

PERÚ

Setiembre 2014

nutrice

EDICIÓN INTERNACIONAL



10 Años

“El recorrido ha sido largo pero lleno de satisfacciones viendo como cada paciente logra su meta, aprende a comer saludablemente y mejora su calidad de vida...”

10 Años



Editorial

Este año cumplimos 10 años como **nutrice**, 10 años de que un sueño se haga realidad mejorar la calidad de vida y salud de miles de personas a través de la enseñanza de hábitos de alimentación saludables y asesorías nutricionales personalizadas, además de una atención realizada con calidez y calidad a cada una de las personas que hemos atendido hasta el día de hoy.

El recorrido ha sido largo pero lleno de satisfacciones viendo como cada paciente logra su meta, aprende a comer saludablemente y mejora su calidad de vida.

Se lograron muchas cosas y por ello cada día agradezco a Dios todo lo que pudimos realizar hasta hoy: 20 boletines nutricionales, 5 ediciones de la revista **nutrice**, 2 boletines nutricionales de exportación, mil charlas nutricionales dictadas a empresas y colegios, 300 diagnósticos nutricionales realizados a colegios y empresas, miles de atenciones nutricionales personalizadas, una caminata familiar saludable, una conferencia magistral y muchas cosas más logradas en estos 10 años con mucho esfuerzo y dedicación.

Las personas que me acompañan en la foto es el equipo **nutrice** actual, al cual les doy un agradecimiento especial por toda su colaboración, igual que a todas las personas que pasaron por **nutrice** y que ayudaron enormemente con su contribución y dedicación. Gracias a todo este equipo se han logrado muchas metas y a cada uno de ellos le estoy muy agradecida.

En esta oportunidad se tratarán temas muy interesantes como es nuestra Edición de Aniversario y de exportación: "Consumo de grasas tipo Vs. Cantidad", "Mitos sobre las grasas" por la licenciada Edna Nava de México, "Estreñimiento en bebés" por la licenciada Romina Diamelio de Argentina, un tema interesante sobre las vitaminas escrito Dr. Arnoldo Brosky de Argentina, "El cacao" escrito por el licenciado Gabriel De Carvalho de Brazil, "Alimentos funcionales y obesidad infantil" a cargo de la licenciada Jeny Borda de Perú, unas recetas saludables y nutritivas a cargo de la licenciada Rosario de Zagaceta de Perú y "Ambiente obesogénico" escrito por **nutrice**, a todos ellos mi más sincero agradecimiento ya que me han acompañado colaborando con el boletín **nutrice** por todos estos años.

Agradezco a Dios y a la vida por haberme permitido realizar este hermoso sueño: **nutrice**

Con el cariño de siempre:

Cecilia Ferré
Gerente de Nutrice

10 Años

AMBIENTES OBESOGÉNICOS

Escribe:
Lic. Cecilia Ferré Calderón

GERENTE DE NUTRICE
ESPECIALISTA EN NUTRICION CLINICA
ESPECIALISTA EN OBESIDAD Y SOBREPESO
ESPECIALISTA EN HERRAMIENTAS DE COACHING
PARA SOBREPESO Y OBESIDAD.

Actualmente la obesidad, especialmente la abdominal, es un factor de riesgo importante para el desarrollo de las enfermedades cardiometabólicas, cada vez más frecuentes en nuestra sociedad.

Pero, ¿qué está pasando?

Una de las causas que contribuye notablemente a que cada día se incremente el problema de obesidad son los ambientes obesogénicos.

Tradicionalmente, el sobrepeso y la obesidad se abordan como si fueran problemas de individuos aislados. Muchas de las actuales estrategias para prevenir y revertir el incremento de obesidad entre la población están centradas en que cada persona cambie individualmente sus hábitos alimenticios (consumiendo más productos ricos en proteínas, vitaminas y minerales, y menos grasas saturadas y carbohidratos) o en que incremente su actividad física. Aunque este enfoque es por supuesto correcto y necesario, dado que la única manera de revertir el sobrepeso y la obesidad es cambiando conductas y hábitos, lo cierto es que hay un factor del que muchos estudios y programas sociales suelen dejar de lado: el ambiente en el que los hábitos se desarrollan y en el cual pretenden modificarse.

Sin embargo, algunos estudios realizados en México y Estados Unidos, entre otros países, han definido que uno de los factores determinantes para la pandemia de sobrepeso es que las poblaciones de la actualidad conviven en un ambiente obesogénico. Éste se puede definir como "la suma de las influencias que el entorno, las oportunidades o las condiciones de vida tienen en la promoción de la obesidad de los individuos o de las

poblaciones".

Un ambiente obesogénico juega un papel fundamental a la hora de entender cómo se generalizan ciertos hábitos alimenticios y de actividad física en grandes grupos de gente.

La evidencia más clara para detectar la obesogenicidad de un ambiente tiene que ver con la oportunidad de ingesta y de actividad física. Si pensamos en los ambientes urbanos (en los cuales vive más del 50% de la población mundial actual, según cifras de la ONU), no es difícil darse cuenta de que vivimos en ambientes obesogénicos: para recorrer grandes distancias en las ciudades es casi obligatorio moverse en transportes motorizados que limitan nuestra actividad física; la actividad laboral es mayormente sedentaria; la oferta alimentaria en las cercanías de los centros de trabajo suele ser deficiente, nutricionalmente hablando; los parques, ciclovías y espacios para realizar deporte son pocos o tienen un costo que pocos pueden solventar. En palabras de **Hans-Rudolf Berthoud**, del laboratorio de neurobiología de la nutrición de la **Universidad de Lousiana**, *"el modo en que vivimos, particularmente en lo relacionado con qué, cuándo y cómo comemos y trabajamos ha cambiado drásticamente con la transformación gradual de la sociedad agrícola a la sociedad de consumo en los últimos 50 años. La comida está fácilmente disponible para un enorme segmento de la población, mientras que la oportunidad de realizar trabajo físico y gastar energía ha disminuido"*.

Sin embargo, la importancia que un ambiente obesogénico tiene en nuestra definición de conductas y hábitos no comienza en la adultez ni en la



adolescencia, sino incluso antes del nacimiento. El **Dr. Luis Raúl Betancourt Morales**, de la **Academia Mexicana para el Estudio de la Obesidad, A.C.**, asegura que hay alimentos cuya preferencia se establece desde la etapa embrionaria pero, más importante que esto, dice que es en el seno familiar donde los niños aprenden los hábitos alimenticios y de actividad física, al ser los padres quienes educan para tener conductas activas (jugando fútbol con sus hijos, llevándolos al parque, etc.) o sedentarias (dando preponderancia a los videojuegos sobre la actividad al aire libre, permitiendo muchas horas de ver televisión, etc.), así como para ingerir ciertos alimentos en vez de otros y, sobre todo, en los tamaños de las porciones. Más allá: es en el entorno familiar donde se forma la percepción que los niños tendrán sobre sus propios hábitos, es decir, donde se les enseñará a ver ciertas conductas como saludables o no.

El ambiente obesogénico no se limita a la educación familiar o escolar (donde la necesidad de los niños por socializar, así como la oferta de productos existente en tienditas y kioscos, influye en la ingesta y actividad física de los infantes), sino que incluso se extiende a la ubicación de su hogar y a los trayectos que la familia debe hacer a la escuela o al lugar de trabajo, e incluso a la distancia que existe entre el hogar y los supermercados, mercados o mini supermercados. **“El vivir a menos de 400 metros de una tienda aumenta el riesgo de sobrepeso/obesidad hasta 4 veces en niñas escolares”.**

El ambiente obesogénico en la vida adulta no es demasiado distinto. Primero están las grandes distancias que hay que recorrer en los centros urbanos para ir de la casa al trabajo; las ocho, nueve o diez horas

diarias frente a un escritorio; la falta de espacios públicos; el estrés que, al provocar ansiedad, puede ocasionar también la necesidad de ingerir más (aunque, irónicamente, uno de los modos más efectivos para lidiar con la ansiedad es la actividad física); la falta de horarios definidos que nos permitan controlar nuestra alimentación. Dice **Hans-Rudolf Berthoud**: ***“Nos encontramos cada vez más expuestos a oportunidades para comer. Comparada con los patrones relativamente rígidos del pasado, la disponibilidad de la comida ha aumentado drásticamente en casa, en los sitios de trabajo y entre la comunidad en general. Además de pasteles de cumpleaños y máquinas expendedoras de golosinas en oficinas y escuelas, así como la creciente cantidad de restaurantes de comida rápida, el refrigerador familiar también está retacado con productos listos para comer. Adicionalmente, las porciones han crecido dramáticamente y los buffets y restaurantes de “coma todo lo que pueda” son cada vez más comunes”.***

El problema debería abordarse desde una óptica multidisciplinaria, en la que se contemple no sólo moderar la ingesta, sino sentar las bases para que la ingesta y el gasto energético se balanceen. Así como promover en los colegios y centros de trabajo la actividad física obligatoria como parte de las actividades cotidianas y también políticas gubernamentales que promuevan y establezcan campañas para todo el país de cambio de hábitos alimentarios y mejoras en la calidad de vida pero no solo que se encuentren escritas o promulgadas en leyes sino que se cumplan, solo así lograremos mejorar y disminuir el problema de obesidad en nuestra sociedad.

RECETAS NUTRITIVAS

Por:

LIC. ROSARIO DE ZAGACETA - PERU



Calorías 160
Carbohidratos 6 grs.
Proteínas 20 grs.
Grasas 2.9 grs.
Fibra 2 grs.

GUISO DE ALVERJITAS VERDES

6 porciones/ 60 minutos

INGREDIENTES:

- 500 g de pechuga de pollo en trozos
- 1 taza de alverjitas verdes
- 3 ½ tazas de agua fría
- 1 taza de agua caliente
- 2 tazas de ramitos de coliflor
- ½ cucharada de mostaza
- 1 cebolla mediana en cuadraditos
- ½ cucharada de ají colorado
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cucharadita de kion rallado
- 2 clavos de olor
- 1 cucharadita de palillo (cúrcuma)
- ½ cucharadita de comino
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Aceite en spray de oliva.

PREPARACIÓN:

1. En una olla sancoche las alverjitas con el agua y la hoja de laurel. Cocine a fuego bajo durante 40 minutos aproximadamente.
2. Agregue los ramitos de coliflor, el agua caliente y la sal. Continúe la cocción a fuego bajo y cocine durante 15 minutos más. Mueva suavemente. Apague el fuego y retire la hoja de laurel.
3. Mezcle los clavos de olor, el palillo, el comino, la mostaza, el kion y el ají colorado. Reserve.
4. En una sartén, caliente el aceite en spray y dore la cebolla y el ajo. Luego, añada el pollo y cocine hasta que empiece a dorar.
5. Vierta la mezcla de especias y cocine a fuego bajo durante 2 minutos más, moviendo frecuentemente.
6. Agregue la mezcla anterior a las alverjitas. Remueva y cocine a fuego bajo durante 10 minutos.
7. Sirva y decore con hojas de albahaca.



Calorías 166
Carbohidratos 8 grs.
Proteínas 25 grs.
Grasas 3.5 grs.
Fibra 0.5 grs.

SALTADO DE POLLO Y CHAMPIÑONES

4 porciones / 60 minutos

INGREDIENTES:

- 400 g de pechuga de pollo en cubos
- 200 g de champiñones en cuartos
- 3 dientes de ajos molidos
- 1 manojo de perejil fresco picado
- 1 chorro de vinagre blanco
- aceite en spray
- sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Coloque el aceite en spray en una sartén y dore los ajos.
2. Agregue el pollo y saltee hasta sellar.
3. Incorpore los champiñones y el vinagre blanco. Continúe salteando hasta que el pollo y los champiñones estén dorados y consuman todo el vinagre y el agua. Salpimiente.
4. Apague el fuego y agregue el perejil picado. Sirva.

RECOMENDACIÓN:

Para que la preparación sea más jugosa puede agregar $\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo desgrasado. Utilice caldo natural y no cubitos.



Calorías 110
Carbohidratos 12 grs.
Proteínas 7 grs.
Grasas 3 grs.
Fibra 3.5 grs.

SUFLÉ DE ALCAHOFAS

8 porciones / 60 minutos

INGREDIENTES:

- 1 taza de corazones de alcachofa sancochados y picados
- 1 cucharadita de mantequilla
- 3 cucharadas de harina sin preparar
- 1 taza de leche descremada
- 1 yema
- 4 claras
- 1 cucharada de queso parmesano
- aceite en spray
- sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Derrita la mantequilla y añada la harina a fuego bajo. Mezcle hasta que obtenga una pasta homogénea.
2. Añada la leche tibia e integre con una cuchara de madera. Cocine a fuego medio hasta que tome consistencia. Sazone con sal y pimienta. Retire del fuego.
3. Agregue la alcachofa y la yema previamente batida. Mezcle bien.
4. Bata las claras a punto de nieve e incorpóreselas a la preparación anterior de forma envolvente.
5. Vierta en un molde engrasado con aceite en spray (se puede hacer en moldes individuales) esparza encima de la preparación el queso parmesano. Lleve al horno precalentado a 180 °C o 356 °F durante 15 minutos.
6. Retire y sirva caliente.

Consumo de grasas en la dieta

Tipo Vs Cantidad

Escribe:

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

La recomendación para el consumo de grasas en adultos es del 20 al 35% según la **Dietary Reference Intake (DRI, 2002)**. El consenso general entre expertos en nutrición sugiere que debe limitarse el consumo de grasas saturadas (7-10%), colesterol (300-200 mg/día) y ácidos grasos trans, tanto como sea posible, y que la dieta debe tener mayor cantidad de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados (omega 3 y 6).

El **Food and Nutrition Board** establece que el límite superior para el consumo de grasa es de 35% del ingreso energético, porque un consumo mayor del anterior puede originar aumento de peso.

Se conoce que la acumulación del exceso de grasa y peso se ha relacionado con un incremento en el riesgo de resistencia a la acción de la insulina, hiperinsulinemia, diabetes mellitus tipo 2, enfermedad cardiovascular, dislipidemia, muerte prematura, algunos tipos de cáncer y síndrome metabólico. Por lo que al presentarse estas complicaciones secundarias al exceso de grasa corporal, se ha venido utilizando en la práctica clínica, la recomendación de disminuir el consumo de grasas a menos del 20-15%, y que igualmente se deben limitar, cuando la recomendación no es

necesariamente eliminarlas de la dieta.

Estudios que reportan dietas con diferentes tipos de grasas, han demostrado que el consumo de grasa hidrogenada produce un nivel incrementado de resistencia a la insulina, mientras que el consumo de la mantequilla de leche tiene un efecto mayor en la ganancia de peso, los niveles de glucosa y colesterol y el consumo de aceite de coco tiene mayor impacto en los triglicéridos y el colesterol total.

Estos resultados sugieren que el **"tipo"** de grasa es un factor más significativo que la "cantidad" de grasa, ya que en el pasado el enfoque en la aparición de la diabetes, obesidad y otras enfermedades, se ha considerado en base al consumo de **"dietas altas en grasa"** en general. Este estudio ahora demuestra que el enfoque más eficaz es diseñar dietas o planes de alimentación personalizados, variando la fuente y la combinación de las grasas, a fin de mejorar los síntomas o el estado de salud de una persona.

Estudios efectuados en modelos animales señalan que el tipo de ácidos grasos de la dieta modula la diferenciación de los preadipocitos (tejido adiposo). Las dietas ricas en grasas saturadas inducen la hiperplasia (proliferación) las células precursoras y



la hipertrofia del tejido adiposo (acumulación de triglicéridos en los preadipocitos). Mientras que las dietas con alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados, en especial **las dietas ricas con ácidos grasos omega 3, impiden la adipogénesis.**

Por otra parte, la resistencia a la insulina también es modulada por los ácidos grasos en la dieta, y un predominio de ácidos poliinsaturados evita la aparición de la misma. Estudios en humanos revelan una estrecha relación entre la composición de los ácidos grasos de los lípidos de la membrana en las células musculares y la resistencia a la insulina. Se ha demostrado que niveles bajos de ácidos grasos de cadena larga omega 3 en los fosfolípidos, están asociados con resistencia a la insulina y obesidad y que el exceso de ácidos grasos libres circulantes favorece la resistencia a la insulina en individuos predispuestos genéticamente a la obesidad.

Aunque se ha puesto un énfasis especial en la ingesta de grasa saturada y la aparición de enfermedad cardiovascular, un estudio reciente publicado en **The Journal of Nutrition (2008)**, indicó que cuando se ofrece en el desayuno glucosa vs. fructosa, los individuos que ingirieron fructosa cumularon más grasa que los que consumieron

glucosa. Este estudio es el primero en humanos que demuestra el daño de la ingesta de fructosa (tipo de hidrato de carbono) y su impacto en el metabolismo de los lípidos como desencadenantes de enfermedad cardiovascular.

¿Cuáles podrían ser las alternativas más saludables?

Un primer paso modificar no sólo la ingesta de grasas trans, sino también de azúcares libres y de sal.

La estrategia global del **Codex Alimentarius** recomienda la inclusión en la dieta de tipos específicos de grasa de buena calidad, ya que es mucho más importante que la cantidad total de grasa. Reducir el consumo de grasas saturadas de origen animal y aumentar el de grasas insaturadas de origen vegetal o marino, como las que se encuentran en el aceite de oliva, aceite canola, el pescado azul, los frutos secos y las semillas.

Una dieta con abundantes frutas y verduras y menos alimentos hipercalóricos, especialmente los alimentos ricos en grasas saturadas y azúcar, es un paso importante para mantener la salud.

Mitos y verdades de las grasas



Escribe:

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

Mito 1. Las grasas que consumimos están relacionadas con la cantidad de grasa corporal.

No necesariamente. Podemos consumir poca grasa durante el día y sin embargo tener un porcentaje elevado de grasa corporal.

La realidad es que el consumo excesivo de grasas no es el único culpable del sobrepeso. Si consumimos más calorías de las que nuestro cuerpo necesita (balance energético positivo), sea en hidratos de carbono, proteínas ó grasas, se acumula en nuestro cuerpo.

Verdad 1. Consumo de grasa y saciedad.

Las grasas favorecen la liberación de diferentes péptidos gastrointestinales (hormonas) como la colecistoquinina o PYY, que mandan una señal al cerebro de saciedad como la condición de sentirse lleno o satisfecho. Así, si añades un poco de grasa en cada comida puede ayudar a disminuir el apetito y el platillo sabe mejor.

Se recomiendan las grasas saludables como almendras, cacahuates, nueces o aguacate, aceite de oliva o aceite de canola.

Mito 2. El consumo de grasas aumenta los triglicéridos en la sangre.

El aumento de triglicéridos puede ser por el consumo excesivo de cierto tipo de Hidratos de carbono como el jarabe de alta fructosa contenida en galletas, pasteles, refrescos y jugos. No necesariamente de la grasa.

Verdad 2. Las grasas sólidas no son las más recomendables.

Las grasas que se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente, como la manteca de puerco, son grasas saturadas que aumentan los niveles de colesterol en la sangre e incrementan el riesgo de padecer un infarto. Algunas grasas vegetales hidrogenadas pueden provocar serios daños a la salud.

Mito 3. Las grasas vegetales son buenas, las animales son malas.

Por lo general, las grasas vegetales no afectan los niveles de colesterol en la sangre, aunque existen excepciones, como las grasas de coco o palma, que

contienen grasas saturadas que sí incrementan los niveles de colesterol. Grasas animales como la mantequilla, el chorizo y la crema, así como los embutidos y algunos mariscos como los ostiones y las almejas, sí aumenta los niveles de colesterol en la sangre. Grasas vegetales parcialmente hidrogenadas o hidrogenadas favorecen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Verdad 3. Las grasas líquidas son buenas para la salud.

Las grasas que se encuentran en estado líquido a temperatura ambiente, como los aceites de maíz, cártamo, canola, girasol y oliva, son buenas para la salud, siempre y no se utilicen a altas temperaturas ya que se desnaturalizan y afectan su composición química, física y biológica.

Mito 4. Comiendo grasa incrementas grasa corporal. Si no comes grasa, no puedes ganar grasa corporal.

Verdad 4. Una dieta baja en grasa forma grasa.

Comer cierto tipo de grasa ayuda a mantener y controlar el peso corporal por su efecto en el apetito y la saciedad. Además, una dieta en grasas es esencial para la vida, para la reproducción, para la regeneración de tejidos sanos, para mantener la composición corporal y darle palatabilidad de los platillos.

Mito 5. Comer grasa y colesterol afectan adversamente su perfil del colesterol y pone en riesgo a infartos.

Verdad 5. Comer una dieta baja en grasas causa ataques al corazón.

Niveles altos de insulina es producido por una dieta baja en grasas y una dieta alta en hidratos de carbono refinados, teniendo como resultado síntesis de lípidos y agregación plaquetaria. Los diferentes efectos entre ciertos tipos de hidratos de carbono simples como la fructosa y la glucosa sobre la secreción de insulina, leptina y grelina, están involucrados en la regulación endócrina a largo plazo del balance de energía y

adiposidad corporal.

Mito 6. Comer grasa causa cáncer.

Las dietas moderadas en grasas previenen el cáncer y sobre todo, depende del tipo de grasa.

Verdad 6. Las dietas bajas en grasa (altas en hidratos de carbono) mantienen niveles altos de insulina.

Una dieta con grasas mantiene estables los niveles de insulina y es esencial para un sistema inmunológico sano. Es decir, la grasa dietética proporciona al sistema inmunológico los componentes claves para la lucha del crecimiento de células cancerígenas.

Las grasas nos ayudan a evitar la oxidación celular.

Las grasas vegetales son ricas en Vitamina E, un antioxidante muy poderoso que eliminan los radicales libres (los compuestos inestables que dañan la estructura celular) y nos ayuda a evitar las enfermedades relacionadas con la oxidación de las células.

Mito 7. Comer grasa aumenta el riesgo de hipertensión.

Verdad 7. Quitando la grasa de nuestra dieta aumenta el riesgo de hipertensión.

Sin grasa, los niveles de insulina se aumentan en respuesta al alimento. La Insulina estimula los procesos bioquímicos que pueden incrementar la presión sanguínea por sus efectos aterogénicos.

Mito 8. Una dieta baja en grasas y alta en hidratos de carbono, es el actual "estándar del cuidado" para el tratamiento de diabetes.

Verdad 8. Una dieta baja en grasas y alta en hidratos de carbono a largo plazo lleva a la resistencia de insulina.

Si es continua, tiene como resultado diabetes tipo 2. Esta misma dieta hace al paciente con diabetes menos controlado, ya que disminuye grasas de la dieta, y aumenta el consumo de hidratos de carbono.

OBESIDAD

UNA AMENAZA Y REALIDAD EN NUESTROS HIJOS.



Escribe:

Jenny García Borda

Nutricionista en Nutradieta
Prevención y Tratamiento
Perú.

¿Sabías que el Perú ostenta el octavo lugar en el ranking mundial de obesidad infantil, según la Organización Panamericana de Salud (OPS)?, eso quiere decir que nuestros niños están yendo a un precipicio directo de malnutrición y consecuencias fatales en su desarrollo integral.

Un niño es obeso cuando su cuerpo ha incrementado su volumen en un 20% gracias a la grasa ingerida como consecuencia de una mala alimentación. El desequilibrio calórico es el responsable de que no se consuman las cantidades adecuadas de energía. Niños inactivos conectados a un televisor o a una consola de juegos es el panorama habitual en los hogares.

Se calcula que en el mundo existen mil millones de personas obesas y con sobrepeso, de este preocupante universo 22 millones son niños menores de cinco años. Solo en el Perú, entre el 15% y 18% de niños sufren de sobrepeso u obesidad, siendo los niños de 6 a 9 años los más afectados.

Esta tendencia en los niños peruanos no excluye a ningún nivel socioeconómico o cultural; se da en todos los espacios, la nutrición es curiosamente el reflejo de los excesos de la sociedad y las terribles carencias en algunos sectores.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) refiere como de "doble carga" a la realidad que hoy se vive en el mundo, la dolorosa dicotomía que el tema alimenticio infiere. La desnutrición que se lleva a miles de niños y su antagonico, la obesidad que mata por el maltrato al

cuerpo y los riesgos cardiovasculares.

Es decir, un niño obeso tiene la misma probabilidad de morir prematuramente que un niño desnutrido por falta de alimento. El exceso de malos alimentos es una forma tirana de desnutrición. Y lamentablemente no lo vemos así, sabemos que hay más niños obesos comiendo mal, pero no tomamos medidas extremas para frenarlo.

En la consulta, los padres siempre se preguntan por qué sus hijos están "gorditos" y siempre mi respuesta es: ellos comen lo que ustedes les dan, aún no trabajan, su alimentación depende de lo que hay en casa o lo que se les envía al colegio en la lonchera.

¿Cuánta responsabilidad tenemos los padres? ¿Cuánto tiempo dedicamos al juego en movimiento? ¿Cuánto valor le damos a la sana alimentación? Estas preguntas son fundamentales porque de la casa nace la relación con la comida, sea buena o mala, positiva o negativa. Todo se determina en los primeros años de vida, e incluso desde la gestación.

La obesidad puede convertirse en una enfermedad crónica si es que no se ataca la verdadera raíz del problema. El cuerpo es la suma de la armonía entre lo físico y lo emocional, generalmente la óptima relación entre ambos aspectos permite disfrutar de una buena calidad de vida. El vínculo que desarrollamos con los alimentos no puede despistarse de su real objetivo y razón de ser.

**¿Cuánta
responsabilidad
tenemos los padres?**

**¿Cuánto tiempo
dedicamos al juego
en movimiento?**

**¿Cuánto valor
le damos a la sana
alimentación?**



Otro error de los padres es poner a la alimentación como premio o castigo. La asociación del alimento con algún estímulo emocional, gratificación psicológica o sentimiento de compañía es perjudicial para su salud.

Nada sustituye el afecto o la necesidad de presencia de los padres en la infancia. Muchas veces el sedentarismo se debe a la ausencia de ellos, al cansancio que se tiene para disponer una hora para salir al parque a correr, a patinar, este abandono sutil y silencioso va convirtiendo a los niños en solitarias víctimas de la comida chatarra y saturada de azúcar.

Ante esta realidad ¿Qué podemos hacer?

La OMS recomienda para luchar contra la obesidad infantil:

■ Aumentar la ingesta de frutas, verduras, cereales integrales, frutas secas; al tiempo que se deben reducir los niveles de grasas saturadas, reemplazándolas por las grasas naturales. Cinco frutas y verduras al día, en porciones divertidas y llenas de color son una fuente maravillosa de vida y salud.

Las gaseosas o bebidas con alto contenido de azúcares equiparan para nuestro organismo una inyección letal que poco a poco nos va robando la vida, condenándonos paulatinamente a ser potenciales víctimas de diabetes.

■ Mantener la actividad física es quizá una de las claves más importantes en la lucha contra la obesidad infantil, un mínimo de 60 minutos diarios para que el cuerpo

moderadamente vaya gastando las calorías sobrantes. Acumularlas solo produce que el tejido graso se deposite en todo el cuerpo, deformando la estructura natural y ligera del niño.

Una medida inmediata es la de retirar de los colegios la venta de bebidas gaseosas y comida considerada chatarra o basura. Tener a la vista de los chicos estos productos con empaques coloridos y llenos de toxinas solo estimula su consumo.

Actualmente ya está en vigencia la **Ley de la Alimentación Saludable (Ley N° 30021 publicada en el diario El Peruano el 13 de Mayo de 2013)** y esta indica una lista de los alimentos que se deben vender en un Kiosko Escolar.

Una vida saludable implica tener una autoestima saludable, una forma de verse con agrado, queriendo el reflejo de ti mismo que el espejo te muestra cada mañana. La depresión y los trastornos psicológicos que producen la discriminación a los niños con sobrepeso u obesidad es una de las causas más peligrosas de acoso escolar.

El niño obeso sabe que no encaja en una sociedad que promueve la delgadez y la valora con imágenes de éxito; sin embargo, esa misma sociedad le propone una alimentación basada en grasas y azúcares, lo empuja a convertirse en aquello que mañana rechazará. Una incongruencia total. Es tarea de padres, escuela y autoridades frenar esta ola creciente que en unos años cobrará la factura de la indiferencia y desamor.



ESTREÑIMIENTO EN BEBÉS

Escribe

Lic. Romina Diamelio - Argentina

Cada bebé es único por eso su frecuencia intestinal también lo es. Hay que considerar que "ritmo es normal" porque puede variar de ser una deposición diaria o de día y medio o 2 días depende de los alimentos que consuma como la rapidez o lentitud en que lo haga y si es activo o pasivo. Esta irregularidad se debe a que el intestino aún es inmaduro.

Las deposiciones del recién nacido son primero oscuras, llamadas meconio para luego hacerse blandas y amarillas. Si el lactante ya come alimentos sólidos además de la ingesta de leche (materna o de fórmula) es probable que su frecuencia sea regular de una vez por día. Si el bebé solo toma leche materna (recomendado hasta los 6 meses de edad según OMS) no hay un número "normal" de evacuaciones ni un horario determinado, incluso pueden evacuar una vez a la semana.

Indicios que pueden dar alarma de estreñimiento:

- Sus deposiciones son menos frecuentes de lo normal, especialmente si no ha hecho caquita en tres días o más, y es obvio que tiene dificultad al evacuar.
- Son duras y secas, sea cual sea la frecuencia.

Posibles causas:

- **Alimentos sólidos** el bebé puede presentar un leve estreñimiento a medida que incorpora más alimentos a su dieta. El estreñimiento puede también ocurrir cuando se deja de amamantar al bebé por una posible deshidratación y además la leche materna tiene el equilibrio perfecto entre grasa y proteína por eso produce heces que casi siempre son blandas incluso cuando un bebé no evacua por varios días.
- **La leche de fórmula.** El componente de proteínas que se encuentra en diferentes fórmulas, puede ser lo que provoque el estreñimiento. Es recomendable preguntarle al pediatra y/o en conjunto con nutricionista si se puede cambiar de marca.

● **Deshidratación.** Si tu bebé se deshidrata (como mencioné anteriormente), su sistema reaccionará absorbiendo más líquido de todos los alimentos y fluidos que ingiera, así como también de los excrementos que están en sus intestinos. En consecuencia, hará heces duras y secas con dificultad.

● **Una enfermedad o condición médica.** Aunque no es común, el estreñimiento puede deberse a alguna afección subyacente tal como hipotiroidismo, botulismo, y ciertos trastornos metabólicos y alergias alimentarias

En casos poco comunes, el estreñimiento es producido por una afección conocida como **enfermedad de Hirschsprung** o **megacolon congénito**, que normalmente se diagnostica en las primeras semanas de vida. Un bebé con esta enfermedad padece un defecto congénito que impide el funcionamiento correcto del intestino.

Si parece no haber una razón clara por la que tu bebé hace deposiciones duras y con dolor, será conveniente que el médico le haga una revisión, para que descarte dichas enfermedades.

Tratamiento del estreñimiento

● **Procurar que haga ejercicio.**

Si el bebé gatea tratar de animarlo para que se desplace de un lado a otro. Si todavía no gatea, tratar de que mueva de arriba abajo sus piernas: cuando esté acostado sobre su espalda, moverle suavemente sus piernas hacia adelante con un movimiento circular como si estuviese pedaleando en una bicicleta.

● **Masajear su pancita.**

Debajo del ombligo, a unos tres dedos de distancia (en el lado izquierdo), ejercer una presión suave pero firme con las yemas de los dedos. Presionar hasta sentir una firmeza o una masa. Mantener esa presión suave pero constante durante unos tres minutos.

● **Añadir un poco de jugo de ciruelas a la fórmula o leche materna.**

Esto es si el bebé tiene por lo menos 4 semanas de nacido. Por lo regular, no es necesario que le des jugo al bebé, pero un poquito está bien para ayudar a aliviar el estreñimiento.

Dale 30 ml al día por cada mes de vida, hasta un máximo 120 ml para los bebés de 4 meses. Si tiene entre 5 y 7 meses le puedes dar 150 ml y después de los 8 meses, puede tomar 180 ml de jugo al día para aliviar el estreñimiento. Además se le puede dar jugo de naranja colado o gajos de esta fruta sin hollejos y sin semillas.

● **Aumentar su consumo de fibras**

Si el lactante tiene la edad suficiente para comer una variedad de alimentos, reducir aquellos que favorecen el estreñimiento como el arroz, las bananas y las zanahorias cocidas. También se le puede dar la ciruela ya hervida para que mastique como una colación.

Para mejores resultados, primero dale un masaje a tu bebé en su pancita y luego algunos alimentos ricos en fibra.

El doctor también puede sugerir de probar con un supositorio de glicerina si es que el bebé tiene un fuerte estreñimiento. El supositorio estimula el recto y lo ayudará a expulsar las heces. Usar un supositorio de vez en cuando está bien, pero no de manera habitual, porque podría generar una dependencia hacia ellos en el momento de evacuar.

¿Cuándo debo llamar al doctor?

Llama al doctor si tu bebé se encuentra en los siguientes casos:

- No está comiendo.
- Pierde peso.
- Tiene sangre en sus evacuaciones.
- Si los tratamientos básicos, como cambios su dieta, no mejoran su estreñimiento.
- Si es menor de 4 meses, llamar si sus heces son muy duras o no ha evacuado dentro las 24 horas de cuando normalmente lo hace. Recordar de no darle un laxante o supositorio sin la autorización del médico.



Me faltan VITAMINAS

Escribe:
Profesor dr. Brosky Arnoldo Horacio
Profesor en salud
Medico clínico y de familia



Frased típica y recurrente, sobre todo al finalizar una agotadora jornada de trabajo. Solemos nombrarlas y pensar en ellas, asumiendo casi de manera inconsciente que son indispensables para nuestro organismo pero sabemos en realidad ¿qué son las vitaminas? Aquí te lo contamos.

Una breve y sencilla descripción, aceptada como correcta es calificarlas como sustancias químicas no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos, fundamentales para la vida, la salud y la actividad física.

Importante también es saber que no nos entregan energía, y por lo tanto no implican calorías. Por el contrario actúan como catalizadoras de las diversas reacciones bioquímicas del organismo, ayudando a la liberación de energía. En términos sencillos, permiten la transformación de los sustratos a través de las vías metabólicas.

Ahora que ya sabemos algo más podemos plantearnos una nueva pregunta **¿por qué son importantes?**

La respuesta va en la misma línea de lo señalado anteriormente, es decir las vitaminas juegan un rol

esencial para mantener y auxiliar a los complicados sistemas bioquímicos del organismo.

En esto último hay que hacer énfasis. Así con su participación en la bioquímica humana estas sustancias inciden en el desarrollo por ejemplo de órganos vitales como el cerebro, ayudan a evitar la pérdida de memoria e incluso permiten enfrentar complejas enfermedades como el **Alzheimer**.

Las vitaminas son necesarias para la vida, son los elementos y complementos para ejercer todas y cada una de las funciones fisiológicas del organismo, es "**la nafta**" para el "**motor**" de nuestro sistema energético, es la fábrica de calorías indispensables para cualquier actividad.

Las vitaminas están compuestas por proteínas y aminoácidos esenciales.

También las vitaminas son esenciales para la vista, conservación de la piel y el desarrollo normal de los huesos. Hay varios tipos de las mismas, generalmente se las denomina con las primeras letras del abecedario, hay conocidas como la vitamina A, vitaminas del complejo B, etc. Pero hay otras llamadas precursores o carotenos que intervienen en la síntesis de las vitaminas necesaria para la vida.

Los 10 beneficios de las Vitaminas

1. Contrarresta la debilidad visual.
2. Aumenta la resistencia a las infecciones respiratorias.
3. Acorta la duración de la enfermedad.
4. Mantiene sano el tejido epitelial de los órganos.
5. Ayuda a eliminar las manchas en la piel.
6. Promueve el crecimiento, el fortalecimiento de los huesos, la salud de la piel, el pelo, los dientes y encías.
7. Ayuda a tratar el hipertiroidismo.
8. Se recomienda en la prevención de los síntomas premenstruales y menopausia.
9. Beneficia la cicatrización
10. Favorece el crecimiento en los niños.

Matrícula Médica Nacional N° 54259
 Director Médico del Hospital D. Loyarte
 de Villa Maza, Provincia de Buenos Aires, Argentina
 Autor de varios artículos científicos,
 ex asesor y consultor de la revista
 "Buena Salud" - Argentina

**¿VIVES EN OTRA
CIUDAD O PAÍS?**

Accede ahora a nuestro
**Tratamiento
 On Line**

www.nutriceperu.com



nutrice

Asesoría Nutricional Personalizada



Escribenos ya, y pide más información en:
cecilia.ferre@gmail.com
nutricepru@gmail.com



Sí se Puede!!

THEOBROMA CACAO



Escribe:

Mg Gabriel de Carvalho - Brazil

Alimento de los dioses, en traducción directa del latín. En los últimos años, el cacao fue objeto de cientos de estudios científicos, y claramente llegamos a una conclusión: es muy beneficioso su consumo diario. Vamos a ver qué beneficios son estos.

Estudio reciente afirma que el chocolate ayuda a controlar el peso, pues **"el consumo de chocolate con más frecuencia se asoció con un menor índice de masa corporal"**.

El chocolate reduce la mortalidad cardiovascular! **"El chocolate disminuye la presión arterial y reduce el colesterol, y el consumo de chocolate con alto contenido de cacao es beneficioso en la prevención de eventos cardiovasculares en una población con síndrome metabólico. Su consumo diario puede ser una estrategia de prevención eficaz en esta población"**.

El chocolate reduce el riesgo de trombosis! **"Las catequinas y epicatequinas del cacao modulan la función de las plaquetas ayudando en la reducción del riesgo de formación de trombos"**.

El chocolate reduce la proteína C-reactiva, un importante marcador de riesgo cardiovascular. **"Después de revisar casi 5.000 italianos sanos, con más de 35 años, el consumo regular de chocolate con alto contenido de cacao más del 70%, 20 g, 3 veces por semana, resultó en niveles de proteína C-reactiva alrededor de 12,5% menor que en los que no comieron el chocolate con alto**

contenido Cacao".

El chocolate es muy beneficioso para la salud vascular! **"Con el consumo de una bebida con alto contenido de cacao rico en flavonoles, puede revertir la disfunción endotelial, pues mejora la biodisponibilidad de óxido nítrico"** una sustancia naturalmente producida en el organismo, muy beneficiosa para las arterias.

El consumo de chocolate promueve la salud del cerebro! **"El consumo por toda la vida de alimentos ricos en flavonoides, como el chocolate con alto contenido de cacao, limita la neurodegeneración y previene, o incluso revierte el deterioro cognitivo asociado a la edad"**. Además, **"los flavonoides contenidos en el cacao y el chocolate mejoran diversas tareas cognitivas y visuales"**.

El cacao protege la piel contra los rayos UV! **"El consumo regular de chocolate con alto contenido de cacao proporciona fotoprotección contra el UV y mejora la condición general de la piel en las mujeres. Su ingesta mejora la circulación de la piel, los parámetros de hidratación y la rugosidad de la superficie de la piel."**

En conclusión, debemos todos añadir 20-25g de chocolate con alto contenido de cacao (70%, preferencialmente) todos los días. Incluso, si tenemos la opción de un producto sin azúcares añadidos, aún mejor! **Salud!**

Consultas
y pedidos:
#985723384 979687638
Rpm: *794989

productos de
ALTA CALIDAD



ESPIRULINA

70% de proteínas y 8 aminoácidos

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

NORDIC BERRIES

Vitaminas que provee la dosis diaria de los valores nutritivos recomendados nutricionalmente.

Incluye zinc y vitaminas de complejo B, vitamina A, vitamina C, vitamina D3 y Vitamina E.

De muy agradable sabor en forma de gomitas.

DHA

Fórmula concentrada de alta potencia en ácido graso, omega 3, DHA.

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

ULTIMATE OMEGA

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

490
Grillado & Lounge

FESTIVAL DE CARNES IMPORTADAS

FINOS CORTES PREMIUM SELECCIONADOS

RESERVAS:

074 271457
RPC: 978719689
RPM: #389077

Av. Elvira García y García 490
Urb. Los Parques
Chiclayo - Perú

www.marakos490.com

marakos490

BIFE ANGOSTO
PICAÑA
BIFE ANCHO

400
GRAMOS

DE PURA
CARNE
IMPORTADA



NUTRICIÓN CON CONSUMO INTELIGENTE

ALIMENTOS FUNCIONALES

Escribe:
Lic. Jenny Garcia Borda
Perú

Alguna vez hemos escuchado esta frase propuesta por Hipócrates: "QUE LA ALIMENTACION SEA TU UNICA MEDICINA Y QUE LA MEDICINA SEA TU ALIMENTACION". La preocupación por alimentarse de manera inteligente toma importancia desde hace varios miles de años. Nuestros antepasados han utilizados las propiedades de los alimentos como remedios a diferentes enfermedades, los cuales han sido transmitidos de generación en generación.

El término "Functional Food" o Alimentos Funcionales surge por primera vez hace 14 años en Japón. Este país fue pionero en establecer un sistema de aprobación para los alimentos funcionales, basado en resultados de investigaciones sobre los beneficios para la salud de productos concretos o de sus componentes.

¿Qué son los Alimentos Funcionales?

Los **AF** son aquellos alimentos que en su forma natural o procesada contienen componentes con funciones y propiedades específicas que benefician a la salud.

Dentro de los alimentos en su forma natural con estos beneficios para la salud encontramos por ejemplo a los tomates, el brócoli, zanahoria, ajos, té, pescados grasos como el salmón, la sardina, el jurely atún.

También tenemos como **AF**, a aquellos que han sido modificados, entre ellos tenemos al yogur, las leches fermentadas, al vino, a los cereales fortificados.

¿Qué Propiedades encontramos dentro de estos Alimentos?

Es de gran interés conocer los beneficios para la salud que pueden desempeñar el consumo de **AF**. Existen estudios científicos que confirman la existencia de una fuerte relación entre los alimentos que se consumen y el estado sanitario poblacional y la prevención de enfermedades específicas.



Desarrollaremos algunas de las propiedades que podemos encontrar en estos Alimentos:

- **Para todo crecimiento y desarrollo desde la etapa de la gestación.** Encontramos alimentos enriquecidos en: hierro, yodo, ácido fólico, ácidos grasos (omega-3 y omega-6), calcio, vitaminas A y D, leches de fórmulas infantiles con nutrientes específicos que favorecen su crecimiento y desarrollo, etc.
- **El consumo de estos AF, favorecen desarrollando conductas adecuadas frente a la Ansiedad por Comer, generando muchas veces enfermedades como el Sobrepeso-Obesidad y los resultantes de estas.** En relación con el apetito y la sensación de saciedad, el rendimiento cognitivo, el humor o tono vital y el manejo del estrés. Se engloban en esta área los alimentos ricos en fibra y los enriquecidos en fibra (de alto valor de saciedad), alimentos con aminoácidos específicos, alimentos con sustancias excitantes del sistema nervioso (cafeína, ginseng, etc.) o tranquilizantes (melisa) extraídos de plantas, etc.
- **Contrarrestan el Proceso Oxidativo del Estrés:** Los Antioxidantes presentes en estos alimentos funcionan como una barrera de defensa ante el efecto de sustancias que dañan a nuestras células. Su consumo contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas e incluso de cáncer. Respecto a los productos enriquecidos con sustancias antioxidantes (vitaminas C y E, beta-carotenos, selenio, cinc y fitoquímicos o sustancias propias de vegetales), destaca el aumento de éstos en el mercado, tales como zumos de fruta y bebidas de leche, entre otros, que pueden incluir una o varias sustancias antioxidantes entre sus ingredientes, con el fin de paliar los procesos de oxidación.



- **Directamente favorece a nuestro Sistema Gastrointestinal.** Nos encontramos con unas sustancias llamadas probióticos (yogures y otros leches fermentadas con bacterias ácido-lácticas), prebióticos (alimentos con fibra soluble como los fruto-oligosacáridos) y los enriquecidos en fibra soluble e insoluble o ricos en fibra (legumbres, verduras y hortalizas, frutas frescas y desecadas, frutos secos y cereales de grano entero y productos que los incluyen como ingrediente).
- **Permite un mejor control de la glucemia (nivel de glucosa en sangre),** o de las tasas de colesterol y triglicéridos plasmáticos asociados a riesgo cardiovascular o con un adecuado rendimiento en la práctica de actividad física, entre otros. Algunos ejemplos son los alimentos de bajo contenido energético (bajos en grasas o en azúcares sencillos), enriquecidos en omega-3 o grasa mono insaturada (ácido oleico), en fibra, bebidas y productos específicos para deportistas (bebidas, barritas, etc.).

En necesario decir que si bien estos alimentos son beneficiosos y aportan un complemento saludable a una dieta y estilo de vida equilibrado, se debe considerar que al incluirlos en su alimentación deberá siempre ser valorada previamente por un profesional Nutricionista.



Alimentos Funcionales Naturales

Alimento Funcional	Componente	Beneficio potencial para la salud
Tomate	Licopeno	Reduce el riesgo de cáncer a la próstata e infarto al miocardio
Brócoli	Sulforatano	Reduce el riesgo de cáncer
Zanahoria	Carotenoides	Reduce el riesgo de cáncer
Ajo	Componentes sulfurados	Reduce el riesgo de cáncer



Té	Polifenoles y catequizas	Reduce el riesgo de enfermedades coronarias y algunos cánceres
Pescado	Ácidos grasos omega 3	Reduce el riesgo de enfermedades del corazón

Alimentos Funcionales Procesados

Alimento Funcional	Componente	Beneficio potencial para la salud
Leche alta en calcio, con bajo aporte de grasa	Calcio	Reduce riesgo de osteoporosis
Productos lácteos fermentados	Probióticos	Mejoran la función gastrointestinal
Leche o huevos enriquecidos con omega 3	Ácidos grasos omega 3	Reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular y mejora la visión
Vino en cantidad moderada (no más de 2 vasos al día)	Flavonoides	Contribuyen a la salud cardiovascular
Cereales con agregado de ácido fólico	Ácido fólico	El ácido fólico ayuda a reducir el número de casos de bebés que nace con espina bífida

TESTIMONIALES



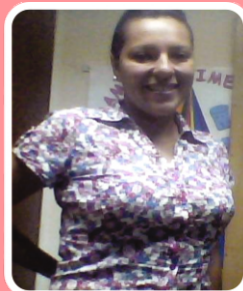
Brunella Horna



Cristian Infante



David Nuñez



Irma Mera



Juan Carlos Ferré



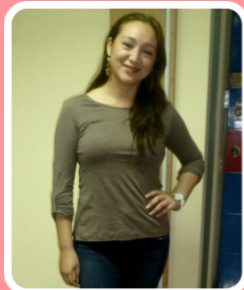
Sandro Bobadilla



José L. Rojas Montalvo



Fernanda Ascencio



Graciela Falen



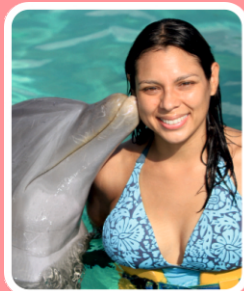
Elena Valle



Alvaro Bazán



Víctor Collantes



Catherine Da Silva



Carolina Pastor



Jessica Valdivia



Fabricio Mejía



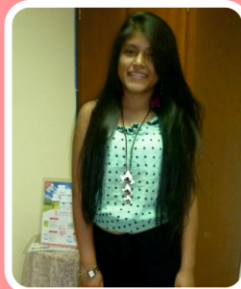
Kairo Landa



Patricia Espino



Fernando Muro



Janet Urdiales



Giulio Aita



Andrés Rodríguez



Claudia Mattos



Max Coello



Miguel Villanueva



Lilian Castillo

10 Años

**Nuestro Sistema
Personalizado Nutrice
Sí funciona !!
Y Seguimos trabajando
para que Te Sientas Bien !!**



Ana Lucía Bobadilla



Carlos Alvarado



Anika Rodríguez



*María
Rosario
Sánchez*

10 Años EMPRESARIALES



**PLANTACIONES
EL SOL SAC.
MOTUPE**

**Nido Jardín
Vianney**

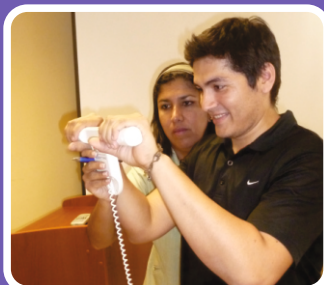


grupo el comercio



**A.C.E.P.
PERUANO CHINO
"DIEZ DE OCTUBRE"**





GRIFOS EL CARMEN





- **Tratamiento Nutricional para Obesidad y Sobrepeso con metodología de Coaching.**
- **Tratamiento nutricional antienvjecimiento.**
- **Tratamiento nutricional en enfermedades crónicas degenerativas: cáncer, colesterol alto, triglicéridos altos, diabetes, hipertensión, gota, artritis, hígado graso y enfermedades hepáticas.**
- **Regímenes saludables familiares.**
- **Loncheras escolares.**
- **Dietas especiales por edades: niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos.**
- **Asesoría nutricional a Empresas.**
- **Charlas y Talleres nutricionales a empresas y colegios.**
- **Asesoría en Menús Balanceados.**
- **Talleres de Autoestima y Crecimiento Personal con el Método “Sana tu Vida” (mínimo de 12 personas).**
- **Servicio de Asesoría Nutricional a Domicilio.**
- **Servicio Especial de Personal Training**

Tarifas corporativas a empresas e instituciones

Tratamiento on line por nuestra web: www.nutriceperu.com

Atención nutricional a domicilio para ancianos y pacientes especiales

**RESULTADOS
COMPROBADOS
100% CLIENTES
SATISFECHOS**

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

**PRODUCTO 100%
GARANTIZADO**



Asesoramiento Nutricional Especial:

- Asesoría nutricional con programa especial para madres gestantes y lactantes.
- Programa especial de nutrición para bebés a partir de 6 meses, niños en edad pre escolar, escolar y adolescentes.
- Programa especial de nutrición para el adulto mayor.
- Programa nutricional para deportistas.
- Asesoría nutricional para menús familiares.
- Asesoría para kioscos saludables y comedores saludables en los colegios y universidades.

Además:

- Diagnósticos nutricionales, charlas, talleres en alimentación saludable en colegios, universidades e instituciones.
- Asesoría nutricional en servicios de alimentación corporativa para empresas, colegios y universidades.

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

- Curso Intensivo de Obesidad - Miami - USA - 2014
- II Congreso de Nutrición Otomolecular - Santiago de Chile - 2013
- III Congreso Internacional de Nutrición de Alimentación y Dietética - Lima - 2013
- Congreso Iberoamericano de Nutrición 2012 - Argentina
- Congreso Internacional de Obesidad APOA 2013 - Lima Perú
- Congreso Internacional de Obesidad APOA 2012 - Lima Perú
- "Hay Teacher" Acreditación Internacional en el Método "Sana tu Vida"
- Especialista en Herramientas de Coaching de Obesidad y Sobrepeso.
- Congreso Internacional de Obesidad y Enfermedades Metabólicas - Saota - Argentina 2011
- Curso de Especialización FYES en Nutrición Enteral y Parenteral Lima Perú 2011
- Congreso y Curso de Nutrición Antienviejecimiento Lima Perú 2011



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

Síguenos:





10 Años Sí se Puede!!

**Nuestro Sistema
Personalizado Nutrice
Sí funciona !!
Y Seguimos trabajando
para que Te Sientas Bien !!**



Asesoría Nutricional Personalizada

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

**RESULTADOS
COMPROBADOS
100% CLIENTES
SATISFECHOS**

Ubicamos en



/nutriceperu

www.nutriceperu.com

Alfonso Ugarte 682

3er Piso Consultorio N° 9

Ciudad de Chiclayo - Perú - Sudamérica

Telf: 074 221378 Cel: #985723384 RPM: *794969

Psje. Cantón O-C1 Pimentel (costado de la iglesia)

Consultas: 074 452786 Cel: 97 9687638 (previa cita)

cecilia.ferre@gmail.com

nutriceperu@gmail.com