 ng/mL; $p < 0,001$ vs girasol y control; $n = 10$).
- La secreción de insulina, en respuesta a 22 mM glucosa, tras el estrés oxidativo fue superior en el grupo oliva (580 ± 35 pg insulina/ μ g proteína/60 min; $p < 0,05$ y $0,001$ vs girasol y control; $n = 6$).
- La acumulación de malondialdehído en el grupo girasol fue 1,5 veces superior en hígado y en islotes ($p < 0,05$ vs oliva; $n = 4$).
- El grupo oliva presentó una expresión significativamente mayor de la enzima catalasa ($p < 0,05$ vs girasol; $n = 4$).

La expresión de las otras dos enzimas no fue significativamente distinta.

La conclusión de este estudio fue que la ingesta de aceite de oliva rico en polifenoles protege frente al estrés oxidativo mediado por el aumento de la capacidad antioxidante e indirectamente aumentando la expresión de enzimas antioxidantes.

Me sumo a esta conclusión, la aplaudo y la amplío. Las grasas en la dieta, importan y mucho. Elegir grasas de origen vegetal de primera presión en frío y alimentos grasos que podamos incluir en nuestra dieta a diario, como nueces, castañas, maní, almendras, no solo ofrece grasas o ácidos grasos esenciales, la naturaleza ofrece medicina natural, medicina mediada por la naturaleza, medicina pura, con propiedades biológicamente activas. El consumo de plantas, hojas, semillas, frutos secos, granos, en este caso oliva, son herramientas benéficas, económicas, accesibles, amigas del hombre y del medio ambiente.

Por último pensemos y reflexionemos, los polifenoles solo se obtienen de una dieta vegetal y cada día son mas las evidencias con las que se cuenta para mostrar la fuerza súper poderosa de la naturaleza para prevenir, curar y acompañar al hombre en el mundo. Cuidemos el medio, cuidemos el entorno, comencemos a entender que somos una semilla que germina, y de allí, partamos.

“Lograr escuelas saludables con kioscos saludables es un verdadero compromiso con la salud, como derecho humano fundamental de la vida cotidiana, para proteger la salud de los usuarios de los kioscos escolares...”

Kioscos saludables

En América Latina y el Caribe, el liderazgo en la difusión de la Estrategia Escuelas Promotoras de la Salud corresponde a la Organización Panamericana de la Salud OPS/OMS, institución que desde 1995 promueve en estos países la Iniciativa Regional Escuelas Promotoras de Salud (IREPS).

En el Plan Nacional de Promoción de la Salud del Perú, incorpora el Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas, cuyo escenario de intervención es la escuela pública y privada, que promueve escuelas saludables. Define *“escuela saludable”* como aquella, en la que mediante una gestión participativa y democrática, se mejora la calidad de vida de las niñas y los niños así como de las y los adolescentes, promoviendo una cultura de salud, estilos de vida y espacios saludables.

Este programa tiene como fin directo “cambiar los hábitos en la alimentación, motivar a los niños y jóvenes y, ofrecerles alternativas sabrosas y a la vez saludables, a través de los kioscos saludables, como alternativa de alimentación sana dentro de la estrategia de escuelas saludables.

Entendiéndose como kiosco saludable, aquel local que cumpla con las normas sanitarias para la venta de variedad de alimentos saludables en un volumen del 70% del total de alimentos que se ofrece en el kiosco, permitiendo de este modo a la comunidad acceder voluntariamente a una alimentación variada y sana. Se pretende aumentar paulatinamente la oferta de alimentos de alta calidad nutricional y no la prohibición de alimentos, porque ésta no es una manera efectiva de promover un consumo adecuado de alimentos, tampoco

restringir el acceso a ellos o las bebidas, ya que más bien puede incrementar la preferencia y el consumo de los mismos.

La escuela debe ser un lugar de aprendizaje integral, donde se enseñe y se practique lo relacionado con alimentación saludable, teniendo en cuenta que los niños pasan más de 6 horas en las escuelas y lo que se le ofrece en los kioscos tendrá un impacto en su salud.

¿Qué alimentos son adecuados para los kioscos escolares? Aquellos que no contengan colorantes, saborizantes ni antioxidantes derivados del petróleo, propionatos, nitritos, ni benzoato de sodio. El azúcar no debe sobrepasar el 10% en cada producto.

Los alimentos que deben ofrecer los Kioscos Saludables son alimentos saludables bajos en sal y en azúcar, tales como: cereales simples, yogur, barras de cereal, turrón, galletas de agua; galletas de kiwicha, galletas de avena, galleta de vainilla, galletas de salvado, galletas sin relleno o cobertura, ensalada de frutas sin agregado de azúcar, tostadas, sándwich de queso, de pollo, de carne; agua mineral envasada; gelatina con fruta; postres de leche: flan, arroz con leche, crema volteada; frutos secos (maní sin sal, nueces, almendras, avellanas); frutas desecadas fraccionadas (pasas de uvas, orejones de duraznos, ciruelas, higos, damascos); frutas frescas (previamente lavadas con agua potable); jugos naturales de frutas de estación, sin agregado de azúcar; licuados con agua, sin agregado de azúcar; licuados con leche, bajos en azúcar; cancha tostada, kekes.

Lograr escuelas saludables con kioscos saludables es un verdadero compromiso con la salud, como derecho humano fundamental de la vida cotidiana, para proteger la salud de los usuarios de los kioscos escolares, contribuyendo al mejoramiento de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población estudiantil y comunidad impulsando el uso de alimentos propios de la región.

En este desafío los nutricionistas juegan un rol fundamental para encontrar alternativas que favorezcan la promoción de alimentos saludables en los kioscos escolares, que facilite un alto rendimiento académico y evite el sobrepeso y obesidad Infantil en el Perú.



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

La nutrición en las épocas de estrés

Escribe:

MSP. Edna Judith Nava González, NC
Presidenta del Capítulo Nuevo León
Colegio Mexicano de Nutriólogos, AC

¿Qué comer?

Yogurt con nueces: Dos aminoácidos: lisina y arginina, fortifican a las personas que son ansiosas. El yogurt es rico en lisina y las nueces en arginina.

Frutas cítricas, verduras de hoja verde, brócoli, pimientos rojos: Dos o más porciones de vegetales ricos en vitamina C puede disminuir la secreción de las hormonas del estrés. Agrégalo a la ensalada o a los sándwiches.

Semillas de ajonjolí: Las hormonas del estrés pueden disminuir las concentraciones de magnesio, reduciendo la capacidad de concentración e incrementando el riesgo de hipertensión arterial. Las semillas de ajonjolí tienen este mineral esencial. El magnesio se encuentra en granos enteros, vegetales verdes, nueces y semillas.

Tip de Nutrición: El Magnesio es un co-factor y es responsable de la función de 325 enzimas, es requerido para que el calcio sea incorporado al hueso, mantiene las toxinas fuera del cerebro, trabaja con el calcio para crear los impulsos nerviosos y musculares, mantiene los músculos relajados, incluyendo el corazón y los vasos sanguíneos...y funciona en múltiples condiciones de salud cuando está deficiente...

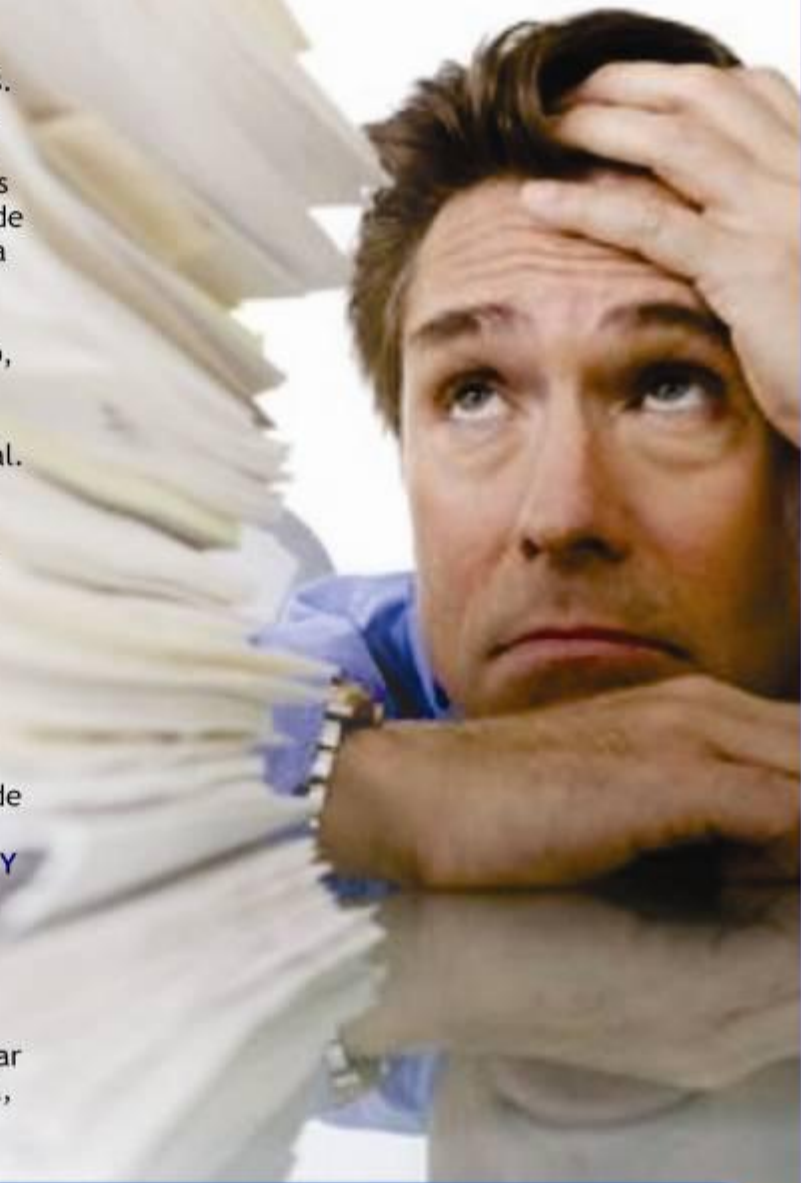
GRANOS ENTEROS, VEGETALES VERDES, NUECES Y SEMILLAS A COMERLOS!!!

No comer...

Refrescos carbonatados: Porque nos pueden causar ansiedad cuando consumimos más de 2 latas al día, según algunos estudios.

UN REGIMEN ALIMENTARIO SALUDABLE Y ANTIESTRESANTE ES AQUEL QUE CONTIENE ALIMENTOS INTEGRALES, FRESCOS, NO ELABORADOS.

COMA ABUNDANTES HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS NO REFINADOS: AVENA, CENTENO, TRIGO INTEGRAL,...Y UNA AMPLIA VARIEDAD DE ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS: FRUTAS Y VERDURAS, ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS, CEREALES INTEGRALES,... Y DISFRUTE LA COMIDA, DE ESTA MANERA SE INCREMENTA LA INGESTIÓN DE TODOS LOS NUTRIENTES.



¿Qué pueden hacer los padres de familia para prevenir la obesidad en sus hijos?



Lic. Cecilia Ferre Calderón
Gerente de Nutrice
Especialista en Nutrición clínica, obesidad y sobrepeso
Especialista en herramientas de coaching de obesidad

A sí como en muchos países del mundo, el sobrepeso pasó a ser un problema de Salud pública en Perú. El país pasa por una transición nutricional en la que observamos una disminución de la pobreza extrema y al mismo tiempo el aumento del sobrepeso, sobre todo en las clases menos favorecidas.

Los índices de sobrepeso en los niños han triplicado en los últimos 20 años. El consumo de alimentos hipercalóricos, ricos en grasa, azúcar y sal y pobres en micronutrientes suelen ser poco costosos y juntamente con una escasa actividad física, dan como resultado un crecimiento brusco de la obesidad infantil.

La obesidad infantil se asocia a una mayor probabilidad de obesidad y muerte prematura. Los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

En los últimos años ha habido un avance en la comprensión de cómo las características del entorno vinculado a la comida puede afectar el consumo de energía. Tanto el tamaño de las porciones como la densidad energética de los alimentos influyen en el consumo desde una edad temprana y muestran

potencial para ser utilizados de manera independiente o en combinación para contrarrestar el exceso de consumo.

Uno de los hábitos que puede prevenir la obesidad infantil es crear la costumbre en el niño de alimentarse bien. Darle el alimento adecuado desde su nacimiento es la mejor forma de mantenerlo con buena salud. Y todo empieza con la leche materna, y luego con las papillas y después con los menús.

Es necesario que el niño pruebe de todo un poco, que su alimentación sea variada y completa hasta por lo menos los dos años de edad.

Aparte de este hábito de seleccionar bien los alimentos que damos a los niños, es necesario crear, paralelo a este, el hábito de compartir la comida, mesa, y compañía. Hacer con que la comida sea un encuentro placentero.

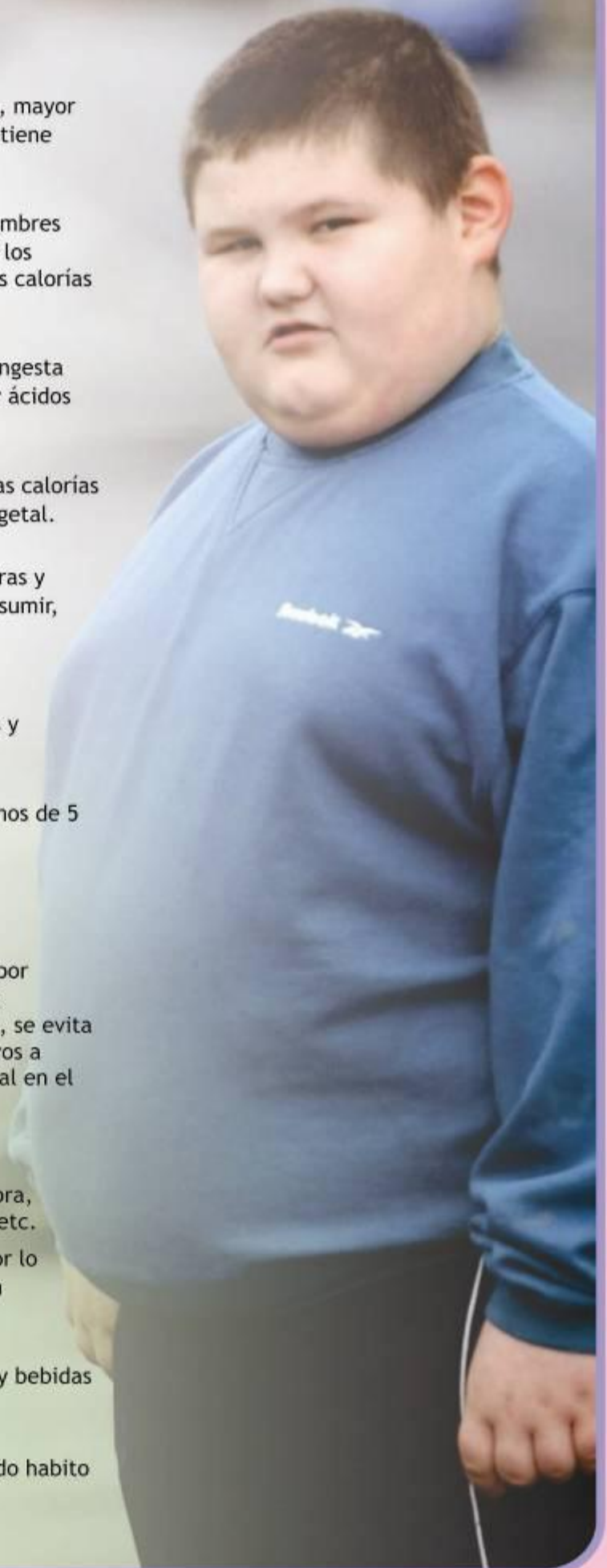
Se debe evitar comer delante de la televisión, bien como limitar la presencia de tu hijo frente a la televisión a no más de 2 horas al día.

Padres obesos o no obesos son siempre ejemplos para los hijos. Si el padre o la madre come demasiada cantidad de comida, y son obesos, es casi seguro que el hijo también adquiera ese hábito. En este caso es necesario modificar los hábitos familiares cuanto a la alimentación y, paralelamente a eso, estimular las actividades físicas al aire libre.

La obesidad no es accidental.

Se puede prevenir respetando algunas sugerencias:

- 1.-** Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
- 2.-** Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las papas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta pero no exceder esta cantidad.
- 3.-** Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos.
- 4.-** Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.
- 5.-** Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 gr./día. Eso es, consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.
- 6.-** Dejar para ocasiones muy esporádicas el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.
- 7.-** Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 gr./día, y promover la utilización de sal yodada.
- 8.-** Beber entre uno y dos litros de agua al día.
- 9.-** Nunca prescindir de un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales (pan.), proteínas y frutas a las que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.
- 10.-** Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.
- 11.-** Hacer que su niño practique actividad física diaria por lo menos de 1 hora sea correr, saltar, montar bicicleta o algún deporte.
- 12.-** Eliminar de su régimen diario las comidas chatarras y bebidas carbonatadas.
- 13.-** Recordar que los padres con el ejemplo están formando hábito alimentarios saludables.



100% Clientes Satisfechos!!

Nuestras dinámicas Sí funcionan.

Tú también puedes acceder a nuestras rutinas personalizadas en tu propio hogar y en tu propio horario...

con nuestro exclusivo servicio de

Personal Training

Diego F. Gutierrez

Entrenador Físico

con 17 Años de experiencia profesional en entrenamiento físico y de alta resistencia. Sesiones especiales para jóvenes, adultos y adultos mayores

Te brindamos:

- Horarios a gusto del cliente. mañanas, tardes y noches.
- Tratamiento para cada especialidad
- Atención personalizada.
- Total reserva y trato a domicilio.



 **nutrice**
asesoría nutricional



Informes al cel: 979687638
Rpm: *794969
Telf: 074 221378

Ubicanos en



/nutriceperu

¡Quiero adelgazar!



Existen tres claves para adelgazar que debemos conocer y practicar. La primera, tomar consciencia si lo que quiero es un cambio para toda la vida o una dieta de una semana. Si el cambio que deseamos es para toda la vida, la dieta debe tomarse como una conducta y una reeducación de hábitos. Sería como comenzar nuevamente la escuela primaria, requiere un proceso en donde soy quien aprendo, pero necesito de los mejores maestros que sepan guiarme en el nuevo camino por recorrer. Si eliges una dieta de una semana, el adelgazamiento es solo eso, esto se traduce en dietas de revistas, dietas mal elaboradas, mal administradas, desequilibradas, deficientes, tan pobres que fracasan, angustian y reprimen. Dietas que solo sirven para desanimar y volver nuevamente a la rutina del obeso o del gordito que pone carita feliz, pero por dentro rompe en llanto, porque una vez más rompe en fracaso. Adelgazar requiere de un cambio, pero sobre todo de querer aprender a estar bien, a quererse, a valorarse y aceptarse, para luego elegir el camino correcto, la dieta correcta, y el tiempo que llevará lograrlo con éxito, a saber, toda la vida, pero que comenzará hoy, **PORQUE APRENDERÉ A ELEGIR LA DIETA CORRECTA PARA MI!**

Consciencia del cambio de dieta. De la dieta del gordo a la dieta del flaco, de la dieta del enfermo a la dieta del sano, de la dieta del deprimido a la dieta del querer ser feliz, de la dieta del sedentario a la dieta del deportista. De la dieta del carnívoro a la dieta vegana, de la dieta vegetariana a la crudívora. De la dieta que reprime a la dieta que anime. De la dieta del solitario y aislado a la dieta con mantel y en familia. De la dieta ligera que se come del paquete a la comida lenta, con cuchara y con amor. Porque la dieta es eso, la dieta es un estilo de vida y nos define como persona, como cultura, como sociedad, como comportamiento y como imagen. La dieta es la cara que tengo, las arrugas que defino, el agua que me falta, debemos enfrentarnos a la palabra y restablecer un nuevo código de conductas que modifiquen "mi dieta" la que quiero para mí, la que elijo, la que necesito, la que me hace bien. Porque la salud, la felicidad, el bienestar y la dicha dependen de mí. Y la dieta que elijo la codifica.

El éxito en TU dieta depende del "YO"

Escribe:
Lic. María José Molina
Argentina

La dieta es

la cara que tengo, las arrugas que defino, el agua que me falta, debemos enfrentarnos a la palabra y restablecer un nuevo código de conductas que modifiquen "mi dieta" la que quiero para mí, la que elijo, la que necesito...

NO EXISTE DIETA MILAGRO, EXISTEN PERSONAS QUE QUIEREN Y LO LOGRAN !!



La segunda clave, el ser pensante. Piensa, piensa, solo pensando puedo existir. Pienso, me reflejo en mí misma y me veo, lo que veo hoy es el reflejo de lo que como hoy. Haz un recuento, anota tus hábitos alimentarios y de vida, porque no solo de alimentos el hombre se nutre. En el espejo no solo miremos la figura que se cura con alimentos, sino miremos las debilidades que se curan con fortalezas, las cuales también deben formar parte de la dieta, de la rutina, del cambio, de mis nuevas herramientas para tallar una imagen mejor. Nada mejor que pensar, conocerme, aceptarme, y verme como quiero ser. Esa proyección del nuevo ser es el "Ser pensante". Si pienso, solo yo actúo por mí mismo, por mis propios medios y mis convicciones, codifico lo que quiero, me programo. Dejo en mis propias manos lo que deseo. Si no pienso, es simple, no existo. Dejo que los demás decidan qué debo comer o qué me hace bien ...

Por eso piensa que quieres de tu dieta, piensa que son los alimentos para ti, pregúntate si los conoces, si sabes de sus propiedades o si comes porque sí, o porque "dice la etiqueta" "Leí en una revista" "escuché en una propaganda" "Viene en una promoción" "me ayuda a ganar dinero" "Caro pero milagroso" Si perteneces a ese grupo, comienza a leer la nota nuevamente. Los únicos alimentos que no requieren propaganda, publicidad ni marketing, son los verdaderos alimentos, los que la naturaleza pone en tus manos. Sin más. Bueno, bonito

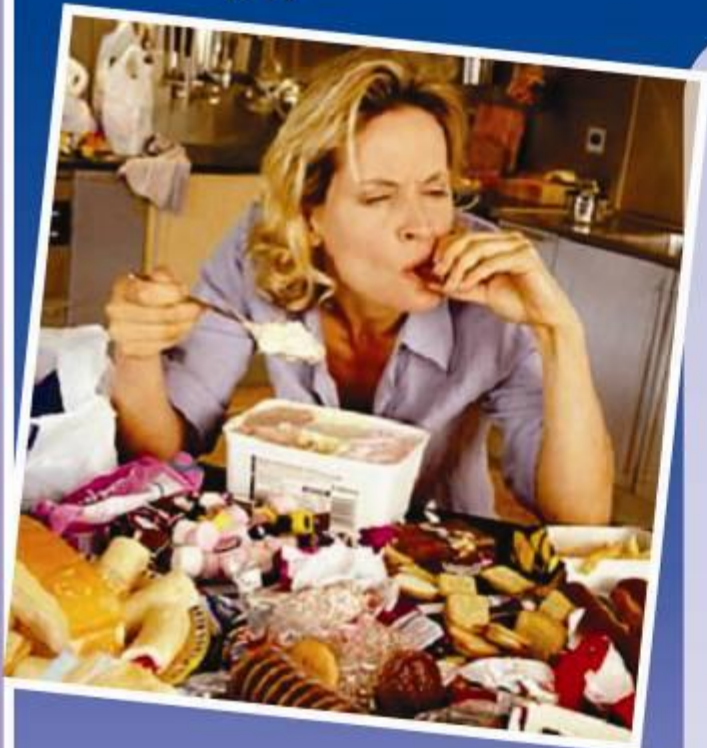
y barato. Barato porque compras salud y previenes enfermedades. SUPERALIMENTOS!

La tercera clave, el ser en acción. Actúa para tu propio bien, comenzando de a poco, pasito a pasito, despacito, despacito. Así se logran las "pequeñas grandes cosas". Adelgazar requiere el desandar un camino, volver atrás, para retomar el camino correcto. En ese tiempo, es mucho lo que debemos aprender, reflexionar, escucharnos, mirarnos al espejo, darnos vuelta y mirarnos al espejo, desnudarnos y voltear sin miedo hacia el espejo Y VOLVERNOS A MIRAR. Odiar el espejo, luego aceptarlo, entender finalmente que somos una imagen especular de nosotros mismos. Limpiar el espejo y mirarnos nuevamente y finalmente ser maestros de nosotros mismos. Wow! Sería mucho pedir, sería hablar con el espejo y que me responda. Busca tu propio estilo, comienza a andar, descubre tu dieta. Dejar atrás el camino del olvido, y accionar, es el nuevo ser que sabe "estar", y permanece en el tiempo. Con una nueva imagen, un nuevo ideal, un nuevo camino, una sonrisa, con ganas. A eso se le llama un ser Actuante.

Es posible, y lo más importante, en gran parte depende de nosotros mismos. No existe el milagro si no tienes fe de que el milagro llega y de que para que se logre, debe comenzar por uno mismo.

EL YO "DIETA", "EL "YO PIENSO" Y EL "YO ACTÚO"

El Síndrome de Comedor Nocturno



Escribe:

Silvia Alejandra Stocco

Licenciada en Psicología

MN 51989 - MP 83765

El Síndrome de Comedor Nocturno, también conocido como Night Eating Syndrome (NES), es un trastorno del comportamiento alimentario que consiste en un desarreglo en la pauta temporal de la ingesta de alimentos: se tiene una gran inapetencia durante la mañana ingiriendo muy poca cantidad de alimentos en el primer tercio del día; y se aumenta el apetito durante la cena y por la noche en forma de pequeñas ingestas pero muy frecuentes. Si bien este trastorno no reviste gravedad como la bulimia o la anorexia, puede tener una clara incidencia sobre la obesidad, debido a que, el aumento de la ingesta alimentaria como consecuencia del síndrome lleva a la ganancia de peso.

El Síndrome de Comedor Nocturno se diferencia de la bulimia ya que no se producen comportamientos que tiendan a la eliminación de lo comido (vómitos, laxantes, diuréticos). Además, en la bulimia se suele comer a base de atracones; mientras que, en el Síndrome de Comedor Nocturno se recurre a pequeños y frecuentes tentempiés. También hay que diferenciarlo del denominado trastorno por atracón, ya que con los atracones se intenta calmar la ansiedad o se canaliza la euforia mediante pocas comidas pero muy copiosas, que además se producen en cualquier momento del día, y no sólo de noche.

"Puede ser de mucha utilidad emplear técnicas de relajación, justo en el momento en el que comienzan a presentarse los primeros síntomas. Estos ejercicios pueden reducir tu nivel de ansiedad..."

Síntomas del síndrome del comedor nocturno

Para diagnosticar Síndrome de Comedor Nocturno se debe cumplir con tres criterios que se dan de manera conjunta en el paciente:

- **Anorexia matutina:** Las personas con síndrome del comedor nocturno no comen nada o casi nada a lo largo de la mañana, ni en el desayuno ni en el almuerzo, ya que su sensación de apetito a estas horas es muy baja.
- **Hiperfagia nocturna:** Tras la cena estas personas realizan un consumo excesivo de alimentos (alrededor del 50% de las calorías diarias) coincidiendo con los periodos de insomnio.
- **Insomnio:** Sufren alteraciones del sueño, dificultad para conciliarlo y frecuentes despertares a lo largo de la noche siendo incapaz de recuperar el sueño si no ingiere algún alimento.

Otras características a tener en cuenta para el diagnóstico son:

- El paciente suele presentar un estado de ánimo más alto por la mañana, pero que decae según pasan las horas...
- Los alimentos más consumidos suelen ser ricos en hidratos de carbono (dulces, pan, pastas, etc.).
- El paciente no consume una gran ingesta de comida de una vez (no son atracones); consume pequeñas ingestas, picoteos o tentempiés de forma continua a lo largo de la noche, dependiendo del número de despertares.
- El paciente es plenamente consciente de su conducta, y suele sentirse triste, impotente y con sentimientos de culpa, especialmente si eleva su ingesta.
- Las ingestas aumentan cuando la persona sufre periodos de estrés (laboral, personal, o familiar).

¿Cómo saber si una persona padece Síndrome del Comedor Nocturno?

Para saber si una persona sufre el síndrome del comedor nocturno se puede recurrir a la técnica del registro de alimentos, que consiste en anotar

detalladamente todo lo ingerido a lo largo del día (alimento, forma de preparación, cantidad, horario de la ingesta). Esta técnica es muy valiosa para la nutrición clínica, y es una herramienta principal para luchar contra el padecimiento que nos ocupa.

El Síndrome del Comedor Nocturno tiene tratamiento que debe ser llevado a cabo de forma interdisciplinaria: el nutricionista junto al psiquiatra y psicólogo utilizarán el registro de alimentos realizado por el paciente para evaluar la terapia más conveniente a seguir. Para ello, es muy importante que se indique en el mencionado registro, junto a los datos anteriores, los sentimientos o sensaciones que se tenían en el momento de la elección o ingesta de cada alimento: tristeza, euforia, aburrimiento, etc. De esa forma, los especialistas podrán inferir cómo se relaciona cada paciente con su alimentación, ya que en esa relación está gran parte de la raíz del problema.

Tips contra el síndrome de comedor nocturno

- Es necesario que consultes a un médico especialista, ya que existen fármacos que pueden bajar los síntomas de ansiedad por la comida.
- Es fundamental una psicoterapia que te permita responder de una manera diferente ante esta conducta. Cambiar el pensamiento frente a una emoción es esencial para lograr cambios que pueden servirte no solo en relación a este trastorno sino para todo ámbito de tu vida.
- Puede ser de mucha utilidad emplear técnicas de relajación, justo en el momento en el que comienzan a presentarse los primeros síntomas. Estos ejercicios pueden reducir tu nivel de ansiedad.
- Los cambios de hábitos alimentarios deben ser paulatinos, por ejemplo puedes comenzar por evitar la compra de alimentos que contengan muchas grasas e hidratos de carbono como galletas, bizcochos, pan, tortas, dulces, etc. Compra sólo lo que necesites, especialmente alimentos naturales como frutas, quesos, yogures, vegetales o ten preparadas comidas bajas en calorías.



Franshesca Luna Calderón

15 años, Estudiante escolar

"Tenía un sueño que era sentirme bien el día de mi quinceañero..."

Gracias a la ayuda de Cecilia, mi sueño se logró !!

Bajé 15 kilos de peso !! Aprendí a comer sano y cambié mi forma de ver la comida.

Me siento muy feliz y ahora mantengo un peso sano.

Gracias por tu apoyo Cecilia !!".

Stafany Luna Calderón

09 años, Estudiante escolar

"He bajado 11 kilos !!

Me siento contenta y feliz, porque ya me puse varios vestidos que no podía ponerme antes...

Aprendí a tomar desayuno diario y a comer sano.

En mi familia todos hemos cambiado la forma en que comiamos y por eso me siento muy bien.

Gracias a Cecilia y al sistema de Nutrice".



Karina Fernández Bravo

37 años, Psicóloga

"Nunca pensé que mi peso me iba a ocasionar molestia alguna, más aún, tampoco pensé brindarle una atención especial tal como llegué a hacerlo últimamente por mi sobrepeso.

Definitivamente con esta experiencia de haber recuperado el peso apropiado considero, que la salud no es solo física, ni psicológica, sino es integral. Ambas tienen que ir en armonía; de esta manera garantizamos nuestro bienestar de vida en todos los sentidos.

Gracias a la intervención profesional de Cecilia Ferré, no sólo logré mi peso apropiado sino también he mejorado mis hábitos alimentarios y por ende mi calidad de vida".



Capacitación en "Alimentación Saludable"
a conocida empresa chiclayana.



Entrevista en el programa de TV "Entre Gente"
sobre el tema de "Obesidad infantil"



Charla a padres de familia del nido "Caritas Felices"
sobre alimentación del pre escolar



Con colegas nutricionistas argentinos
en Rosario, Argentina, en mayo de 2012.



Lic. Cecilia Ferré en el del Congreso Latinoamericano y del Caribe de Nutrición
que se desarrolló en la ciudad de Rosario, Argentina, en el mes de mayo 2012.



Recetas saludables y nutritivas !!

Por la Lic. Rosario García de Zagaceta.



PASTEL DE QUÍNUA

Ingredientes:

1 taza de quinua
1 cebolla mediana picada en cuadraditos
1 tomate picado en cuadraditos
1 tarro de leche Súper Light
4 huevos (si se desea usar sólo 2 yemas y 5 claras de acuerdo al padecimiento del paciente)
Queso parmesano al gusto.
Nuez moscada (sólo rallar una pizca)
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Sancochar la quinua (aumenta al doble de su volumen), luego hacer un sofrito con la cebolla y el tomate. En un recipiente mezclar el tarro de leche con los huevos, el sofrito de cebolla y tomate, la quinua, queso parmesano, sal, pimienta y nuez moscada. Volcar la mezcla en un molde de pirex (no es necesario echarle mantequilla al molde, como hace todo el mundo) llevar al horno a 200 grados centígrados en la mitad del horno por 30 minutos aproximadamente (eso depende del horno si es nuevo o viejo, máximo puede ser 45 minutos). Si se desea hacer al microondas se debe prender el horno por intervalos de 5 minutos, abrir y observar hasta que esté listo.



PASTEL DE VERDURAS

Ingredientes:

100 grs. de arvejas
100 grs. de vainitas
100 grs. de zanahoria
100 grs. de choclo
Brócoli al gusto
1 tarro de leche Súper Light
4 huevos
Queso parmesano al gusto
Nuez moscada
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Sancochar las verduras. Luego mezclar la leche con los huevos, las verduras, queso parmesano, nuez moscada, sal y pimienta. Vacear en un pirex y llevar al horno a 200 grados centígrados a la mitad del horno y observar a los 30 minutos para ver si está.

¿Qué debe incluir una vianda!



Debe contener alimentos de todos los grupos básicos: frutas, verduras, lácteos, carnes, cereales, para estar seguros de proporcionar a los chicos los nutrientes necesarios.

Para beber, lo ideal es agua, mineral o corriente, si es segura.

En general, los chicos repiten los hábitos de casa: si no están acostumbrados a tomar gaseosas en las comidas, no las extrañarán en la escuela.

Otra posibilidad es la leche, que brinda un aporte irremplazable de calcio.

Muchos de los jugos disponibles en el mercado tienen un alto contenido de azúcar y conservantes. Si opta por ellos, elija los que sean 100% natural.

Los chicos que toman más gaseosas o bebidas azucaradas tienen más probabilidades de ser obesos y de tener diabetes, caries, entre otras enfermedades. Además, las gaseosas muchas veces desplazan a la leche en la alimentación diaria.

¿Qué no debe incluir la vianda?

Conviene evitar alimentos con alto contenido de grasas (hamburguesas industrializadas, panchos, galletitas, alfajores), sodio (productos congelados, snacks), azúcares (gaseosas y jugos artificiales).

Reservar las golosinas, tortas, galletitas y facturas para ocasiones especiales como cumpleaños y enseñarles buenos hábitos a los niños.

Colaciones nutritivas

Los chicos suelen optar por colaciones a las golosinas, galletitas o snacks para comer durante el recreo.

Algunas opciones para reemplazarlos pueden ser:

- Ensalada de frutas.
- Yogur descremado con cereales o frutas
- Galletitas integrales saborizadas o galletitas dulces sin grasas trans (lea las etiquetas).
- Bolsitas de cereales como muesli (preparación que contiene avena, nueces y semillas) o almohaditas de avena
- 1 a 2 veces por semana: 1 turrón de maní, 1 paquete chico de pochoclos, o un alfajor de maicena.

Un clásico y práctico sándwich de jamón y queso, por ejemplo, se transforma en un buen combo con sólo prepararlo con pan integral, agregarle una rodaja de pollo, de peceto bien cocido o huevo, y algún vegetal como tomate, lechuga u otro que a los chicos les guste.

Un secretito: Escriba anticipadamente qué almuerzos enviará cada día de la semana y y una cajita con las colaciones o con una notita aclarando qué darle día por día. Si deja todo para último momento, tendrá más probabilidades de privilegiar la rapidez antes que la nutrición.

Para reemplazar:

| En lugar de... | Elija... | Ventajas |
|-----------------------|---|--|
| Pan común | Pan integral | Más fibra |
| Pebete | Pan árabe | Menos calorías (tiene menos miga) |
| Leche o yogur enteros | Leche o yogur descremados | Menos calorías. Menos grasas saturadas |
| Queso fresco | Queso port salut o magro | Menos grasas. Menos calorías |
| Gaseosas | Agua o jugo 100% natural | Menos calorías. Menos azúcar Menor riesgo de caries. Más vitaminas (si elige los jugos) |
| jamón, carnes grasas | Carnes magras como pollo, pavita, atún o milanesa de nalga | Menos grasas saturadas. Menos calorías |
| Mayonesa | Mostaza, ketchup o mayonesa light | Menos grasas. Menos calorías |
| Papas fritas | Papas al horno cortadas en bastones o rodajas Bastoncitos de zanahoria | Menos grasa. Menos calorías Mayor ingesta de hortalizas (si elige las zanahorias) |



Como bien sabemos, el árbol del té es un árbol procedente de Oriente, denominado por los botánicos *Camelia Sinensis* o *Thea Sinensis* entre los que se llaman: Té Rojo, Té Verde, Té Negro y Té Blanco. Como me pidió mi amiga y colega Cecilia, el destacado en este boletín: El té blanco, para aprender más en esta cultura milenaria.

HISTORIA DEL TE BLANCO

Haciendo mención a su historia: el té blanco había sido considerado en la antigua China como una auténtica fuente de juventud eterna e inmortalidad. Estos jóvenes brotes de la planta del té que crecen en las alturas de dicho país asiático son la más delicada -y buscada- variedad de esta bebida. Pero además de su delicado sabor, existe otra razón: su gran poder antioxidante, algo que la ciencia terminó por demostrar, que aquellos chinos tenían razón. Otra parte de la historia cuenta que durante siglos el consumo de té blanco estuvo restringido al emperador y sus allegados pues se pensaba que contenía el secreto para la vida eterna. Eran seleccionados los mejores y más jóvenes brotes de la primavera, seleccionados, cortados y manipulados a mano con guantes blancos y tijeras de oro, para no profanar el poder sagrado que se le atribuía. Más de 90.000 brotes eran (y son actualmente) necesarios para obtener 250 g de té blanco. De ahí que su consumo por parte del resto de la población era castigado con la pena capital.

PROPIEDADES DEL TE BLANCO

- Es el antioxidante más potente de la naturaleza 100% más eficaz en la lucha contra el envejecimiento y diversas enfermedades que el Té Verde pues contiene cuatro veces más polifenoles y catequinas (potentes antioxidantes) y muy conocidos por aumentar las defensas del organismo y neutralizar la actividad de los radicales libres culpables de la oxidación celular, envejecimiento y responsables en muchísimos otros casos de la aparición de cáncer.
- Debido a su escasa disponibilidad su precio es muy elevado, ya que se obtiene sólo de los brotes y hojas tiernas, secadas al sol y procesadas para evitar su oxidación, esto le brinda una característica muy importante de ser un poderoso antioxidante mucho mayor, que el del té verde.
- El té blanco posee un color más pálido que el té verde, un sabor más suave y agradable.
- Protege nuestro corazón, ayuda a prevenir infartos y regula la presión sanguínea.
- También existe una cosmética elaborada con té blanco, basada en las excelentes propiedades para la piel, para aportar al cutis.
- Se puede estimar que a los efectos anti-envejecimiento de los antioxidantes del té blanco se suman los efectos "Depurador, desintoxicante", que lo convierten en una infusión a tener en cuenta, tanto para reducir el colesterol, como perder peso, estimular las secreciones digestivas, facilitando así la digestión de los alimentos grasos.



Té blanco

Escribe:
Romina N. Diamelio
Lic. en Nutrición -Argentina



VARIEDADES:

1) Darjeeling blanco: Hablar de té de Darjeeling, esa zona de la India tan cercana a los Himalayas, es hablar de un té de máxima calidad. Las hojas del té de Darjeeling blanco se caracterizan por ser bastante livianas y, por eso mismo, se emplean cantidades mayores para producir una mejor infusión.

2) Bai Mu Dan: Dentro de las variedades de té blanco, el Bai Mu Dan es uno de los más escogidos debido a que suele ser menos costoso que otros como el Yinzhen, algo más sofisticado y para bolsillos privilegiados. Originario de esa provincia líder en materia de té que es Fujian, el Bai Mu Dan se destaca por su fragancia delicada y su sabor suave.

3) El té blanco Bai Hao Yinzhen (a veces conocido directamente por su último nombre): Es un té de la China que se caracteriza por ser uno de los mejores del mundo en su especie. De producción super limitada, lo que lo convierte en un té bastante caro, ha conseguido una gran cantidad de galardones a lo largo del tiempo. Además se cree que es muy bueno para la salud.

Té Blanco 100% puro

El más caro. Procede de la mejor región de China para la producción de tés biológicos, la montañosa Fujian. Considerado uno de los mejores tés del mundo y más valorado en China por su alto precio, Compuesto sólo por las yemas de cada una de las plantas.

Aroma mas suave y cálido que el té blanco común, más dulce y menos astringente con una fragancia muy limpia.

Preparación: se debe calentar agua a 80° C .Verter 2-4 g de té por cada 30 ml de agua. Dejar reposar unos 5 min aprox.

“Es el antioxidante mas potente de la naturaleza 100% mas eficaz en la lucha contra el envejecimiento y diversas enfermedades que el Te Verde pues contiene cuatro veces más polifenoles y catequinas (potentes antioxidantes) y muy conocidos por aumentar las defensas del organismo y neutralizar la actividad de los radicales libres culpables de la oxidación celular, envejecimiento y responsables en muchísimos otros casos de la aparición de cáncer...”

Té Blanco Pai Mu Tan Extra

Té blanco común, compuesto del brote de la planta y de las hojas de alrededor. Calidad extra en origen con un elevado porcentaje de agujas. También procede de la montaña Fujian. Es un té excelente, con un sabor ligeramente más fuerte que el blanco puro. Seleccionado y envasado a mano. Se puede apreciar un tono más oscuro y sabor menos dulce que el blanco puro. Posee más cuerpo y es más cercano al té verde.

Preparación: se debe calentar agua a 85° C .Verter 2-4 g de té por cada 30 ml de agua. Dejar reposar unos 4 min aprox.



Perlas de Té Blanco jazmín

Brotos de té blanco junto con las hojas más tiernas de te verde enrolladas a mano formando maravillosas perlas que se abren al contacto con el agua caliente desprendiendo un aroma natural a jazmín. Las flores de jazmín arábico se recolectan cerradas un día antes y entremezclan con el té repetidas noches. La flor de jazmín abre por la noche y deja impregnado con el aroma. Sin aromas añadidos. También procede de la montaña Fujian.

Posee un tono mas oscuro que el blanco puro y un sabor suave de un té joven entremezclado con un maravilloso aroma a jazmín.

Preparación: Calentar agua a 90° C .Verter 2-4 g de té por cada 30 ml de agua. Dejar reposar unos 4 min aprox.



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., 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.

- 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)

 **nutrice**
asesoría nutricional

