

# nutrice

Una "light"  
Navidad  
del  
2010



**Diciembre 2010**  
Edición Internacional



## **Bienvenidos**

Mis queridos amigos y pacientes:  
Con este boletín especial de nutrición cerramos este año 2010, por eso quisiera enviarle un saludo lleno de amor y alegría por esta navidad que se acerca, que Dios colme sus corazones de mucha paz y que todas sus familias sean bendecidas, para que el año 2011 sea recibido con mucha esperanza y optimismo.

En esta oportunidad cumplimos 6 años como Nutrice brindando asesoría nutricional personalizada individual y empresarial, así como diferentes ponencias, conferencias, charlas, asesorías nutricionales y diagnósticos a colegios y empresas.

Celebramos todo ello con este boletín especial que en esta oportunidad cuenta con la colaboración de la Dra. Gabriela Gomez de México con el tema "Pautas Dietéticas en hígado graso"; con la licenciada María Laura Porcel de Argentina con el tema "Descenso de peso versus fiestas navideñas", la licenciada Romina Diamelo de Argentina con el tema "Beneficios de la fibra en nuestro organismo"; la licenciada Victoria Chimpén, ex Decana Nacional del Colegio de Nutricionistas del Perú con el tema "Aprendiendo a usar la pirámide nutricional"; la licenciada Jesica Pisfil del staff de Nutrice con el tema recomendaciones para una alimentación sana en el pre-escolar y con la colaboración muy especial de la chef María Eugenia Herrera con recetas nutritivas y muchos temas mas que serán de su completo agrado.

*Cecilia Ferré*

**nutrice**  
noticias

EDICION INTERNACIONAL  
PERÚ / DICIEMBRE 2010

 **nutrice**  
asesoría nutricional

asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



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

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



# La Fibra y sus beneficios

Escribe:  
Lic. Romina Diamelio  
Argentina

La Fibra Dietaria se puede clasificar según su separación en agua definiéndola como:

**La soluble** actúa en 1º porción del intestino haciendo más lenta la digestión y la absorción, produciendo así **efectos beneficiosos en el control de la diabetes, niveles altos de colesterol y triglicéridos y sobre la reducción de peso**

**La insoluble** actúa en la parte inferior en donde aumenta el volumen de las heces e influye sobre la función intestinal generalmente de un modo **beneficioso en el tratamiento de la constipación.**

**SOBRE LA DIABETES:** Existen diversas evidencias de que la fibra dietaria (preferentemente la soluble como mencioné antes) puede lograr hacer más lento el vaciado gástrico al intestino delgado (ID) y la liberación de Hidratos de Carbono. En el ID la digestión y la absorción de los mismos están retardadas. Este efecto hace al aplanamiento de la curva de glicemia y la respuesta insulínica, presentando un gran potencial para el tratamiento de la diabetes.

**LA FIBRA Y LA OBESIDAD:** Alimentos voluminosos, requieren masticación, poseen alto contenido de fibra y tienen baja densidad energética, por lo que la ingesta energética total puede limitarse. Los alimentos ricos en fibra pueden distender el estómago durante un período de tiempo mayor después de una comida, especialmente si el vaciamiento gástrico se hace más lento, prolongando así la sensación de saciedad.

**ABSORCIÓN DE GRASAS Y LÍPIDOS SANGUÍNEOS:** La fibra dietaria logra enlentecer la digestión y la absorción de lípidos en el ID. La grasa pasa hacia porciones inferiores del ID en donde es absorbida. Bajo ciertas condiciones algo de grasa puede malabsorberse incrementando de ese modo la grasa fecal. La fibra soluble también tiene un pequeño efecto al unir sales biliares, esto produce el efecto de llevar más sales biliares más allá del punto de

absorción en el íleo Terminal, disminuyendo el pool corporal de sales biliares y por ende bajando el colesterol sanguíneo.

El costo de un tratamiento farmacéutico a largo plazo es muy alto, de modo que el efecto de la fibra resulta práctico, el uso de un alimento fortificado como complemento de la dieta, parece lo más sensato. En algunas personas el aumento de la fibra en la dieta produce un cambio transitorio en el ritmo de evacuación, pero en dosis moderadas no hay efectos adversos sustanciales.

#### **CONCLUSIÓN:**

- En el ID la fibra enlentece la absorción y la digestión moderando así la glucosa y la insulina sanguínea. Sus efectos sobre la grasa y las sales biliares pueden disminuir el Colesterol.
- En el IG aumenta el tamaño de las heces y acelera el tránsito. Sus efectos sobre el metabolismo pueden ir más allá de su influencia sobre los niveles de glucosa y Colesterol, además puede influir sobre la sensibilidad a la insulina y por lo tanto reducir el riesgo de enfermedad cardíaca por otro mecanismo

# Pautas dietéticas en hígado graso

Escribe:  
Dra. Gabriela Gómez  
MEXICO

**E**l hígado graso o esteatosis hepatopatía grasa es la causa más común de enfermedad hepática en el mundo occidental, consiste en una disfunción de las células del hígado ocasionada por la infiltración de grasa en el hígado.

Muchos autores coinciden en que el hígado graso es una condición benigna con poco riesgo de progresión a un daño hepático intenso, sin embargo, en algunas ocasiones puede llegar a complicarse con inflamación y fibrosis y eventualmente degenerar en cirrosis.

**Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) pueden existir en el mundo al menos 400 millones de adultos obesos, de los cuales el 80% padecen de hígado graso no alcohólico.**

Aunque algunos casos están relacionados con el consumo de alcohol, por lo general, esta enfermedad está asociada a otros padecimientos como diabetes, obesidad y dislipidemias. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) pueden existir en el mundo al menos 400 millones de adultos obesos, de los cuales el 80% padecen de hígado graso no alcohólico.

A pesar de que sabemos que las pautas dietéticas deben ser individuales de acuerdo a la edad, talla, peso, estructura ósea, estado nutricional y estilo de vida de cada paciente y adecuada a sus posibilidades económicas y culturales, es importante consumir que una dieta baja en grasas saturadas (menos de un 10% del total de calorías diarias) esto se logra disminuyendo el consumo de grasas de origen animal, preferir los quesos frescos a los quesos curados. Además debe disminuirse el consumo de azúcares simples

Si el paciente presenta sobrepeso, una dieta hipocalórica va tener un impacto positivo en su salud. En estos casos, se aconseja ser constante en los horarios de alimentación, evitando períodos de ayuno de más de cuatro horas, pues está documentado que cuando esto ocurre, hay una tendencia a consumir mayores cantidades de alimentos y por lo general más calóricos. Se recomienda también aumentar el consumo de frutas y vegetales, principalmente de hojas verdes, así como el consumo de pescado al menos dos veces por semana, legumbres, las semillas y frutos secos.

También es de mucho provecho incluir en la dieta antioxidantes, como alimentos ricos en vitamina C, A, E y selenio, que ayudan a evitar la degeneración celular.

Una dieta sana y la adquisición de estilos de vida saludable pueden evitar que las alteraciones estructurales del hígado lleguen a ser más complicadas.

# 11 Consejos nutricionales para padres con niños con *sobrepeso*

- 1** Reducir el agregado de azúcar incluyendo bebidas y jugos endulzados con azúcar.
- 2** Utilizar en la preparación de las comidas aceite de canola, soja, girasol, maíz o cualquier otro aceite vegetal en lugar de otras grasas sólidas.
- 3** Servir en cada comida vegetales y frutas, frescas, pero cuidando de no agregar salsas grasosas o azúcar.
- 4** Consumir pescado con mayor frecuencia por lo menos 3 veces por semana.
- 5** Quitarle la piel al pollo antes de cocinarlo.
- 6** Utilizar sólo cortes de carne de bajo tenor graso.
- 7** Eliminar el consumo de salsas (altas en calorías) como: cuatro quesos, a la crema y otras a base de crema de leche u otras grasas.
- 8** Consumir preferentemente pan y cereales integrales en lugar de productos refinados; leer en el rótulo del alimento los ingredientes para asegurarse que el primer ingrediente sea "cereal integral".
- 9** Evitar los postres, dulces y comidas chatarras.
- 10** Realizar un programa de ejercicios para su niño por lo menos de 5 veces a la semana, actividad física como montar bicicleta, jugar football y saltar la soga, que crearán en el niño la costumbre de ejercitarse.
- 11** No permitir mas de dos horas diarias de televisión y computadora ya que estos contribuyen al problema de sobrepeso.



# Recomendaciones para una alimentación sana en el pre escolar

Por:  
Lic. Jesica Pisfil  
Staff Nutrice



*Esta etapa la alimentación es variada se debe ofrecer los alimentos del grupo familiar, variados y de preferencia que sea la misma comida que consumen los miembros de la familia pero procure preparar los alimentos con poca sal y azúcar.*

- Incentive al niño(a) a ser independiente y ofrezca el alimento cortado en trozos pequeños y en cantidades normales para que pueda comer solo.
- Si rechaza algún alimento, no obligue el consumo de este ya que tiende a que lo rechace más; ofrezca el alimento de manera frecuente en cantidades pequeñas para que se familiarice con el sabor.
- Explique al niño(a) los alimentos que son beneficiosos para su salud y los que pueden ser dañinos.
- El consumo de frutas al menos 5 al día, al igual las verduras que sea variedad y colorida para que se acostumbre a su consumo.
- Los alimentos que se consideran más “sabrosos” (papas fritas, galletas, hamburguesas,...) para los niños no los prohíba, si no que déjelos para las reuniones, como cumpleaños, fiestas del colegio, etc. De manera que no sienta frustración al no poder comer, pero que aprenda que no puede ser de manera frecuente.
- Largas horas frente al televisor, son poco beneficiosos para la población en general, especialmente para los niños ya que se tornan sedentarios y conservan esta actitud en años posteriores. Estimule a que el menor juegue, pinte, corra, etc. Lo ideal es evitar que pasen la mayor parte del día frente al televisor o en actividades que disminuyan la actividad física.
- Haga la hora de la comida tan agradable como sea posible. No obligue a su hijo a que coma, ni lo fuerce a que “limpie” su plato. Esto puede conducirle a comer en exceso, lo que puede provocar que su hijo engorde demasiado. Los niños estarán hambrientos a la hora de la comida si se han limitado los picar entre comidas durante el día.
- En cuanto a las loncheras escolares es bueno que esta sea variada, enviar una fruta, un refresco, algún alimento que contenga carbohidrato o un yogurt.

Descubre

# nutrice

## Botica Natural

y benefíciate de los productos que ofrecemos:



**Jiagulán:**

especial para hígado graso.



Té reductor de grasa.



Té para bajar colesterol y triglicéridos.



**Spirulina:**

Para subir la inmunidad y brindar sensación de llenura.



Doble celulosa: Estreñimiento.



Zinc: Ayuda al crecimiento de los niños.



**Cordyceps:** Antibiótico natural para infecciones respiratorias, gripes, además para complemento en tratamientos de cáncer.



**Chitosa:** Atrapador de grasa.



**Cápsulas de aceite de Shaji:**  
Para aliviar síntomas de gastritis y úlceras.



**Flores de Bach:**

- Terapia para ansiedad
- Terapia para stress
- Terapia para insomnio.
- Terapia hormonal para mujeres.
- Terapia para dejar de fumar.



**Inhibidores del apetito homeopáticos**



**Diuréticos homeopáticos.**



**Stevia (Edulcorante natural)**



**Harina de linaza**



**Salvado de trigo**



**Aceite de linaza**



**Harina de ajonjolí**



**Aceite de ajonjolí**

...y muchos productos más.

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

Informes : Cel: 97 9687638

Telf: 074 221378 / 074 452786

✉ [cecilia.ferre@gmail.com](mailto:cecilia.ferre@gmail.com)

**nutrice**  
asesoría nutricional



# Aprendiendo a usar la Pirámide Nutricional



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

En 1992 el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, creó la Pirámide Alimentaria que estaba estructurada horizontalmente según la clasificación de los alimentos y en el 2005 realizó una nueva versión de este modelo en la que grafica las necesidades de alimentos en sus dimensiones cantidad/calidad y lo llamativo es la inclusión de la actividad física.



CEREALES Granos integrales	VEGETALES Verduras y hortalizas	FRUTAS Frutas y frutos secos	PROTEAS Lácteos y huevos	CARNES Y FRUTOS Carnes, pescados y huevos
Consumir al menos 3 porciones de cereales, granos, panes, pastas y otros productos hechos de granos integrales todos los días. Una onza es aproximadamente 1/2 taza de arroz, 1/2 taza de pasta cocida, 1/2 taza de pan, cereal o avena cocida.	Consumir mayor cantidad de vegetales de color verde oscuro y de color rojo, naranja y amarillo. Consumir mayor cantidad de vegetales de color verde claro, amarillos y blancos. Consumir mayor cantidad de vegetales de color verde oscuro y de color rojo, naranja y amarillo.	Consumir mayor cantidad de frutas. Una porción incluye: compotas, frutas frescas y secas. Una onza equivale a 1/2 taza de jugo de frutas.	El yogur bajo en grasa, leche, queso y otros productos lácteos descremados o bajos en grasas son saludables. Una onza de leche equivale a 1/2 taza de leche, 1/2 taza de queso cottage, 1/2 taza de queso crema o 1/2 taza de queso parmesano.	Una onza es una de las porciones que se recomienda consumir al menos 2 veces al día. Consumir al menos 2 porciones de carne magra, pollo, pescado, huevos, tofu, productos lácteos y vegetales.
Cerveza 6 onzas cada día	Cerveza 2 1/2 onzas cada día	Cerveza 2 onzas cada día	Cerveza 3 onzas cada día	Cerveza 2 1/2 onzas cada día

Encuentre el equilibrio entre la que come y la actividad física.  
Integre la actividad física en su rutina diaria.  
Practique regularmente actividades aeróbicas de intensidad moderada o alta.  
El ejercicio que fortalece los músculos ayuda a mejorar la salud ósea y a prevenir lesiones.  
Practique la actividad física en un ambiente seguro.  
Una onza de actividad física equivale a 100 calorías quemadas.  
Una onza de actividad física equivale a 100 calorías quemadas.

Consuma los límites de los grasas, los azúcares y la sal saludables.  
Tome la que le guste pero no la tome en exceso.  
No fume ni use alcohol.  
Consuma los grasas saludables.  
Evite los alimentos que contienen grasas saturadas, grasas trans y sal.  
Evite los alimentos que contienen azúcares añadidos y sodio.

USDA

La pirámide nutricional constituye una guía en la alimentación equilibrada de un adulto sano para vivir saludablemente, la novedad en esta nueva pirámide, además de la introducción de la actividad física, es la gráfica, que muestra los alimentos en franjas verticales de colores y de diferentes tamaños: color naranja para los cereales y derivados preferentemente integrales, verde para los vegetales, rojo para las frutas, amarillo para los aceites y grasas, azul para los lácteos, violeta para las carnes, huevo, menestras.

Los anchos de las franjas difieren para mostrar qué cantidad de la ingesta diaria de alimentos de una persona debe estar compuesta por ese grupo. Por lo tanto, la banda naranja es mucho más ancha que la amarilla porque las personas necesitan consumir muchos más granos que aceites.

Además el uso de esta pirámide transmite el mensaje de que es importante ingerir una variedad de alimentos para un buen equilibrio de nutrientes, que se visualiza en las franjas de distintos colores de la pirámide y recomienda las cantidades de cada grupo de alimentos para una alimentación de 2,000 calorías para un adulto.

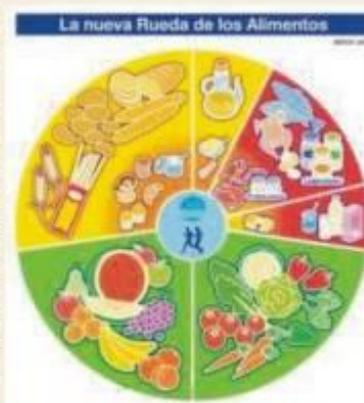
Así mismo la figura que sube las escaleras al costado de la pirámide nos recuerda que el ejercicio es parte importante de un estilo de vida saludable que ayuda a prevenir problemas de salud, como las enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, por ello se recomienda realizar entre 30 a 60 minutos de ejercicio moderado todos los días.

Actualmente existen diversas actualizaciones, las que varían según el país y los hábitos de la población, como la pirámide hecha para los españoles en el año 2004, por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, en la que si

bien se plantea muy similar a las otras, queda abierta a otros consumos, quizás no tomados en cuenta años anteriores, como la incorporación "de bebidas fermentadas de baja graduación", tales como la cerveza y el vino, productos que se pueden tomar de manera opcional y por supuesto, "siempre y cuando el consumidor sea un adulto y lo haga con moderación".



En España la última actualización es la Rueda alimentaria modificada en el año 2005, propuesta por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, para que la población tenga una referencia sobre las pautas dietéticas más apropiadas con el fin de alcanzar y mantener un adecuado estado de salud.



*La alimentación equilibrada para una persona con diabetes, igual que una persona que no la tiene, consiste en comer de todos los grupos de alimentos en una cantidad adecuada.*

*Los hidratos de carbono complejos deben constituir la principal fuente de energía y los encontramos en alimentos como el pan, arroz, pasta, legumbres, patatas, cereales de desayuno, etc y en otros alimentos como frutas, verduras, leche y yogures descremados. Lo importante es controlar la cantidad de hidratos de carbono que se consume para mantener el azúcar en sangre en los valores normales.*

# Tips Nutricionales para pacientes diabéticos

Brindamos a continuación algunos Tips nutricionales generales para las personas con diabetes:



**1.-** Distribuye la comida en 5 a 6 tomas, no te saltes ninguna comida y mantén un horario regular.



**2.-** Evitar el consumo de azúcar y de aquellos alimentos que lo contengan como ingrediente.



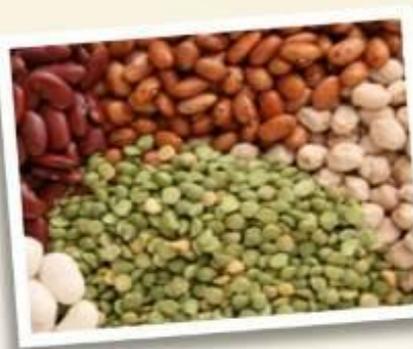
**3.-** Come todos los días en almuerzo y en cena abundante verdura de las distintas variedades y mejor aquellas que sean de temporada.



**4.-** Come pescado de 3 a 4 veces por semana, y alternando el consumo de pescado azul (sardinas, anchoas, atún, bonito, salmón) y pescado blanco (toyo, corvina, suco, chula, lenguado).



**5.-** Elige cereales de tipo integral, mejor que los refinados, como pan integral, cereales de desayuno integral, pasta y arroz integral.



**6.-** Introduce en tus comidas legumbres (lentejas, garbanzos, frejol) al menos de 2 a 3 veces por semana.



**7.-** Come de 2 a 3 piezas de fruta al día, mejor repartidas a lo largo del día.



**8.-** Come de 3 a 4 veces por semana carne y elige carnes magras como el pollo, el pavo y el conejo (de preferencia quitar la piel). Y también, lomo de res y cerdo, seleccionando las partes que tienen menos grasa .



**9.-** Selecciona leche descremada, yogures y quesos bajos en grasa.



**10.-** Bebe abundante agua, hasta 1,5 a 2 litros al día.



**11.-** Cocina con aceite de oliva, mejor virgen extra. Ten en cuenta que si quieres perder peso hay que controlar la cantidad.



**12.-** Es muy importante, vigilar el tamaño de las porciones en todo momento.

**C**uando llega esta época del año comienzan a surgir más encuentros y reuniones sociales con nuestros conocidos y allegados para celebrar despedidas de año así como las tradicionales fiestas de navidad y año nuevo. Un aspecto importante y que preocupa a más de uno, sobre todo si se está en tratamiento de descenso de peso, es qué sucederá con las comidas y las bebidas porque no queremos recuperar parte o todos los kilos que ya se han logrado descender con esfuerzo, perseverancia y conducta alimentaria. Para esto, un objetivo realista que podemos plantearnos y acordar con cada persona con la cual el nutricionista este trabajando en un tratamiento de descenso de peso, es que durante este periodo corto de tiempo, aunque no veamos los descensos esperados, al menos mantengamos lo ya logrado.

Los nutricionistas debemos informar y apoyar a nuestros pacientes para lograr que se pueda disfrutar de esas reuniones familiares y con amigos sin grandes restricciones alimentarias que solamente llevan a generar mayores estados de ansiedad y angustia por no haber podido controlar esas "ganas de comer cosas ricas".

# Descenso de peso Vs. Fiestas de Fin de Año

Lic. María Laura Porcel  
Argentina



## Algunos tips que podemos tener en cuenta e intentar aplicar cuando se esta siguiendo un plan alimentario de descenso de peso:

- En los días de festejo, hacer todas las comidas indicadas, aún las colaciones para no llegar a la cena con ese hambre acumulado durante el día que sólo conduce a comer sin control y rápidamente anulando la posibilidad de selección y conducta frente al plato de comida.
  - 30 minutos antes de comer tomar 1 plato de sopa de verdura o caldo light con 2 cucharadas soperas de salvado de avena.
  - Servirnos la comida que vamos a consumir en el plato para evitar picotear de la fuente. Si hay variedad de preparaciones y queremos probar todo, sirvámonos una pequeña porción de cada opción y disfrutemos de cada una individualmente, tomando un sorbito de agua o jugo "diet" entre bocado y bocado.
  - Para acompañar los platos, evitar los aderezos y salsas aceitosas y ricas en grasas, en su lugar utilizar hierbas, especias, limón, vinagre, mostaza, kétchup, aceto balsámico, quesos untables descremados-
  - Prestar atención cuando condimentemos las ensaladas, la recomendación sería colocar 1 cucharada tamaño postre de aceite por cada comensal. En lugar de aceite se puede utilizar mayonesa, para ello busquemos aquellas reducidas en grasas y usarlas en la misma cantidad que lo haríamos con el aceite.
  - Como acompañante de los platos consumamos ensaladas de hortalizas crudas y de hojas preferentemente ya que nos aportan saciedad y pocas calorías.
  - Tomemos todos los días 2,5L de agua, porque nos permite la eliminación de toxinas del organismo
  - Elijamos postres a base de frutas frescas como ensalada de frutas, compotas caceras, frutas al horno. Cada una de estas opciones se pueden acompañar con gelatina light o alguna bocha de helado.
- También, con respecto a las bebidas podemos emplear algunos trucos sabiendo que las todas aquellas que contienen alcohol tienen un aporte calórico muy elevado y no poseen nutrientes, por lo tanto es recomendable no excedernos en su consumo.
- Siempre añadir hielo o soda al vaso.
  - Establecer un límite y cumplirlo.
  - Si tenemos la posibilidad de elegir, preferir las bebidas con bajo contenido de alcohol.
  - Durante la comida es aconsejable que tomemos jugos o gaseosas light, soda o agua y reservar el alcohol para la sobremesa y el brindis.



# ¿Qué nos ayuda a **combatir** *la vejez?*

Lic. Nut. Cecilia Ferre C.  
CNP: 1123

Ciertos alimentos son ricos en antioxidante, estos neutralizan los radicales libres que son sustancias químicas que dañan nuestras células y por ende empeoran el envejecimiento y las enfermedades. Los principales antioxidantes son la vitamina A, C, E, betacaroteno, minerales como el selenio y el zinc, algunos fitoquímicos como el licopeno. Aquí les brindamos algunos consejos que lo beneficiaran:

- 1 Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- 2 Utilizar aceite de oliva o de canola .
- 3 No fume, no se asolee por períodos prolongados, y no permita que el stress se apodere de Ud. y alejese de áreas contaminadas.
- 4 Coma pescado todo lo que pueda .
- 5 Agregue tomate y brócoli extra a sus ensaladas.
- 6 Tome suplementos vitamínicos de acuerdo a la recomendación de su especialista también ayudara a retardar el envejecimiento.
- 7 Consuma fruta seca diariamente .
- 8 Realice ejercicio físico por lo menos 30 minutos diarios.
- 9 Trate de realizar meditación o yoga diariamente.
- 10 Cada día alegrese la vida con algo positivo.
- 11 Cambie sus hábitos alimentarios por hábitos saludables.  
estos pequeños consejos usted podrá retardar el envejecimiento.





# MITOS **sobre las dietas**

## MITO 1

### “SOLO HACIENDO DIETA PUEDO PERDER PESO...”

En realidad, casi siempre ocurre lo contrario. De hecho, una revisión de investigaciones Internacionales publicada el año pasado por la revista *American Psychologist* concluyó que las dietas hipocalóricas (menos de 1000 calorías diarias) no son efectivas en el largo plazo.

Según este trabajo, que incluyó 30 estudios con 2 mil pacientes, entre el 35 y el 70 por ciento de ellos recuperaron al año los kilos que habían bajado.

Por otra parte, según señala el doctor Alberto Cormillot, “las dietas, si no están acompañadas de un trabajo de reeducación y contención, suelen fracasar.

El mejor tratamiento consiste en cambiar la química y los hábitos, algo que no se modifica simplemente con una dieta”.

## MITO 2

### “PARA ADELGAZAR HAY QUE ELIMINAR PAN Y PASTA”

Otro mito que cae. “Las dietas que prohíben alimentos están destinadas al fracaso”. Numerosos estudios científicos lo avalan: según recientes investigaciones, se necesitan 19 alimentos diferentes por semana para no tener carencia de nutrientes. Además, toda dieta debe tener 50% de hidratos de carbono: legumbres, cereales, frutas, verduras y pastas.

De la mano de este nuevo concepto, algunos alimentos “malditos”, como los fideos, son con justicia reivindicados: es que la culpa no era de ellos, sino de las salsas. Hoy se pueden incluir en el menú una o dos veces por semana, con algún aliño liviano (de tomates o al olivo). Los que quieren adelgazar deben preferir los “moñitos” o “tirabuzones” a los spaghetti largos, ya que tienen un índice glucémico más bajo, y por eso mismo causan mayor saciedad.

### MITO 3

## “PARA BAJAR DE PESO HAY QUE ELIMINAR ACEITES POR COMPLETO”

Grave error. Si el cerebro no recibe grasa y glucosa, dispara la sensación de hambre. “El hipotálamo no sabe de dietas: si le faltan hidratos o lípidos, pone al organismo en sistema ahorro, para que consuma menos”. Además, los aceites proveen ácidos grasos esenciales, que el organismo no los fabrica (y los incorpora mediante alimentos) para la formación de las hormonas y las membranas de las células. Los lípidos también participan en la absorción y el transporte de vitaminas liposolubles y son fuente de energía.

Lo que sí es cierto es que hay que consumirlos con moderación (aportan 9 calorías por gramo) y preferir los de origen vegetal (girasol, maíz, soja, uva, canola, oliva).

### MITO 4

## “LOS ALIMENTOS LIGHT O DIETÉTICOS HACEN DIETA”

Atención: son un arma de doble filo. Muchos estudios demuestran que, con la excusa de que son “light, bajas calorías, dietéticos”, la gente tiende a consumirlos en mayor cantidad que si se tratara de productos normales. El doctor Cormillot recomienda acudir a ellos, pero con cautela. “Light no siempre es sinónimo de dietético”

Generalmente, los productos light tienen un 30 por ciento menos de calorías o la mitad de las grasas que su versión original.” Pero no son cero calorías.

Del mismo modo, no es lo mismo “light” que “bajas calorías”, porque existen alimentos “light” reducidos en sodio, pero con la misma cantidad de grasas e hidratos. O sea, hay que leer las etiquetas y prestar atención a las porciones.



### MITO 5

## “PARA ADELGAZAR NO HAY QUE COMER DE NOCHE”

Esta idea no tiene ningún sustento científico. Si bien se recomienda cenar frugalmente (por ejemplo, evitar carnes grasosas o salsas pesadas), y separar la comida de la hora de dormir, irse a la cama con hambre es sinónimo de ganarse un insomnio (o un atracón nocturno).

En realidad, las calorías no saben de horarios y se queman y almacenan durante las 24 horas. Además “durante la noche hay un aumento de la grelina, una sustancia que favorece el depósito de grasa y se segrega en el estómago cuando está vacío”. Por otra parte, “cuando no hay presencia de nutrientes en el estómago también bajan los niveles de leptina, que es la hormona que disminuye el hambre y aumenta el gasto metabólico”.

Lo importante es realizar una dieta equilibrada, sana, asesorada por un profesional de nutrición certificado y aprender a comer para mantener un peso sano y una óptima calidad de vida.

# Recetas Nutritivas

Agradecimiento a la  
Chef María Eugenia Herrera

## **Ingredientes:**

- ½ kilo de brocoli
- 4 huevos
- 1 tarro de leche evaporada light
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva
- sal, pimienta, nuez moscada

## **Preparación:**

Blanquear el brócoli y aprovechar el tallo pelado y picadito en laminas. Batir ligeramente los huevos agregándole la leche, sal pimienta, nuez moscada y 1 cucharada de queso parmesano. Mezclar con los ramitos de brócoli pequeños y con las tajadas del tallo. Rociar el queso parmesano trestante y pedacitos de mantequilla o aceite de oliva. Llevar al horno aproximadamente media hora hasta que quede doradito. Puede cambiarse el brócoli por alguna otra verdura de su preferencia.

## **Flan de brócoli**



## **Ingredientes:**

- 4 presas de pollo
- 2 cucharadas de pasas
- sal, pimienta, mostaza y ajo
- 1 cucharada de curry
- 1 limón
- ½ cucharadita de chuño
- 1 chorrito de aceite de oliva

## **Preparación:**

Quitar la grasa del pollo, es opcional dejarle la piel para mejor presentación, hecharle el jugo de limón, sal pimienta,, medio ajo y el polvo del curry. Macerarlo 1 hora. En una sartén caliente hechar un chorrito pequeño de aceite de oliva y dorar las presas por el lado de la piel, voltearlas y aumentar el jugo de la maceración y un poquito mas de agua rectificar la sazón, y aumentar las pasas hidratadas, pueden ser rajitas de peras. Una vez cocidas las pasas, hechar el chuño disuelto en poquito de agua fría. Acompañar co alverjitas o vainitas o jolantao, bien verdes y arroz blanco

## **Pollo al curry con pasas**



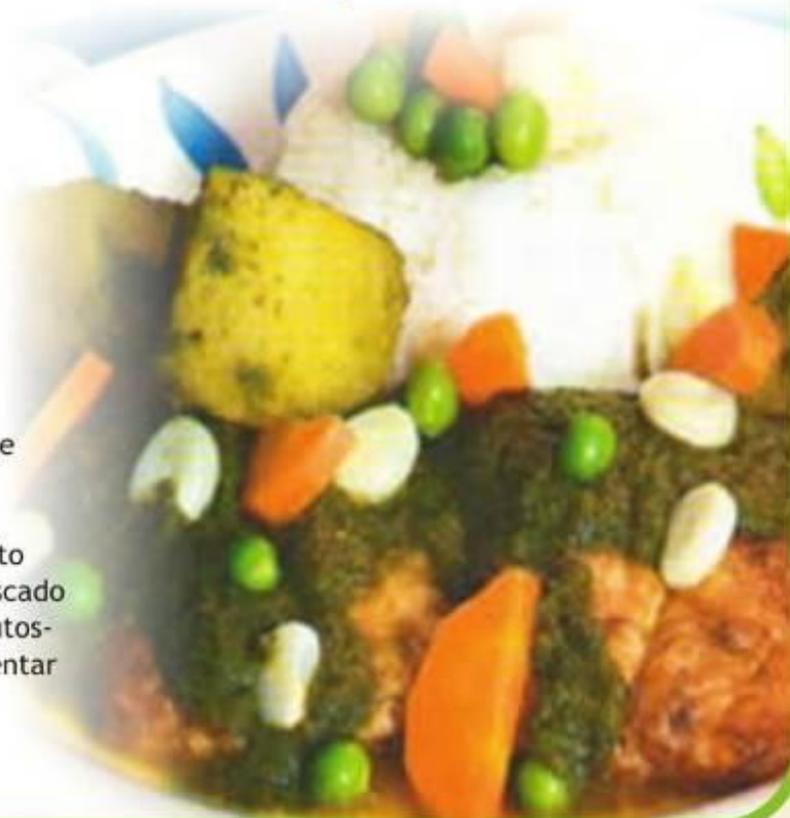
### Ingredientes:

4 trozos de pescado gruesos,  
(tollo mantequero, perico o  
cualquiera que sea grueso)  
1 cebolla  
1 aji causa  
1 diente de ajo  
un puñado de culantro  
alverjas verdes, sal y pimienta  
Un chorrito de aceite de oliva

### Preparación:

Sazonar el pescado, con sal y pimienta.  
Licuar la cebolla, ají, ajo, culantro con  
un chorrito de aceite. En una olla caliente  
hechar un chorrito pequeño de aceite  
y verter lo licuado, remover un poco,  
hechar sal y pimienta. Opcional un poquito  
de sazón, acomodar los trozos de pescado  
y cocinar a fuego lento por aprox. 8 minutos-  
Rectificar la sazón y si es necesario aumentar  
un poquito de líquido.  
Acompañar con alverjas y arroz blanco.

## Seco de pescado



## este verano baja de peso naturalmente

Sin pastillas, sin inyecciones y sin producir gastritis !!

*Aprende a comer sano y equilibrado.  
Cambia tus hábitos alimenticios con asesoría personalizada...  
Mejora tu calidad de vida !!*

Exclusivo Sistema

# On Line

visita

## www.nutriceperu.com

Resultados  
comprobados !!  
100% Clientes  
Satisfechos



# Testimonios

**nutrice**  
asesoría nutricional

asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



Ellos obtuvieron su **equilibrio ideal** gracias a su esfuerzo, constancia y nuestra asesoría personalizada.

## Joyce Márquez

33 Años.

Colegio San Agustín. Profesora de Educación Inicial

**V**ine a mi tratamiento con Cecilia por salud y porque me di cuenta que necesitaba un tratamiento especial para bajar de peso además me iba a casar y quería estar bien para el matrimonio.

He llegado a mi peso meta y he aprendido a comer sano y a formar buenos hábitos alimentarios, aprendí a controlar el apetito, a saber escoger mis comidas. Al final me siento super bien porque la ropa que no me quedaba ahora me queda grande y por que el día de mi matrimonio lucí regia. Quiero seguir así comiendo sano y viviendo bien.

Gracias cecilia



## Rocio Lévano

Trujillo - Tratamiento On line

**M**uchas veces pensamos que por ser mujeres mayores de 40 ya no tenemos la opción de lucir y sentirnos bien; el hogar, la familia y otras tantas cosas no nos permiten pensar en nosotras y asumimos que así debe seguir... yo era una de ellas.

En tres meses perdí lo que había ganado en 14 años, fueron 11 kgs que me pesaban más en el alma que en el cuerpo; pero gracias a los consejos y dedicación de Cecilia y también al apoyo incondicional de mi familia ahora soy una mujer nueva y llevo mi vida en forma diferente... aprendí a pensar en mí.

## Miguel Villanueva

26 años - Estados Unidos

**A**unque no lo lo crean cuando tenía 24 años yo pese 102 kilos, tenía una alimentación muy desordenada, la ropa no me queda y eso me llevo a tener baja autoestima, cada vez que quería ponerme algo de ropa y miro era XL me sentía muy mal, no podía ir a la playa por que tenía vergüenza,...

Cecilia no solo fue un médico si no fue una amiga, ya que con ella no solo hice una dieta si no opte un estilo de vida muy distinto saludable ya que aprendí a que las dietas "no es dejar de comer", ni matarme de hambre, sino a comer muy bien darme mis gustos siempre con la medida correcta, y también aprendí a elegir y mezclar mis alimentos correctamente.

Bajé de 102 kilos a 78 kilos !! Todo mundo se admira al verme ya que bajé de peso en sólo 5 meses siguiendo los consejos de Cecilia.

He recuperado la confianza en mí y ahora me puedo comprar la ropa que yo quiero... Gracias cecilia



## Curso Internacional de Obesidad San Antonio Texas, Setiembre del 2010



Del 05 al 09 de Setiembre del 2010 la Lic. Cecilia Ferré fue invitada exclusivamente al Curso Internacional de Obesidad en la ciudad de San Antonio Texas, Estados Unidos, donde se reunieron los más destacados especialistas en nutrición de latino américa. Este evento que se realiza anualmente convoca sólo a los más destacados representantes en la especialidad de obesidad y sobrepeso de cada país, por lo que, por tercer año consecutivo la Lic. Ferré fue invitada a participar.



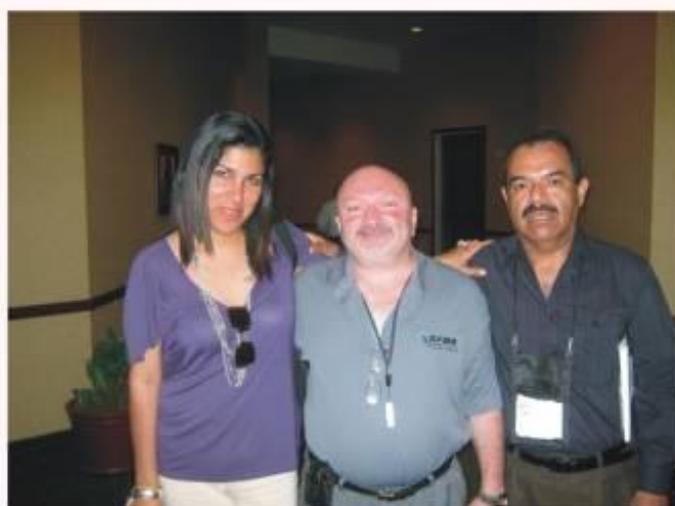
Lic. Cecilia Ferré visitando la ciudad de San Antonio, sede del Curso Internacional desarrollado en le mes de setiembre



Lic. Cecilia Ferré con el Dr. Nelson Brunnetti (Venezuela), Dr. Adolfo Franco (México) y el Dr. Javier Gonzáles (México) en el Curso Internacional de Obesidad en San Antonio Texas, Setiembre del 2010.



Lic. Cecilia Ferré con la Dra. Bárbara Jorge organizadora del Curso Internacional de Obesidad.



Lic. Cecilia Ferré con el Dr. Raúl Bastarrachea organizador principal del curso internacional

# TRATAMIENTO NUTRICIONAL PERSONALIZADO EN SOBREPESO Y OBESIDAD

- **Asesoría nutricional por etapas de vida:**  
*Gestantes, madres lactantes, pre escolares, escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores.*

- **Asesoría especial a deportistas.**

- **Asesoría especial para menús familiares, Loncheras escolares Alimentación especial para niños y ancianos.**

**Además:**

- **Diagnósticos nutricionales, capacitaciones, charlas y talleres**
- **Asesoría nutricional y realización de menús saludables para empresas, colegios y universidades.**

- **Tratamientos On-line a través de nuestra web.**

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

## Nutrición especializada para enfermedades como:

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

Tenemos tarifas corporativas para empresas.



Informes : Cel: 97 9687638

Telf: 074 221378 / 074 452786

✉ cecilia.ferre@gmail.com

**nutrice**  
asesoría nutricional



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