



nutrice

noticias

nutrice
asesoría nutricional

asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



Especialista:
Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
CNP. 1123

Boletín Nutricional N°05 Junio 2010 Chiclayo - Perú

Bienvenidos

Mis queridos lectores:
Aprovecho la oportunidad de saludarlos y desearles unas Felices Fiestas Patrias. En esta oportunidad queremos brindarles artículos de diversos matices como la importancia de consumir espirulina; la influencia de la alimentación en el rendimiento escolar; el porqué consumir alpiste; la enfermedad de Prader-Willis, desconocida por muchos, algunas recetas y ensaladas nutritivas y mucho más.

En la presente edición contamos con la colaboración de la licenciada Romina Diamelio de Argentina y la Licenciada Jesica Pisfil del staff de Nutrice. A todas ellas nuestro agradecimiento por sus artículos.

Es importante recordar que la alimentación sana comienza desde la gestación y que los buenos hábitos alimenticios se enseñan desde pequeños para poder ser adultos sanos y llegar a una vejez con calidad de vida.

Hasta la próxima edición.

Cecilia Ferré



Centro Turístico

Realización de Eventos, Almuerzos,
Compromisos, Reuniones, etc.

El Tambo

Sabor, Diversión y Descanso
en un solo lugar

Reservas: 612654 - Cel. 979984215 - RPC 01989289006 - RPM *143590
A 400 mt. del cruce Chiclayo - Monsefu.

Disfruta de nuestra gran variedad de Platos Típicos de la **Costa, Sierra y Selva**.

Canchas de gras natural. Ambientes acogedores, para compartir con la familia. Mini zoológico.



La importancia de la vitamina

E en la alimentación



“La Vitamina E es un antioxidante que previene las enfermedades, activa la circulación y acelera la cicatrización; es la vitamina de la juventud y de la belleza, de gran importancia en la producción de energía...”

Escribe:
Lic. Jesica Pisfil
Staff Nutrice

Beneficios de la vitamina E (o Tocoferol):

- La vitamina E es el más antiguo antioxidante que protege a las células de toda agresión externa como la contaminación, pesticidas, humo del tabaco y el estrés, principal causa del envejecimiento prematuro.
- La vitamina E tiene un papel activo en los trastornos nerviosos y en la inmunidad aumentando el número de leucocitos y previniendo infecciones.
- La vitamina E mejora la circulación de la sangre, protege al corazón, disminuye el colesterol dañino, rebaja los triglicéridos elevados y evita la formación de coágulos.
- La vitamina E estabiliza y regula la producción de hormonas femeninas. Su consumo es beneficioso para los órganos genitales, facilita el embarazo y el parto.

FUENTES DE VITAMINA E: la encontramos en muchos alimentos, el grupo de granos, como el arroz; las grasas vegetales como la de girasol y la mantequilla de maní; las semillas de girasol, los vegetales de hoja verde como el brócoli, las legumbres en general, los tubérculos como el camote, y las frutas secas como las nueces y las almendras contienen esta maravillosa vitamina. Además, la encontramos en algunos mariscos, en especial los camarones.

El Centro para la Prevención y Control de las Enfermedades hizo un estudio donde se demostró que un gran porcentaje de hombres y mujeres han eliminado casi por completo la grasa de su dieta, lo que conlleva una deficiencia importantísima en la Vitamina E. Tan serio es el asunto, que entre el 28% y el 29% de los que formaron parte del estudio estaban en peligro de

tener un ataque cardíaco o problemas del corazón debido a la ausencia de Vitamina E en su organismo. Claro, esto es producto de todas esas tendencias que nos obligan a adelgazar y que incluso nos han hecho creer que la grasa es nociva siempre. Como podemos ver, nada más lejano de la verdad, todo es cuestión de equilibrio: Los extremos nunca son buenos.

Se ha calculado que la dosis diaria de Vitamina E, para no tener deficiencias y recibir todos los beneficios que genera en nuestro cuerpo, es por ejemplo una porción de brócoli o 30 mg. de una tortita de este mismo vegetal.

Los pequeños alimentados con leche de su mamá contendrán mayores cantidades en su sangre de vitamina E y lograrán que lleguen a todo su organismo en las condiciones más adecuadas para una correcta nutrición.

Como vegetales acuáticos
-pero vegetales al fin- las algas tienen la capacidad intrínseca de sintetizar AGE. Este hecho convierte a las algas en fuente proveedora de polinsaturados para el reino animal (peces y humanos).

Debido a que se consumen en bajas dosis (son más bien un acompañamiento de cereales, legumbres y hortalizas) y luego de procesos de cocción, no podemos considerar a las algas como fuentes principales de lípidos.

Sin embargo un minúsculo ejemplar de agua dulce merece un especial comentario en este ámbito, dado la cantidad y calidad de nutrientes útiles que ofrece.



La Espirulina

Máxima en todo !!

La espirulina (*Spirulina maxima*) es una primitiva alga unicelular cuya historia se remonta a unos 3.500 millones de años; es una de las plantas más antiguas del mundo y sin dudas la más pequeña. De hecho, es el descendiente inmortal de la primera forma de vida fotosintética del planeta. Esta microscópica alga azul verdosa (0,5 mm de longitud) crece espontáneamente en lagos alcalinos (como el Texcoco de Méjico o el Lago Chad del homónimo país africano), cuyas condiciones impiden el desarrollo de otros organismos vivos. Esto convierte a la espirulina en un producto confiable, pues en aguas alcalinas hay muy pocas bacterias. Siendo un alimento que no recibe más tratamiento que el secado, su posible contaminación bacteriana resulta insignificante. Además la espirulina posee una enzima de restricción (SPL1) que inhibe el crecimiento de microbios, hongos y levaduras, y que la protege de virus y bacterias.

La espirulina era parte esencial de la dieta de mayas e indígenas africanos, que practicaban su recolección y secado. En el futuro puede convertirse en un alimento estrella, ya que

puede producirse rápidamente (duplica su biomasa en 4/5 días) en estanques poco profundos, brindando un rendimiento proteico por unidad de superficie 20 veces superior a la soja, 40 veces superior al maíz y 400 veces superior al ganado vacuno. Actualmente existen gran cantidad de emprendimientos en el mundo que se dedican a su cultivo.

La investigación científica ha verificado la gran riqueza constitutiva de la espirulina; ya se llevan aislados más de 60 componentes y se presume que la tarea está incompleta. Es una de las fuentes naturales más proteicas; casi el 70% de su peso está constituido por aminoácidos. Su proteína es completa y de alto valor biológico: posee 21 de los 23 aminoácidos (todos los esenciales) en proporción casi ideal, destacándose el triptofano (antidepresivo por excelencia) y la fenilalanina (otorga sensación de saciedad) como los de mayor concentración. Cuatro cucharadas (36 gramos) satisfacen todas las necesidades diarias de aminoácidos esenciales en un adulto medio.

A nivel de lípidos, si bien la espirulina no posee abundancia (llega a un 7%), tiene gran calidad

de AGE, los cuales se reparten entre omega 3 y 6, destacándose la presencia de un importante ácido graso activado: el GLA (gamma-linolénico), clave en la síntesis de los eicosanoides benéficos.

La espirulina contiene entre un 15 y un 25% de azúcares, lo cual proporciona energía rápida sin sobrecargar el páncreas ni desencadenar hipoglucemia. Entre estos glúcidos se destaca la presencia de un raro azúcar natural (ramnosa) que favorece el metabolismo de la glucosa y posee un efecto favorable en la diabetes. Diez gramos de esta alga aportan solo 36 calorías, razón por la cual es muy recomendada en dietas de adelgazamiento.

Dada la fragilidad de los vitales componentes de la espirulina, es recomendable espolvorearla sobre las comidas evitando su exposición al calor...



En materia vitamínica, la espirulina posee una gran riqueza. Además de vitaminas A (diez veces más concentración que la zanahoria y en la forma segura de betacarotenos), B1, B2, B5, B6, ácido fólico, E y H, se destaca por ser la fuente natural más rica en B12 (pocos gramos cubren las necesidades diarias de dicha vitamina, siendo totalmente asimilable al no haber proceso de cocción).

Resulta entonces un complemento ideal en dietas vegetarianas estrictas.

En cuanto a minerales, la espirulina es especialmente rica en hierro altamente asimilable (cinco veces más que el hígado); diez gramos satisfacen las necesidades diarias de un adulto. Pero también contiene calcio, fósforo, magnesio, potasio, manganeso, selenio, cromo, cobre, cinc y germanio, con escasa presencia de sodio. También está bien dotada de clorofila, carotenos, ácidos nucleicos, enzimas y fibra soluble (mucílagos).

Acaso la principal propiedad de las algas espirulina no sean sus valiosos componentes físicos, sino su acción vitalizante sobre nuestro metabolismo energético.

Los biofotones poseen una gran fuerza de organización y regulación que proporciona al organismo mayor movimiento y orden, lo cual se traduce en una marcada sensación de vitalidad

y bienestar.

Recientes investigaciones muestran que el factor primordial en la calidad de un alimento, es su energía solar (fotones).

A través del alimento, absorbemos biofotones (partículas luminosas), que transmiten a las células importante información biológica para modular procesos vitales del cuerpo.

Cuanta más energía lumínica pueda almacenar un alimento, mayor su valor. Por ejemplo, un fruto madurado al sol es mucho más saludable que aquel madurado en cámara.

Por consiguiente, la capacidad de almacenamiento de biofotones es una medida objetiva de la calidad de nuestros alimentos.

Las algas espirulina, mediante un complejo único de pigmentos, puede almacenar todo el espectro solar: verde (clorofila), azul (ficocianina), amarillo, naranja y rojo (carotenoides). La medición de los biofotones confirma que la espirulina recién cosechada es un excelente colector de energía solar.

La estructura celular (membranas plasmáticas) de la espirulina, carente de celulosa, facilita la rápida asimilación de sus nutrientes (sobre todo las proteínas), aún en personas con dificultades digestivas y de absorción. Es recomendada en depresión, osteoporosis, arteriosclerosis, problemas circulatorios y dermatológicos, diabetes, estreñimiento, hepatitis, colesterol, obesidad, tumores, quimioterapia, desorden de flora intestinal, anemias, embarazos, convalecencias, desnutrición, reuma, geriatría, dificultades visuales, agotamiento, intoxicación, infecciones y dietas vegetarianas estrictas.

Dada la fragilidad de los vitales componentes de la espirulina, es recomendable espolvorearla sobre las comidas (sopas, ensaladas, cereales), evitando su exposición al calor. En curas de adelgazamiento conviene consumirla media hora antes de las comidas 3 veces por día. No tiene contraindicaciones de ningún tipo en dosis de algunos gramos diarios.

Los ácidos **OMEGA 3** y **OMEGA 6**



Las grasas, como mayores reservas de energía, son de alta utilidad para el organismo. Por ello es útil que estén presentes en el cuerpo en cantidades apropiadas.

Los componentes básicos de las grasas son los ácidos grasos. Entre ellos existe una variedad de sustancias que se conocen como omega 3 y 6. Los ácidos grasos omega se encuentran dentro de los denominados como esenciales por la razón de que el propio cuerpo humano no lo produce. Esto hace que deban ser ingeridos a través de una alimentación adecuada.

Las investigaciones científicas han demostrado que, en las zonas geográficas donde estos ácidos se encuentran muy presentes en la alimentación cotidiana, los niveles de aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares son apenas existentes.

El análisis de la alimentación de esas zonas llevó a la conclusión de que los elementos en común de esas dietas regionales, los ácidos grasos Omega 3 y 6, son los responsables de tales virtudes.

Las funciones de los omega 3

Los ácidos grasos producen un efecto de disminución de los niveles de colesterol y triglicéridos, y a su vez reducen la agregación plaquetaria en las arterias. Esto implica que las plaquetas que circulan en sangre no se adhieren unas con otras, previniendo así la formación de coágulos.

Entre otras funciones del Omega-3 se destaca su intervención en la formación de las membranas de las células; conforman la mayor parte de los tejidos cerebrales siendo que las células nerviosas son ricas en ácidos

grasos Omega-3; y se convierten en prostoglandinas, sustancias con un papel importante en la regulación de los sistemas cardiovascular, inmunológico, digestivo, reproductivo y que tienen efectos antiinflamatorios.

Los ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 son grasas poliinsaturadas que aparecen como aceites. Linoléicos los omega 3, y linoleicos y araquidónicos los omega 6. Como EPA y DHA en pescados y mariscos.

Alimentos que contienen omega 3 y 6

Los ácidos grasos Omega 3 y 6 se encuentran en altas concentraciones en los pescados, y en menor proporción semillas y aceites vegetales como lino, soja, zapallo y nueces. Su consumo reduce los niveles séricos de colesterol, de TAG, el daño isquémico consecutivo al ataque cardiaco y accidentes cerebro vasculares por reducir la viscosidad de la sangre y la presión arterial.

Para prevenir este tipo de afecciones es útil el consumo de 400 gramos semanales (dos porciones) de pescado.

	gramos de aceite omega cada 100 g. de pescado
Caballa	2.5
Salmón	1.8
Arenque	1.6
Atún	1.5
Trucha	1.0
Bacalao	0.3
Lenguado	0.2
Merluza	0.2



Stress Stress Stress Stress Stress y alimentación

Toda enfermedad está hecha esencialmente por la mano del hombre, y es el resultado de errores cometidos en su forma de vivir.

Esos errores pueden estar relacionados con la alimentación, errores en los que todos participamos, cada uno a su manera. Los errores del modo de vida incluyen también el consumo de tabaco, de alcohol y drogas; la falta de sueño y de ejercicio, las tensiones psicológicas y como ya mencionamos, los errores dietéticos.

Existe en el cuerpo una estrecha relación entre lo físico, lo somático, lo psicológico y lo intelectual, estamos constituidos por aproximadamente cincuenta trillones de células microscópicas y vivimos dentro de esas células. Nos encontramos enfermos o disfrutamos de buena salud, según la química de esas células.

La manera de pensar, de sentir, de percibir las cosas, depende de la salud física y biológica, es decir del estado nutricional. Cuando las células se encuentran relativamente hambrientas y no reciben los elementos nutritivos indispensables, se produce en el organismo una carga de stress muy importante.

El método más fundamental para combatir el stress pasa a través de un método óptimo de nutrición.

Azúcar y otros carbohidratos

El azúcar y más generalmente los hidratos de carbono son elementos causantes de stress, y esencialmente los azúcares refinados.

Los hidratos de carbono refinados están constituidos por todos los hidratos de carbono refinados por el hombre, aquellos que no están refinados en su origen, naturalmente mezclados con otras sustancias y con las enzimas necesarias para su digestión y su metabolismo. En su origen, el azúcar que consumimos habitualmente no es refinado, es negro. El hombre lo ha desnaturalizado purificándolo y haciéndolo blanco.

Lo mismo ocurre con la harina, que no es blanca cuando se encuentra todavía mezclada con el salvado y también pasa lo mismo con el arroz y los demás cereales.

Todo aquello que se fabrica con harina blanca, es evidentemente un azúcar refinado. Esos alimentos son por lo tanto, causantes de stress, por razón de su contenido en azúcar, que no se presenta en su estado natural y que es directamente absorbible.

La mejor opción dentro de los carbohidratos

Hay que preferir los hidratos de carbono no refinados, los que están contenidos en los cereales completos, en las frutas y verduras o en las legumbres. Estos son metabolizados y absorbidos con más lentitud, sin provocar reacciones bruscas en la regulación metabólica.

Estos hidratos de carbono no refinados, son además alimentos altamente energéticos. Hoy está comprobado que los regímenes ricos

en hidratos de carbono refinados provocan una mala absorción de numerosos minerales y por consiguiente una carencia de minerales tales como el magnesio, el cinc, el cromo, etc. responsables a su vez de trastornos digestivos.

Otros alimentos

Otros alimentos son también biológicamente causantes de stress y solicitan los mecanismos reguladores del organismo:

Las grasas saturadas, representadas principalmente por las grasas animales (manteca, productos lácteos grasos, carnes grasas y sobre todo carne roja) y a las que se preferirán las grasas no saturadas, de origen vegetal.

Los prótidos, igualmente causantes de stress cuando se consumen en exceso o al contrario, de forma insuficiente.

Una dieta anti - stress debe contener muchos azúcares no refinados, un poco de prótidos, un poco de grasas no saturadas y muy poco de saturadas, de las que sólo precisamos un mínimo.

La dieta ha de tener en cuenta además, el aspecto cualitativo del alimento, su frescura y su conservación, que determinan su contenido en elementos nutritivos. Nos referimos a los minerales y vitaminas que con frecuencia son destruidas por la conservación o por una cocción excesivamente prolongada.

Condimentos, bebidas y tabaco

Los alimentos causantes de stress son; también la sal en exceso, las salsas y las bebidas alcohólicas.

Agreguemos un elemento que, sin ser alimento, es un destructor de nuestras reservas en vitaminas, y entre ellas la vitamina C, se trata del tabaco.

Los alimentos son, pues, biológicamente causantes de stress por su contenido excesivo de azúcares malos y de malas grasas, pero también por su pobreza en elementos nutritivos esenciales (como los ácidos aminados, los minerales y las vitaminas) que son indispensables para todo nuestro metabolismo y para la nutrición de las células con las que pensamos, sentimos y reaccionamos a todo aquello que nos ataca.



Estar siempre dinámico y mantener tu peso ideal con nuestras

Recetas Saludables



POLLO CON ALMENDRAS

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 pollo, deshuesado y sin piel.
- 2 cucharadas de salsa de soja.
- 2 cucharada de aceite de oliva.
- 15 almendras crudas, peladas.
- 1/2 cucharada de curry.
- 50 g de cebolla.
- 50 g de pimiento verde.
- 50 g de zanahoria.
- 50 g de puerro.

Cómo se elabora:

Cortamos el pollo a trocitos y dejamos macerar una hora con la salsa de soja. Juntamos el pollo en una cazuela con el aceite caliente, removemos y agregamos las almendras.

A continuación añadimos las verduras cortadas en trocitos pequeños y el curry. Agregamos el marinado de la salsa de soja y cocinamos 20 minutos más a fuego medio, removiendo continuamente con cuidado de que no se nos pegue.



ALCACHOFAS AL PESTO

Ingredientes (para 4 personas)

- 12 alcachofas medianas.
- 2 cebollas rojas.
- 3 dientes de ajo.
- 1 vasito de vino blanco.
- 1 limón y Sal al gusto.

Para la Salsa pesto:

- Un ramillete de hojas de albahaca fresca.
- 1 vasito de aceite de oliva.
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco.
- Espinacas, Sal y Pimienta al gusto.

Cómo se elabora:

Cortamos los tallos a las alcachofas, retiramos las hojas duras, cortamos las puntas y troceamos en cuartos. Las sumergimos en agua con Jugo de limón para que no se oscurezcan. Calentamos el aceite en una cazuela con la cebolla y el ajo, ambos cortados en picadito muy pequeño. Ecurrimos las alcachofas del agua con limón, las introducimos en la cazuela y rehogamos las alcachofas en el fondo de ajo y cebolla. Cuando se hayan ablandado la cebolla y el ajo rociamos con el vino, subimos el fuego y dejamos que hierva hasta que quede bastante reducido. Agregamos un vasito de agua y tapamos la cazuela. Dejamos cocer suavemente hasta que las alcachofas estén tiernas. Por último ponemos un punto de sal. Una vez cocinadas las alcachofas las servimos con una salsa de pesto.

Salsa de pesto:
Para elaborar la salsa "pesto" mezclamos en un vaso de batidora la albahaca fresca, la espinaca, el vaso de aceite, la sal, la pimienta y una cucharada de vinagre. Trituramos todo el conjunto hasta formar una crema homogénea y servimos.



Influye la alimentación en el rendimiento escolar?

Lic. Cecilia Ferré Calderón
CNP 1123
Gerente de Nutrice
Especialista en nutrición clínica,
obesidad y sobrepeso

Alguna vez se ha preguntado si los alimentos que ingerimos inciden directamente en nuestra capacidad intelectual?

El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar estos datos cuando se quiera.

El cerebro es una intrincada maraña de neuronas y cables eléctricos interconectados entre sí. Funciona en base a sustancias químicas muy simples, en su mayoría proteínas, cuyo papel es transmitir un mensaje de una célula nerviosa (neurona) a otra.

Esta conexión a través de sustancias químicas, se repite en todo el cerebro y desde la más simple de las actividades como mover un dedo, hasta las funciones más complicadas de la mente como la memoria, la

concentración mental, la capacidad de análisis, la abstracción, el aprendizaje y la integración del pensamiento, dependen de la capacidad que tenemos de producir estas sustancias, llamadas también neurotransmisores o transmisores del impulso neuronal, sustancias que obtenemos de la alimentación.

Capacidad de aprendizaje

Una vez establecido el desarrollo cerebral, nuestra capacidad de atención,

concentración y alerta, depende prioritariamente de la existencia de un aporte continuo de azúcar (glucosa) al cerebro. Esta necesidad del cerebro se debe a que éste no tiene ningún sistema para almacenar combustible, así que continuamente debe tomar pequeñas cantidades de azúcar (glucosa) de la sangre para poder seguir funcionando.

Por esta razón, una momentánea caída de los niveles de azúcar sanguíneo, ocasiona un reto al funcionamiento cerebral y desencadena una serie de reacciones de sobrevivencia, al tiempo que afecta enormemente el aprendizaje.

Si bien durante el sueño nocturno, los niveles de azúcar se mantienen estables debido a una serie de sistemas hormonales (hormona de crecimiento y de la adrenalina) que promueven la salida de azúcar del hígado a la sangre. Al despertar, es distinto, pues estos sistemas hormonales cambian y el destino del azúcar sanguíneo durante el día y la capacidad de mantener sus niveles estables, depende de lo que comemos al despertar.

Disminución de la productividad intelectual

Una dieta basada en harinas o féculas y azúcares, con escaso contenido de proteínas, como carne, pollo, pescado, huevos, leche y derivados, a la par que engorda, también afecta notoriamente la capacidad de aprendizaje, la concentración mental, la resistencia física y la productividad de una población.

Cuando este déficit proteico ocurre en los primeros dos o tres años de edad, además de disminuir la velocidad de crecimiento, también afecta el desarrollo cerebral y la inteligencia.

“Este déficit de desarrollo del cerebro y el sistema nervioso central que ocurre por la falta de consumo de proteínas en los primeros años de vida, nunca más se podrá recuperar, por más que se incremente el consumo de proteínas en etapas posteriores de la vida”

El deficiente desarrollo del sistema nervioso central y la disminución de la capacidad de

aprendizaje de los niños nacidos en crisis económica puede afectar seriamente la productividad intelectual de una población.

Falta de proteínas en el desayuno

Los efectos sobre el aprendizaje y el rendimiento intelectual se hacen más evidentes cuando el desayuno no existe o es muy bajo en proteínas.

Con relación a este fenómeno se realizó un estudio conjunto entre Cambridge, Massachusetts y Houston, Texas en el que se evaluaron a 800 niños, entre 9 y 11 años de edad, el impacto que tiene la falta de desayuno en el funcionamiento cerebral, mediante un test del cociente intelectual y de la capacidad de aprendizaje.

El test fue realizado a las 11 de la mañana, y se comparó a un grupo de niños que no desayunó nada ese día, con otro grupo, los niños que comieron un desayuno rico en proteínas, leche, queso y pavo. Dos semanas después, se invirtieron los grupos y los que habían desayunado, en esta ocasión, hicieron las pruebas sin desayunar y viceversa.



Se observó que los niños que no desayunaron, su coeficiente intelectual se mantenía, pero la capacidad de aprendizaje y alerta al realizar cuentas y captar nuevos conocimientos, se vio seriamente afectada por la falta de desayuno.

Los niños que no desayunaron se equivocaban más, se distraían más, captaban menos las imágenes visuales, tenían disminución de la memoria y de la capacidad de razonamiento.

Esta investigación constató que no desayunar antes de salir a la escuela o hacer un desayuno muy pobre en proteínas como por ejemplo un pan con jugo o galletas de soda con refresco o una empanada con jugo, afectará profundamente el rendimiento escolar. Un desayuno que incluya un vaso de leche o avena o soya, queso o pechuga de pollo y pan, facilitará un rendimiento escolar óptimo, una mejor capacidad de aprendizaje, de alerta y una mejor concentración mental.

Luís Serra, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), nos dice:

"Un desayuno completo debe incluir cereales, fruta y lácteos". Y es que, si no se ingieren estos alimentos en la primera comida del día, no sólo se producirá un bajo rendimiento escolar, sino que, y según este estudio, el niño surgirá problemas de desorden alimenticio y algo que cada vez es más habitual: la obesidad infantil."

Beneficios del Desayuno

Desayunar correctamente tiene beneficios a varios niveles:

- 1** Mejora tu rendimiento intelectual. El desayuno favorece capacidades como: la memoria, la concentración, la atención, la alerta y la creatividad.
- 2** Proporciona mayor rendimiento físico. Los aportes de nutrientes y energía están directamente relacionados con una buena respuesta física y con la productividad.
- 3** El secreto de la alegría. Tomar un buen desayuno mantiene estables y altos los niveles de glucosa en la sangre, tienen efectos sobre los mensajes positivos que llegan al cerebro. El buen humor y la risa son la respuesta externa de esos mensajes.
- 4** Mejora tu nutrición. El desayuno cubre tus necesidades de nutrientes. Si éste es completo, te aporta hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y fibras.
- 5** Ayuda a controlar tu peso. Una correcta alimentación desde la primera comida de la mañana evitará que piques entre horas, lo que influye en tu peso.
- 6** Reparto equilibrado de calorías. Un buen desayuno marca la pauta de las 4 o 5 comidas diarias, entre las que se distribuyen las calorías equilibradamente si se respetan cantidades y variedad de alimentos.
- 7** Ayuda en las relaciones familiares. Un desayuno en familia permite y favorece la relación armónica entre los miembros de la familia, es un tiempo de diálogo que ayuda a educar en la responsabilidad de la alimentación.

La alimentación sana y equilibrada es la base del desarrollo y crecimiento de tu hijo, depende de ti padre de familia que tu hijo crezca bien alimentado y saludable.

Alpiste



No sólo para canarios



Menospreciada como simple alimento para pájaros, la semilla de alpiste es una inyección a favor de la plena salud, la alcalinidad y la depuración corporal. El alpiste es antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, adelgazante, enzimático, depurativo, inmunoestimulante y antioxidante. No tiene ninguna contraindicación y es recomendable para todas las personas, de cualquier edad y condición. Dado su revestimiento coriáceo e indigesto, debemos consumirla en forma de leche vegetal. Se puede conseguir en forrajerías, asegurándonos siempre que sea libre de agroquímicos y aditivos usados en la alimentación de pájaros.

Debido a los grandes beneficios que obtienen las aves, científicos investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México analizaron el poder alimentario del alpiste para humanos. Hallaron en esta pequeña semilla buena cantidad de aminoácidos estables y una gran riqueza enzimática. Los estudios confirman que el alpiste es una de las semillas más poderosas; su capacidad de recarga enzimática es inmensa y su contenido proteico es aún mayor. Un vaso de leche enzimática de alpiste tiene más proteína que la carne, pero con aminoácidos estables, que se asimilan fácilmente y no dejan residuos

tóxicos en el organismo. Básicamente se trata de una inyección de vitalidad, a favor de la plena salud, la alcalinidad y la depuración corporal.

El alpiste (*phalaris canariensis*), planta gramínea de la familia de las poáceas, es originaria del Mediterráneo, pero se cultiva comercialmente en distintos lugares del mundo para alimentación de pájaros domésticos. Antiguamente se usaba en alimentación humana y con su harina se hacía pan. Las enzimas que proporciona el alpiste tienen un poder inmenso para desinflamar órganos, particularmente hígado, riñones y páncreas.

“Antiguamente se usaba en alimentación humana y con su harina se hacía pan. Las enzimas que proporciona el alpiste tienen un poder inmenso para desinflamar órganos, particularmente hígado, riñones y páncreas...”

El alpiste es un regenerador pancreático inmenso, siendo muy útil para los diabéticos. También combate la cirrosis, al aumentar el conteo de hepatocitos y desinflamar al hígado. Por otra parte, enriquece enzimáticamente los riñones, favoreciendo una saludable diuresis, por lo cual es también útil contra la hipertensión. Además inhibe la reproducción de bacterias en las vías urinarias. Al contener la enzima lipasa, el alpiste elimina rápidamente grasa del organismo, ya sea del sistema circulatorio o simplemente de los depósitos corporales (cuerpo, cintura y caderas).

El alpiste es muy recomendable en obesidad y genera beneficios como un promotor de corte y tonicidad muscular. Asimismo contiene gran cantidad de antioxidantes, con los beneficios correspondientes.

La semilla de alpiste es indicada en hipercolesterolemia y prevención de arteriosclerosis. Es diurético: útil en situaciones en las que se requiere un aumento de la diuresis, tales como afecciones genitourinarias (cistitis), hiperazotemia (abundancia de sustancias nitrogenadas en la sangre), hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos, gastritis y úlcera (úlceras, sobre todo úlceras del estómago). Es demulcente (emoliente, relaja y ablanda las partes inflamadas). En Canarias (España), además de aperitivo se lo considera gran remedio para los males de orina, piedras, riñón y vejiga, y también como refrescante para los calores. También se utiliza externamente para eccemas. En síntesis, se puede decir que el alpiste es antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, adelgazante, enzimático, depurativo, inmunoestimulante y antioxidante. No tiene ninguna contraindicación y es recomendable para todas las personas, de cualquier edad y condición.

FORMA DE CONSUMO

Sólo se trata de poner a remojar algunas cucharadas de alpiste por la noche (estimativamente unas siete cucharadas soperas de semillas para obtener un litro de leche). Si se remoja más tiempo (12 a 18 hs) la semilla se ablanda más y se aprovecha mejor). Por la mañana se desecha el agua de remojo y se colocan las semillas remojadas en la licuadora. Se agrega un litro de agua limpia y se licua bien. El resultado será una leche muy espumosa y de suave sabor. A nivel preventivo, se puede tomar un gran vaso en ayunas y otro justo antes de dormir.

En caso de afecciones puntuales se puede tomar un litro diario. En una semana se advierten los resultados benéficos en el organismo. También ayuda tomarla con las comidas.

Jamás agregar azúcar refinado, producto que destruye las enzimas y resulta demasiado ácido (nada vivo sobrevive en la acidez del azúcar refinado). Si se desea endulzar, usar miel de abejas o harina de algarroba.

LECHE DE ALPISTE SABORIZADA

En vez de remojar el alpiste sólo 12 horas, se puede incrementar el tiempo a 24 hs o incluso un poco más. De ese modo la semilla se hace más blanda y fácil de trabajar. En un recipiente aparte, remojar semillas de cardamomo en muy poca cantidad de agua, durante unas 8 horas. También se puede escaldar una ramita de canela y dejarla en remojo de igual modo (con mayor cantidad de agua, pues solo se aprovechará el líquido en este caso).

Luego de enjuagar el alpiste remojado, se lo coloca en la licuadora con agua limpia, añadiendo un par de granos de cardamomo remojado y un poco del líquido del remojo de la canela. Se licua bien y se cuela dos veces, la segunda vez con un colador muy fino para evitar el polvillo resultante.

De este modo el sabor mejora y además se agregan las propiedades de la canela (antioxidante, adelgazante, antiparasitario) y del cardamomo (regula el metabolismo, alivia hemorroides y problemas digestivos).

Ensaladas cocidas para el Invierno

Ensalada de choclo con camote y piña

Esta ensalada aporta vitamina A por el camote que favorece a la piel y a la visión, además aporta vitamina B1, vitamina C, ácido fólico y ácido pantoténico.

Ingredientes:

- 2 choclos grandes
- 2 camotes medianos
- 4 rodajas de piña.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

Para el aliño:

- 1 taza de yogurt natural light.
- 1 cucharada de miel de abeja
- sal al gusto.

Preparación:

Sancochar los choclos y desgranarlos.

Lavar y sancochar los camotes, enfriar, pelar y cortar en cubos de 2cm. Picar la piña en triángulos chicos y sofreírlos con aceite de oliva hasta que se semidoren. Luego mezclar bien el yogurt con la miel y sal. Mezclar los ingredientes ,añadir el aliño y servir.



Para 4 porciones
659 calorías

Ensalada Rica

Esta ensalada aporta betacaroteno que previene enfermedades y el envejecimiento prematuro; además aporta clorofila, ácido fólico y fierro.

Ingredientes:

- 2 taza de frijoles.
- 6 espárragos grandes naturales.
- 1 brócoli chico.
- 2 tomates grandes
- medio atado de espinacas.
- 2 zanahorias crudas.
- 5 huevos de codorniz.

Para el aliño:

- tres cuartos de taza de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre de manzana o balsámico.
- sal al gusto

Preparación:

Sancochar los frijoles. Lavar los espárragos, pelarles la cáscara gruesa del tallo, sancocharlos y cortarlos en trozos. Lavar y sancochar el brócoli, cortar las flores con poco tallo. Lavar y cortar la zanahoria cruda y el tomate en cubos pequeño. Lavar la hoja de espinacas, quitarles el tallo y cortarlas en tiras delgada. Sancochar y pelar los huevos de codorniz y cortarlos en mitades, luego mezclar todos los ingredientes con el aliño y servir.



Para 4 porciones
880 calorías

Sabe Ud. qué es el

Síndrome de Prader-Willi ?

“En la actualidad, todo niño con baja talla, obesidad, infantilismo sexual y cierto grado de retraso mental debe ser evaluado por SPW.

La falta de tratamiento específico para SPW es un riesgo muy grave para estas personas...”

Lic. en Nutrición

Romina N. Diamelio

MT 339

Rosario, Santa Fe, Argentina

El síndrome de Prader-Willi (SPW) es una enfermedad congénita multisistémica, compleja descrita en el año 1956 por los doctores suizos Andrea Prader, Alexis Labhart y Heinrich Willi en nueve pacientes que presentaban un cuadro clínico de obesidad, talla baja, hipogonadismo y alteraciones en el aprendizaje tras una etapa de hipotonía muscular pre y postnatal, dando la impresión de una lesión cerebral severa. Genéticamente presentan una ausencia de expresión de los genes paternos en la región crítica para el SPW en el cromosoma 15. Se estima una incidencia de 1 en 5.000 a 10.000 nacidos vivos.

Herencia: El riesgo de transmitir genéticamente el Síndrome de Prader-Willi a futuros descendientes depende, principalmente, de causas moleculares. El riesgo en defecto de la impronta alcanza, en ocasiones, el 50%.

Conductas: Los niños pequeños suelen ser alegres, afectuosos, complacientes y cooperadores hasta que sobre los 6 u 8 años se vuelven más rígidos, irritables y emocionalmente más inseguros. Así

comienzan a tener conductas como engullir toda la comida disponible, impaciencia, enfados, distracciones, problemas de comunicación e impulsividad. Destacan especialmente en las habilidades domésticas de preparación de la comida (en los casos en los que se les permite y no les genera demasiado estrés).

Diagnóstico: En la actualidad, todo niño con baja talla, obesidad, infantilismo sexual y cierto grado de retraso mental debe ser evaluado por SPW". La falta de tratamiento específico para SPW es un riesgo muy grave para estas personas, "...las personas con SPW que no reciben tratamiento adecuado tienen muchas complicaciones, incluyendo diabetes, hipotiroidismo, problemas cardíacos y respiratorios." Dr. M. Angulo. El diagnóstico temprano y la aplicación de estrategias orientadas al adecuado control de síntomas, apoyo emocional, comunicación, información, atención a la familia e investigación, son aspectos básicos para conseguirse una mejora importante en las condiciones de vida de la unidad familiar y de las personas con SPW en particular.

La alimentación de las personas con SPW necesita estar supervisada constantemente, además de seguir una estricta dieta. Los pacientes con SPW presentan una obsesión con la comida que aparentemente tendría su causa en una alteración en los mecanismos de control del apetito a nivel hipotalámico, provocando una disminución en la sensación de saciedad⁴. Los pacientes generalmente presentan complicaciones derivadas de su obesidad, tales como patología osteo-articular, resistencia a la insulina, diabetes Mellitus tipo 2, hiperlipidemia, enfermedades cardiovasculares ateromatosas, falla respiratoria, cor pulmonale, lo que condiciona una expectativa de vida aproximada de 20 a 30 años.

Tratamiento: Uno de los aspectos más importantes a tratar es el hábito alimenticio, ya que las personas con SPW, no presentan sensación de saciedad, por lo que pueden llegar a esconder u obtener comida en cualquier situación. Establecer unas pautas claras y concisas sobre los hábitos alimenticios ayuda a disminuir la ansiedad. Algunos aprenden a comer en un horario fijo y pueden rechazar ciertos alimentos, pero persiste el apetito insaciable.

El 95% de las personas que presentan SPW son obesas como consecuencia de la falta de saciedad y su desarrollo metabólico, por lo que es fundamental un control dietético, manteniendo el peso de la persona en unos límites aceptables que garanticen una buena salud física.



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.



Valentina Cavero Chiappe

Mi hijita Valentina se ha desarrollado fuerte, ha crecido sana y super despierta. Estoy muy contenta con ello y viene siguiendo una dieta sana y equilibrada desde los 6 meses de edad. Ahora tiene 1 año y medio y sigue comiendo sano y desarrollándose muy bien gracias a una buena nutrición.

Gracias Cecilia

Ricardo González Neco y su mamá Kelly Neco Lima

Seguí una alimentación saludable para gestante durante todo mi embarazo y mi hijito nació fuerte y sano. Ahora esta aprendiendo a comer sano desde pequeño y su crecimiento y peso están por encima del promedio.

Su desarrollo psicomotriz está más adelantado y eso es debido a la buena alimentación que tuvimos los dos desde mi embarazo.

Gracias cecilia



Eva Lamas

Hoy me siento contenta y satisfecha por el tratamiento que seguí con Cecilia. Vine por cuestiones de salud: tenía migraña, dolores musculares y la presión un poco alta.

Con la dieta sana y equilibrada que hice todo esto mejoró notablemente y además baje 8.5 kilos. Esto me ha hecho sentir más segura de mi misma y verme bien y sobretodo aprendí a comer sanamente.

Gracias cecilia



Ahora les brindamos nuestra Asesoría Personalizada en

Nutrición Infantil

- Asesoría a niños pequeños en edad de nido y pre escolar.
- Loncheras escolares.
- Menús sanos para niños.
- Asesoramiento nutricional a familias.
- Asesoramiento en alimentación saludable en niños con sobrepeso u obesidad.
- Alimentación saludable en niños de 6 meses a 1 año para mejorar su desarrollo físico y su desarrollo intelectual.



asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



Y como siempre le brindamos:

- Asesoría nutricional personalizada en dietas reductoras de peso.
- Asesoría en dietas por patologías.
- Asesoría para menús familiares.
- Asesoría nutricional para deportistas.
- Asesoría nutricional especial: a domicilio y On-line.
- Asesoría en diagnósticos nutricionales, charlas, talleres, y capacitaciones nutricionales a colegios, bancos y empresas.



Atención en Chiclayo: los días Lunes, Martes y Miércoles de 3:30 a 9:30 pm.
Jueves en la mañana de 11:00 a 1:00 pm.

Atención en Pimentel: los días Viernes de 5:00 a 8:00 pm. en Psje. Cantón s/n
(al costado de la iglesia de Pimentel)

Alfonso Ugarte 682 3er Piso Consultorio N° 9

✉ cecilia.ferre@gmail.com

✉ nutriceperu@hotmail.com

Reservaciones de cita:

Telf: 074 452786 074 221378

Cel: 97 9687638 rpm *794969

www.nutriceperu.com

nutrice Empresarial



Lic. Cecilia Ferré en la exposición de su Conferencia magistral: “Alimentación saludable: Estrategia fundamental para combatir enfermedades no transmisibles”, realizada el día 28 de mayo del 2,010 en la Cámara de Comercio.



Presentación de mi página web: www.nutriceperu.com en la Cámara de Comercio el día 28 de mayo del 2,010



Diagnóstico Nutricional
en el Nido "Caritas Felices"
Junio 2010

