

PLANIFICAMOS UNA DIETA PERSONALIZADA PARA TI DE ACUERDO A TUS NECESIDADES

ESPECIALIDADES

- 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" (talleres con mínimo de 4 personas).
- Servicio de Asesoría Nutricional a Domicilio.
- Servicio Especial de Personal Training

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

CURSOS:

- Congreso de Obesidad en Miami, USA - 2014.
- Congreso APOA 2014 - Lima
- II Congreso Ortomolecular Chile - 2013
- Congreso Iberoamericano de Nutrición 2012 - Argentina
- 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 Antienvjecimiento / Lima Perú 2011

RESULTADOS
COMPROBADOS
100% CLIENTES
SATISFECHOS

nutrice
asesoría nutricional

Ubicanos en  /nutriceperu

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 nutriceperu@gmail.com



¿Cómo están queridos lectores? Espero que todos se encuentren bien y con muchas ganas de mejorar su calidad de vida. En este mes especial, mes de la madre, van mis más sinceros deseos con mucho amor; de que valoren el tesoro de ser madres y que se consientan mucho en este día tan especial a todas las mamis.

En esta oportunidad seguimos informándoles sobre temas actuales en nutrición que son de suma relevancia para mejorar nuestra alimentación y la calidad de nuestra vida.

Nuestro Boletín Nutricional presenta en ésta edición temas muy interesantes como: "Envejecer con calidad", "Prebióticos, pro bióticos y Microbiota intestinal", "Clases de probióticos", "Microbiota intestinal y obesidad", "Refrigerios nutritivos", "Recetas para pacientes hipertensos", "Alimentos para fortalecer el cabello", "Clases de probióticos", "microbiótica intestinal y obesidad", "Dieta vegetariana y Deporte" y "¿Porqué no se debe comer gluten?"

Agradecemos por su apoyo y colaboración a la Dra. Nut. Edna Nava de Mexico, al Dr. Horacio Brosky de Argentina, Licenciada Romina Diamelio de Argentina, Licenciada Jeny Borda de Perú y al Licenciado Fausto Gonzales de Perú y a nuestra amiga Alicia Huarcaya de Paraguay.

Nos encanta seguir mejorando gracias a Uds.
Con el cariño de siempre:

Cecilia Ferré
Gerente de Nutrice



Envejecer con Calidad



Lic. Cecilia Ferré Calderón

Gerente de Nutrice

Especialista en Nutrición Clínica

Especialista en Sobrepeso y Obesidad

Especialista en Herramientas de Coaching en Obesidad

Sí se puede lograr, haciendo de nuestra rutina del día a día una rutina de comer sano, vivir feliz, tener una motivación para vivir y practicar el deporte que más nos guste.

La belleza es una proyección de nuestra integridad física, psicológica y emocional. Por esta razón, es necesario cuidar los siguientes aspectos:

- **Alimentación**
- **Consumo de agua**
- **Ejercicio**
- **Limitar la ingestión de alcohol**
- **Descanso y relajación**
- **Evitar el tabaco**

Hablar de mantener la juventud implica prevenir la degeneración celular prematura de la piel y de todos los órganos.

Cuando la dieta contiene todos los nutrimentos necesarios y se sigue un estilo de vida sano, se incrementa la capacidad de regeneración de los tejidos.

La oxidación celular se ve agravada por una dieta alta en grasa saturada (origen

animal) y azúcares simples (azúcar de mesa), así como por un bajo consumo de omega 3. También afectan el tabaquismo y, en el caso de la piel, la radiación solar sin protección.

El consumo de antioxidantes en la dieta, como es el caso de la vitamina C, E y selenio, así como fitoquímicos, que son sustancias que se encuentran en alimentos de origen vegetal, son indispensables para mantener la piel sana.

Te recomendamos incluir los siguientes elementos en tu dieta:

B-Carotenos: Protegen la integridad de la piel. Se encuentran en las frutas y verduras rojizas y verde oscuro, como papaya, naranja y acelga. Además, las verduras verde oscuro, como las espinacas, acelga, brócoli son una buena fuente de fibra, calcio, potasio, folato y hierro.

Frutas altas en vitamina C: Guayaba, papaya, melón y cítricos. Participan en la formación de colágeno, sustancia que previene la flacidez de los tejidos. Previenen la oxidación y son ricas en fibra. Omega 3: Evita la inflamación celular que

daña tejidos. También disminuye los triglicéridos y la presión arterial. Se encuentra en el salmón, sardinas, linaza y en la yema de huevo.

Grasas monoinsaturadas: Almendras, nueces, aceite de oliva y aguacate. Ayudan a disminuir colesterol y a mantener estables los niveles de azúcares e insulina en la sangre.

Lactobacilos: Aumentan la flora bacteriana benéfica en el intestino, permitiendo un funcionamiento adecuado de este órgano y protegiéndolo así, de enfermedades, incluyendo el cáncer.

Cereales integrales: Son altos en fibra insoluble, la cual ayuda a mantener el intestino activo, facilitando la eliminación de toxinas, además de ser fuente importante de vitamina E (antioxidante).

Agua simple: Para asegurar la hidratación y la eliminación de toxinas se requieren en promedio 2 litros de agua simple.

Además de estas sugerencias, **recuerda incluir una variedad de alimentos de origen vegetal en tu dieta.** Si vives sano lo vas a reflejar en piel, cabello, uñas y sonrisa y recuerda una actitud positiva ante la vida hace mucho por tu salud...

Puedes empezar Ya !!



Hablar de mantener la juventud implica prevenir la degeneración celular prematura de la piel y de todos los órganos.

Régimen Hiposódico



Por
LICENCIADO FAUSTO GONZALES

Ensalada de Verduras Frescas

Ingredientes:

- Apio....80 gr
- Zanahoria...80 gr
- Pepino...80 gr
- Tomate...80 gr
- Lechuga....1 hoja
- Sour cream al gusto o Aceite de oliva

Preparación:

Lavar bien las verduras.
Cortar en bastones de 10 cms. aproximadamente,
Presentar en el plato y rociar con un chorrito de
aceite de oliva o cream sour.

Macedonia de Frutas

Ingredientes:

- Melón
- Manzana
- Kiwi
- Piña
- Sandía

Aliño

Jugo de naranja



Pollo al Orégano

Ingredientes:

- Pollo.....1 presa
- Cebolla roja.... 15 gr
- Ajos..... 1 gr
- Orégano.....10 gr
- Aceite.....5 cc

Preparación:

Sellar el pollo y reservar.
En una sartén saltear el ajo y la cebolla con el aceite hasta obtener un aderezo, agregar el orégano.
Calentar una cacerola y cocinar el pollo previamente sellado, agregar el aderezo, cocinar a fuego lento.
Servir el pollo con una porción de verduras salteadas y arroz sin sal.



Saltado de Espárragos

Ingredientes:

- Espárragos....100g
- Tomate..... 50 g
- Cebolla.....30 g
- Pollo.....100 g
- Sal y Pimienta al gusto

Preparación:

Picar los espárragos, tomate y la cebolla en espadas.
Luego realizar un aderezo de ajos y cebolla en cuadritos.
Dorar el aderezo y agregar los espárragos, tomate y cebolla.
Finalmente añadir el pollo picado en cuadros.
Acompañar con arroz

Visita: www.nutriceperu.com



¿Porqué No debo comer gluten?



Gabriel De Carvalho

*Nutricionista Introdutor
da Nutrição Funcional no Brasil em 1999,
farmacêutico bioquímico e diretor do
Instituto de nutrição Avançada
www.inavancada.com.br*

¿Por qué he de comer sin gluten ?

¿Debo dejar de comer gluten?

Preguntas como esta son muy comunes hoy en día.

Los estudiantes, pacientes o amigos, me hacen o hacen esta pregunta, ya sea en los familiares, por el chat, o en la oficina.

Hay varias respuestas en las que voy a discutir brevemente en estas páginas, pero una posibilidad es que respondo a mi interlocutor con una retórica:

¿Necesito comer los cereales que contienen gluten? ¿Son esenciales para mi vida? ¿Traen beneficios insustituibles, únicos a mi salud ?

Las respuestas a las tres preguntas son objetivas: no es necesario, no son esenciales (y puede causar daños), no hay nada insustituible en estos alimentos que no podemos encontrar en otros alimentos. Eso por sí solo puede ser suficiente para despejar la mente de algunos, pero el lector puede ser sorprendido con tanta objetividad, y por lo tanto vamos a hablar más sobre él.

Por el momento en que una persona recibe la noticia de su nutricionista o médico que debe "dejar de consumir gluten," hay un cierto "choque" interno. Nuestra sociedad nos enseña desde la infancia, un hábito de alimentación que tiene al trigo en el centro del poder. Es el alimento que más veces una persona tiene la oportunidad de comer en el mismo día! Panes, pasteles y galletas pueden ser en el desayuno; barras de cereal o galletas a media mañana; en el almuerzo, una selección de pastas, panqueques,



pastel; a media tarde, una tostadas, pastel o unas cuantas galletas y un dulce...una tarta! y la cena, acompañando el café con leche, pan de nuevo, o tal vez una pizza?.

Vale la pena recordar aquí los cereales que contienen de forma natural gluten: trigo, centeno y cebada. La avena contiene gluten por lo general para ser procesados en las fábricas de procesamiento de otros cereales, especialmente el trigo, la más consumida, y por lo tanto profanado. Sólo que éste mal hábito de consumir un alimento muchas veces al día dice gran parte del problema. Dicha frecuencia es más bien parte muy importante de la cuestión.

Por lo tanto, tiene que ser claro que la primera barrera es cultural, no científica. Pero recordemos que fue allí en 1998, cuando nadie hablaba de ello, casi no había opciones en el mercado y que "nadie"

pensó alguien además de los celíacos, debe ser privado de gluten. Considere lo siguiente: si el consumo de naranja en sus alimentos fueron prohibidos, no sería tan difícil deshacerse de ella. Si se prohíbe patatas, algunas personas se sentirían incómodas, pero nada tan difíciles de conseguir.

Los alimentos con gluten son omnipresentes en nuestra sociedad, que se encuentran en el sentido práctico de la distancia de una caminata de no más de alrededor de la esquina, a precios asequibles y el resultado está garantizado: la saciedad rápida y duradera en comparación con gluten versión (por ejemplo: Tallarines, convencional harina de trigo refinada enriquecida con hierro y ácido fólico Vs. fideos de harina de arroz refinado). La frecuencia de consumo de la harina de trigo es tan alto que fue elegida como un vehículo para el enriquecimiento



de la plancha anterior y ácido fólico, precisamente por esta razón: todo el mundo come todo el tiempo, y por lo tanto este tipo de nutrientes llegan más fácil a más personas. Vamos a ver cuáles son los problemas del consumo de alimentos que contienen gluten puede llevar al cuerpo. El trigo, el centeno y la cebada están involucrados en el tema. El trigo es el más consumido y el más estudiado, y si uno desarrolla reacciones a ella generalmente se presenta en cruz, alguna reacción a los demás.

El primer problema fue que el hombre hizo que el refinamiento del grano de trigo (completo) en la harina de trigo refinada. La revolución industrial introdujo las fábricas de acero, para reemplazar a los viejos molinos de piedra. La nueva harina producida era extremadamente blanca, debido a que en el grano se eliminó el salvado, el germen y otras partes. Junto con estos eliminamos vitaminas, minerales, fibras, grasas, y parte de las proteínas. Esto trajo un beneficio para la industria: la vida

estante superior! La harina de trigo generada por molinos de piedra, integrales, roedores e insectos atraídos. Esta nueva harina, refinada, no atrajo más, por supuesto, no lo hacen no ven una comida, al menos no es un alimento completo capaz de sostener la vida, para prácticamente única contiene carbohidratos y algunas proteínas. Con el refinamiento generar un problema evidente de la densidad de nutrientes, o ingerir son mucho menos nutritivos que antes. Luego imagina lo mucho que este tema es importante cuando una persona come de este menú de tres, cuatro o incluso cinco veces al día!

Sin embargo hay otro problema. Relatos antiguos dicen que los granos de trigo se suelen dejar la salsa, brotaron, y luego triturados y fermentados lentamente. Estos procedimientos traen muchos beneficios para el consumidor:

- 1. Aumento en el contenido aminoácido lisina** (un aminoácido esencial y deficiente en los cereales);
- 2. Disminución sustancialmente de**

factores anti-nutricionales que afectan a la explotación de minerales (tales como los fitatos y lectinas);

3. Disminución de la actividad de los inhibidores de la tripsina, que hace que sea más fácil digestibilidad de trigo;

4. Reduciendo la cantidad de oligosacáridos, sustancias naturales presentes en los cereales y que son fermentados en el intestino, causando flatulencia;

5. y puede incluso haber una reducción en el gluten de trigo, de acuerdo con el tipo de levadura utilizado (buscar en llamada pan "masa fermentada" para obtener más información).

Además de éstos hay un problema genético. El trigo se consume hoy fue desarrollado en los años 60, a partir de cruces y mejoras genéticas. Más temprano, decenas de especies fueron cultivadas y consumidas en todo el mundo, en diferentes regiones. Hoy en día, algunas variedades dominan. Los estudios indican que las variedades antiguas de trigo, como Einkhorn, Spelta o Kamut ni siquiera pueden ser reactivos para celíacos!

También hay algunos estudios que afirman que el trigo moderno es más reactivo que los antiguos. Por la cantidad de gluten en grano moderno es más alto, algunos dicen que sí, pero otros investigadores dicen que no, o que la diferencia es pequeña. Yo no

creo que tengamos una conclusión definitiva sobre este tema. No creo que eso haga la diferencia.

Con todos estos problemas potenciales, les dejo un toque, válido para cualquier persona que tenga alguna queja de la salud y quieren mejorar: descubrir lo que su cuerpo de opinión sobre el trigo moderno. Disponer de él durante al menos 30 días (generalmente no tomar más de 45 días), y luego vuelva a insertarla, consume tres veces en un día. Espere cuatro días sin comer otra vez, viendo su cuerpo y observando cómo se siente (si se siente).

PD: Debido a la reactividad cruzada que puede ocurrir, la cebada, el centeno y la avena también deben ser eliminados en este momento, y luego vuelva a insertar todos por separado, con cinco días entre cada una. El resultado no dejara dudas.

Bien, espero que todo lo expuesto les ayude a tomar decisiones más acertadas acerca de su salud.

Anotar que estas pautas generales no reemplazan el asesoramiento de un nutricionista calificado para evaluar su salud y adaptar su comida de forma individual, respetando lo que eres. Respete a sus genes practique Nutrición funcional, y piense que en cada bocado está determinando su destino

“El cabello está compuesto por la proteína queratina y otros minerales como el magnesio silicio, selenio y cobre. El objetivo de una dieta es entonces la búsqueda de los alimentos que tengan esos nutrientes para fortalecerlo...”

Alimentos para fortalecer el cabello



Por
LIC. ROMINA DIAMELO
Argentina

Es bueno aclarar de un comienzo de esta nota que una buena alimentación nunca es 100 % la solución para resolver los problemas capilares pero ayuda bastante ya que es sabido que una pobre nutrición mediante la alimentación puede empeorar la situación de nuestro cabello, privándolo de los nutrientes adecuados que le permiten estar sano.

Los factores que inciden para provocar la alopecia son diversos y siendo que no tienen una relación directa con la alimentación, una dieta equilibrada en proteínas y aminoácidos puede favorecer la salud del cabello y ser útil para una mejor acción y rendimiento del tratamiento.

El cabello está compuesto por la proteína queratina y otros minerales como el magnesio silicio, selenio y cobre. El objetivo de una dieta es entonces la búsqueda de los alimentos que tengan esos nutrientes para

fortalecerlo. El cobre, el hierro, el zinc, yodo, las proteínas, silicio, la vitamina A, vitaminas del complejo B (B6 y B12), biotina, agua, y ácido fólico son los nutrientes más comunes que deben incluirse en la dieta para evitar la pérdida del cabello.

¿Qué comer y por qué?

A continuación, un detalle de los alimentos recomendados que, cada uno de ellos con su nutriente y función específica, favorecen el crecimiento y fortaleza del cabello. Siempre hay que tener en cuenta que es tan importante mantener una dieta equilibrada y saludable tanto como consumir los alimentos en su forma adecuada.

Vitamina A: huevos, hígado, verduras en general, leche fortificada en vitamina A, aceites de pescado, de girasol y de oliva.

La función esta vitamina es la evitación y bloqueo del secado de las glándulas sebáceas, las cuales son de fundamental importancia para lubricar el folículo piloso y

El estrés y la situación inestable que vivimos eleva los niveles de insulina a causa de la generación de cortisol, que es la hormona anti-estrés. De aquí se deriva una mayor atracción hacia alimentos ricos en azúcar, como los carbohidratos dulces o salados, con un alto índice glicémico.

por lo tanto la prevención y disminución de la pérdida del cabello. Además favorece la oxigenación de las células del folículo, y la falta de esta vitamina suele asociarse a la aceleración de la calvicie.

Vitaminas del complejo B (B6 y B12):

pescado, carne vacuna y porcina, hígado, pollo, soja, huevos, legumbres, frutos secos, cereales integrales (muy importantes en la resistencia de la insulina, hormona relacionada también con la calvicie masculina y es fuente de ácido fólico, que ayuda a oxigenar la sangre de los folículos pilosos), levadura de cerveza (es el nutriente natural que brinda más vitaminas del complejo B, una cantidad considerable de aminoácidos esenciales y otros minerales, el fósforo entre ellos).

La vitamina B es necesaria para la producción de hemoglobina, fundamental para la transferencia de oxígeno desde los pulmones hacia a los tejidos del cuerpo,



incluyendo el cabello. Un alto nivel de hemoglobina debe mantenerse siempre en la sangre para prevenir o curar la caída del cabello. La falta de B12 puede provocar sequedad, la aparición de canas o una caída más abundante.

Vitamina C: limón, naranja, kiwi, mandarinas, frutillas, espinaca, brócoli, perejil. Estos alimentos intervienen en la síntesis del colágeno, tejido colectivo que constituye el cabello y ayuda en la absorción del hierro, fundamental en la formación del mismo.

El agua: es la bebida más saludable y recomendable de todas, nos brinda también ayuda en los problemas capilares pues mantiene el cabello hidratado y fuerte. Es bueno evitar las gaseosas o bebidas con cafeína.

Zinc. Presente en higos, espárragos, las papas, berenjenas, apio y fundamentalmente la carne. Este último alimento es una fuente enorme de Zinc, hierro, proteínas, vitaminas B6, vitaminas B12, todos nutrientes asociados a la prevención de la pérdida del cabello. Tanto las proteínas de la carne como el hierro de



las verduras de hojas verdes son centrales para la constitución de un cabello fuerte y sano.

El ácido fólico se proporciona al cuerpo mediante los cereales, las nueces, granos enteros, jugo de naranja y el trigo. La importancia de la biotina y el ácido fólico, es que ayudan en las actividades metabólicas de los tejidos que tienen células de rápida multiplicación como ocurre en el caso de nuestro cabello, la piel y las uñas.

Alimentos no recomendados

Frituras en general.

Chocolate en exceso.

Helados.

Grasas. La grasa animal contribuye a la caída del cabello además de los daños generales que produce al organismo.

Evitar las achuras, los chorizos, cantimpalo, salames y todo tipo de embutidos.

El café. Irrita el sistema nervioso contribuyendo al stress cotidiano y a la pérdida del cabello. Intentar reducir el consumo de cafeína.



TENEMOS AHORA PARA TÍ !!

PROVIDE GOLD

1 SHOT Protein

PROTEÍNA LÍQUIDA, excelente para:

- ◆ Recuperación de enfermedades
- ◆ Potenciar la inmunidad
- ◆ Mejorar la masa muscular
- ◆ Crecimiento de los niños

PEDIDOS A NUESTROS TELEFONOS 979687638 ó 221378

Microbiota intestinal y obesidad



Por: **Dra. Edna J. Nava-González**
Profesora de la UANL
México

La microbiota es el conjunto de microorganismos que están normalmente asociados a un tipo particular de tejido u órgano. Se describe al microbioma humano como el conjunto de los microbios y sus genes que pueblan nuestro cuerpo. Es conveniente mencionar que es único, de cada individuo y depende de nuestra dieta, el grado de obesidad, inmunidad y genética.

Estos trillones de bacterias que normalmente residen en el tracto gastrointestinal humano, afectan la absorción de nutrientes y la regulación de energía. Se sugiere que las personas obesas y delgadas tienen diferente tipo de microbiota. Estos descubrimientos incrementan la posibilidad de que la microbiota tiene un rol importante en la regulación del peso y pudiera ser en parte responsable de la obesidad en ciertas personas, además de que la composición de la dieta va a influir en la microbiota (hasta en un 57% de la variación).

Dos grupos de bacterias beneficiosas son

dominantes en el intestino humano, los Bacteroidetes y Firmicutes. Investigaciones han descubierto que los humanos y los ratones obesos tienen una flora intestinal con un porcentaje más bajo de bacterias Bacteroidetes y más alto de Firmicutes.

Como se menciona, la proporción relativa de Bacteroidetes está disminuida en las personas obesas en comparación con las personas delgadas, pero cabe mencionar que esta proporción aumenta con la pérdida de peso.

Funciones metabólicas de la microbiota intestinal

- Eliminación de las toxinas y carcinógenos dietéticos.
- Síntesis de micronutrientes: vitamina K, biotina, cianocobalamina, folatos.
- Absorción de glucosa presente en el intestino.
- Fermentación de sustancias de los alimentos indigestos.
- Ayudar en la absorción de ciertos electrolitos y oligoelementos (hierro, magnesio y calcio).

- Afectan el crecimiento y la diferenciación de los enterocitos y colonocitos a través de la producción de ácidos grasos de cadena corta (acetato, propionato, butirato), por la fermentación de la fibra dietética.
- Ayuda a evitar la colonización luminal por bacterias patógenas.
- Obtención de energía de los almidones dietéticos no digeribles.
- Papel anti-inflamatorio de ácidos grasos de cadena corta en la regulación de la homeostasis en la mucosa intestinal.

Obesidad y microbiota

La evidencia reciente sugiere el papel potencial de la microbiota intestinal en el desarrollo de la obesidad por las actividades metabólicas de facilitar la extracción de calorías de la ingesta dietética y ayudar a almacenar estas calorías en el tejido adiposo para su uso posterior, y proporcionar energía y nutrientes para el crecimiento y la proliferación microbiana.

La flora bacteriana de ratones obesos y



humanos con menos bacteroidetes y más firmicutes, sugiere que la diferencia de la extracción de calorías de alimentos ingeridos estén relacionados con la composición de la microbiota.

Por lo cual, modificar la microbiota puede jugar un papel importante en el futuro tratamiento de pacientes con obesidad.

Investigaciones con modelos animales respaldan la hipótesis de que la composición de la microbiota intestinal afecta a la cantidad de energía extraída de la dieta. El aumento en la grasa corporal se acompaña de resistencia a la insulina, la hipertrofia del adipocito, y aumento de los niveles circulantes de leptina y glucosa.

Estas dos divisiones de bacterias Bacteroidetes (beneficioso) y Firmicutes, residen en el intestino, y el equilibrio de los dos parece ser importante en la determinación de la propensión de un individuo para la obesidad.

La mayoría de los Bacteroidetes se encuentran asociados al metabolismo de los hidratos de carbono, mientras que los Firmicutes están asociados con sistemas de transporte, lo cual propone que cualquier desviación de este microbioma puede llevar a la obesidad. Los firmicutes tienen más capacidad de obtener energía (calorías) a partir de los mismos alimentos.

Los cambios en la abundancia de diferentes filo microbios han sido reportados en modelos murinos en respuesta a la introducción de las dietas altas en grasa. La microbiota intestinal tiene el potencial para afectar la composición del cuerpo con los patrones dietéticos, modificando la composición microbiana, y aumentando aún más la propensión hacia el exceso de peso corporal.

Conclusión

Los hallazgos de investigación podrían ayudar al desarrollo de dietas que traten los problemas de peso, aunque al mismo tiempo, aún no hemos descifrado un detalle fundamental: la microbiota que predispone a la obesidad.

Si las dietas elevadas en grasas e hidratos de carbono simples y refinados provoca disbiosis (desequilibrio de la microbiota), considerando que los hidratos de carbono simples promueven el crecimiento de patógenos oportunistas y el consumo excesivo de grasas reduce la formación del ácido graso de cadena corta butirato en el intestino, la acción como profesionales de la salud deriva a la recomendación de una dieta rica en hidratos de carbono complejos, ya que favorece el incremento de bacterias benéficas, enfatizando también en un consumo de grasas saludables con un aporte adecuado para cada persona.

Visita: www.nutriceperu.com



PRODUCTO RECOMENDADO POR



FUXION

BIOPRO+ TECT

- Proteínas de alto valor biológico que actúan como factores de protección, crecimiento y regeneración celular.
- Complementado con proteínas de efecto antimicrobiano.



TERMOTE

- Ayuda de acelerar el metabolismo.
- Incrementa la capacidad termogénica del cuerpo.
- Ayuda a eliminar la grasa.



PEDIDOS A NUESTROS TELEFONOS : 979687638 ó 221378

Prebióticos y probióticos



Por: **Dra. Edna J. Nava-González**
Profesora de la UANL
México

Prebióticos

Los agentes prebióticos son oligosacáridos no digeribles que actúan como "fertilizantes" de la microbiota colónica, mejoran el crecimiento de organismos comensales beneficiosos (por ejemplo, especies de *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*). Un ejemplo de prebióticos es la inulina y la oligofructosa (fructooligosacáridos).

Un estudio en modelos animales (ratones) tratados con oligofructosa, refiere una correlación significativa y positiva entre especies de *Bifidobacterium* y una mejor tolerancia a la glucosa, inducida por la secreción de insulina y el tono inflamatorio normalizado (Roberfroid MB, 2002).

En otra investigación describen cómo las dietas con fibras alteran los perfiles de ácidos grasos de cadena corta (AGCC) y los efectos intrínsecos y extrínsecos de los prebióticos sobre el metabolismo. Se centraron en varios aspectos clave de la investigación prebiótica en relación con el síndrome metabólico y proporcionaron datos sobre el mecanismo que apoya el uso de fibras prebióticas con el fin de alterar la composición de la microbiota intestinal y los perfiles de estos ácidos grasos (Greta Jakobsdottir et al., 2013).

Probióticos

Los probióticos son microorganismos vivos no patógenos que, cuando se ingieren, confieren beneficios para la salud al huésped.

El efecto antiobesidad de *Lactobacillus rhamnosus* PL60, una bacteria de origen humano que produce ácido linoleico conjugado, en ratones obesos inducidos por la dieta ha sido investigado recientemente.

El ácido linoleico conjugado se ha sugerido que tienen un número de efectos potenciales para la salud en los estudios en animales, incluyendo la capacidad de reducir la grasa corporal. Después de 8 semanas de alimentación oral con *L. rhamnosus* PL60, los ratones perdieron peso sin reducir la ingesta de energía. Se ha sugerido entonces que este probiótico tiene efectos antiobesidad (Lee HY, Park JH, Seok SH, et al., 2006).

Fructo-oligosacáridos

La microbiota intestinal tiene una gran influencia en muchas características bioquímicas, fisiológicas e inmunológicas de nuestro organismo. Entre los componentes beneficiosos más destacados de la microbiota se encuentran las bacterias lácticas (*Lactobacillus* y *Bifidobacterias*). Estas,

Ha aparecido recientemente el término "prebiótico" que se designa como la molécula o ingrediente alimenticio no digerible, fermentable, que tiene la propiedad potencial de mejorar la salud al promover el crecimiento selectivo de bacterias intestinales beneficiosas (*bifidobacterias* o *lactobacilos*).

estimulan el sistema inmunológico o de defensas de nuestro cuerpo con lo cual mejora la protección frente a las infecciones, lo que contribuye a mantener o prolongar la salud. De igual modo, estos microorganismos pueden participar en la destrucción de compuestos tóxicos y en la eliminación de sustancias potencialmente cancerígenas, etc.

Ha aparecido recientemente el término "prebiótico" que se designa como la molécula o ingrediente alimenticio no digerible, fermentable, que tiene la propiedad potencial de mejorar la salud al promover el crecimiento selectivo de bacterias intestinales beneficiosas (*bifidobacterias* o *lactobacilos*).

En esta categoría se encuentran los fructo-oligosacáridos (FOS), que son oligosacáridos naturales (fibra soluble) que contienen fructosa y se encuentran en variedad de plantas y frutos como el puerro, la cebolla, el espárrago, el ajo, la alcachofa, el tomate, la alfalfa, el plátano, etc.

Una gran parte de las bacterias colónicas son sacarolíticas, es decir, utilizan hidratos de carbono como fuente de energía para reproducirse. El grupo mayoritario de bacterias sacarolíticas pertenece al género *Bifidobacterium*, que constituye el 25 % de la

población bacteriana total del adulto y el 95 % en el recién nacido.

Los Fructo-oligosacáridos, pese a que se encuentran en variedad de vegetales, están en pequeña cantidad, por lo que la ingesta diaria estimada a partir de alimentos es muy baja (800 mg / día aproximadamente). Por ello, y considerando que son unos componentes saludables, se ha recomendado aumentar su consumo, y una de las formas de conseguirlo es introducirlos en los alimentos como ingredientes añadidos. De hecho, ya se utilizan como tales en bebidas, productos lácteos, repostería, alimentos infantiles, etc.

Oligosacáridos

Son moléculas que pueden añadirse a un alimento o bien producirse in situ, como los oligosacáridos producidos por algunas bacterias durante la fermentación láctica.

No son digeribles por las enzimas intestinales presentes en la superficie luminal del intestino delgado, por lo que alcanzan intactas el colon que es el tracto final del intestino que contiene bacterias. Los microorganismos colónicos constituyen el mayor potencial metabólico del organismo.

El elevado número y variedad de bacterias que cohabitan en el tracto gastrointestinal humano constituyen un complejo ecosistema metabólicamente muy activo y versátil, con capacidad de adaptarse a los sustratos disponibles.

Efectos beneficiosos en la dieta

La posibilidad de que mediante algún componente de la dieta se pueda modificar la microbiota intestinal, ha fijado la atención en los últimos años de industriales, científicos y consumidores, porque de este efecto derivan acciones fisiológicas de importante repercusión en salud.

Los efectos saludables atribuidos a los fructo-oligosacáridos son consecuencia directa de la propia fermentación colónica.

Así mismo, incrementado el consumo de Fructo-oligosacáridos podemos modular la composición de la microflora en el colon, estimulando el crecimiento de la flora intestinal benéfica especialmente bífido bacteria.

Por tanto, algunos de los efectos indirectos del consumo de FOS sobre la salud son al mejorar la microbiota intestinal de diferentes maneras:

- Son sustrato de elección para las Bifidobacterias.
- Con la fermentación, se producen ácidos grasos de cadena corta, disminuye el pH o grado de acidez del medio y se reduce la proliferación de bacterias patógenas (E. Coli, Shigella, Salmonellas).
- Como hay menos microorganismos patógenos, hay menor producción de sustancias tóxicas.

- Regulan el tránsito intestinal. Se pueden utilizar tanto para tratar la diarrea como para el estreñimiento.
- Ejercen un efecto protector en la evolución de las neoplasias colónicas. Este efecto, puede ser consecuencia de la conjunción de varios mecanismos.
- El medio ácido inhibe la actividad de enzimas implicados en el metabolismo y eliminación de ácidos biliares y grasos, por lo que se genera menor cantidad de ácidos biliares secundarios y metabolitos de estos, que son considerados como agentes promotores del crecimiento de células tumorales.
- Potencian el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Conclusión

Los prebióticos, probióticos y simbióticos en general, junto con la oligofruktosa y la inulina en particular, presentan propiedades promotoras de salud y pueden aplicar aplicaciones farmacéuticas importantes.

Lo que aún falta por conocer o determinar es que tenemos una variación normal individual de estos microorganismos que componen la microbiota intestinal, por lo cual, una estrategia que pudiera ser alentada en el futuro, consiste en llevar a cabo una combinación tanto de los probióticos como de los prebióticos como simbióticos (mezcla de probióticos y prebióticos) que afecta al huésped de manera benéfica, al mejorar la supervivencia e implantación de suplementos dietéticos microbianos vivientes dentro del tracto gastrointestinal.



10 Años
Amanda
lo que hacemos

En Chiclayo:

Calle Alfonso Ugarte N° 682

Tercer Piso

Consultorio N° 9

Telf: 074 - 221378

Cel: #985723384

Rpm: *794969

En Pimentel:

Psje. Cantón 0-C1 (Costado de la Iglesia)

Consultas: 074 452786

Cel: 979687638 (Previa cita)

E-mails:

✉ cecilia.ferre@gmail.com

✉ nutricepru@gmail.com

www.nutriceperu.com

RESULTADOS
COMPROBADOS
100% CLIENTES
SATISFECHOS

Refrigerios Nutritivos



Lic. Jenny García Borda
NutraDieta

En una alimentación saludable y equilibrada deben incluirse refrigerios o snacks como complemento de las comidas principales, salvo otra indicación por parte del Nutricionista. Uno de estos refrigerios entre el desayuno y almuerzo y el otro entre almuerzo y cena.

El refrigerio es un alimento ligero con poca grasa y con menos del 10% (160- 200 kcal) del total de calorías que se consumen en el día. Este alimento se consume entre comidas y no deben substituir a la ninguna de las tres principales del día.

Es recomendable consumir el refrigerio de 3 horas antes de la siguiente comida y la porción o tamaño no debe ser grande y de tan lenta digestión.

Hay un mito con relación a comer entre comidas y es que se piensa que nos hará subir de peso, ya que consumiremos más calorías durante el día. Sin embargo, si elegimos los refrigerios adecuados, su consumo nos puede ayudar incluso a

controlar nuestro peso corporal, acelerando nuestro metabolismo y evitando llegar a la siguiente comida con “hambre”.

En nuestros hijos, estos refrigerios son importantes porque van a ayudar a cubrir sus requerimientos nutricionales, mantener sus niveles de glucosa estables, pueden ayudar a aumentar la concentración para un mejor aprendizaje en la escuela y a prevenir la obesidad.

En las oficinas, los carritos nos ofrecen una serie de golosinas y bebidas llenas de azúcar, lo cual es perjudicial para la salud. Por ello es de importancia tener en cuenta cuales son los alimentos que pueden incluirse como refrigerios para las entre comidas.

Aquí ejemplos de refrigerios:

- Frutas frescas enteras o trozadas.
- Dentro de los lácteos tenemos al yogurt bajo en grasa, hay de diferentes sabores.



- Trozos de queso fresco. Si eres intolerante a la lactosa hay yogur sin lactosa.
- Una opción diferente pero que nos aporta antioxidantes son los tallos de verduras como apio, zanahoria, pepino. No es común ver estos alimentos como snacks pero son muy bajos en calorías y por la fibra que contienen son excelentes evitar el estreñimiento.
- Dentro de los cereales tenemos a pop corn bajo en sal y grasa, una porción de soperos es suficiente.
- Otra alternativa son las barritas de cereal, pero éstas deben ser lo más natural posible. Las semillas como las almendras, nueces, pecanas, castañas, pistachos, cashus, semillas de girasol son una muy buena fuente de grasa saludable: contiene ácido graso omega 3, aparte calcio, fibra y proteínas. 25 gramos es suficiente.
- Los huevos de codorniz son una muy buena fuente de proteínas y ayudan a acelerar el metabolismo, así que son excelentes para quienes están en proceso de bajar de peso.
- Las aceitunas son también una alternativa práctica para llevar a la oficina, colegio o en casa. Pueden ser rellenas con pimienta.
- El agua también debe incluirse entre las comidas.

Hay que recordar que un punto importante para consumir refrigerios saludables, es tener mucho cuidado con el tamaño de las porciones, que sea un alimento de menor contenido calórico y menor cantidad de porciones que las demás comidas del día.

No olvides consultar con un nutricionista para que te resuelva cualquier duda y te ayude a mejorar tu estilo de vida a través de una alimentación saludable.

Dieta Vegetariana y Deporte... ¿Incompatibles?



Por
Alicia Huarcaya Hermoza
Especialista en Nutrición Deportiva
Triathlonista y Deportista
de Alta Competencia

La dieta vegetariana se ha asociado durante años a carencias nutricionales, insuficiencia proteica y restricción calórica. Estos calificativos convirtieron a sus adeptos en “locos”, “inconscientes” e “irracionales” siendo marginados por la comunidad científica durante años.

Hoy en día, siguen existiendo profesionales de la salud que califican la dieta vegetariana de deficiente e insostenible, intentando convencer a sus pacientes de la necesidad abandonarla y de incluir alimentos de origen animal. Sin embargo, años después aparece la **ASOCIACIÓN AMERICANA de DIETÉTICA (A.D.A)** y elimina de un plumazo cualquier duda posicionándose de la siguiente manera: *“Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades”*

“Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, ASÍ COMO PARA LOS ATLETAS”

A pesar de que la evidencia científica sí apoya el vegetarianismo sigue habiendo cierto escepticismo con la idea de que un atleta pueda ser **vegetariano o vegano**, triunfar en su profesión. En ese caso dejémonos de estudios, números y vamos a ver casos reales de atletas de élite y además, vegetarianos:

- **LIZZY HAWKER:** cinco veces ganadora de ULTRA TRAIL MONT BLANC
- **EDWIN MOSES,** campeón olímpico de 400 metros vallas (MONTREAL 76 y LOS ÁNGELES 84)
- **SCOTT JUREK:** récord EEUU. de la mayor distancia en 24 horas (266,61 km)
- **DAVE SCOTT:** triatleta estadounidense. Ganó el IRONMAN de HAWAII nada más y nada menos que seis veces (de 1980 al 87)
- **ALBERTO PELAEZ SERRANO:** ultrafondista español vegano.

Llegados a este punto, querido lector, quizá sea necesario que empecemos a analizar algunos puntos relacionados con la dieta vegetariana:

1. No aporta suficientes proteínas. Falso

Los deportistas requieren una mayor cantidad de proteínas y la recomendación diaria es 120-158%. Teniendo en cuenta estos datos, **¿nos preocupa llegar a las recomendaciones**

proteicas? Pensarás que esto ocurre con una dieta omnívora pero que con una vegetariana esta situación es imposible que se dé.

Bien, vamos a ver un ejemplo: una mujer ovovegetariana de 64 kg sedentaria (necesitaría, atendiendo a las recomendaciones 0,83g/kg peso, unos 53 g de proteína diarios):

Desayuno: 35gr copos de avena y 250ml de leche vegetal. Una fruta

Media mañana: 60gr de pan con tomate, aceite y aguacate.

Comida: 150gr de garbanzos cocidos en ensalada. Un bol de arroz (120gr cocido). Fruta

Merienda: 30gr de almendras y un plátano.

Cena: omelette de 2 huevos con verduras, 100gr de pasta cocida y ensalada con 15grs de semillas. Un yogurt de soja.

Total: 68.8 grs de proteína (cubriríamos un 129% las recomendaciones diarias).

Imaginemos ahora que esta chica decide prepararse maratones, lo que requerirá no sólo más aporte de proteínas sino un aumento considerable de sus calorías. Teniendo en cuenta que aumentarán sus requerimientos energéticos, lo que implicará que las raciones serán superiores aún manteniendo esta misma dieta, **¿conseguirá llegar a las recomendaciones de proteínas?** Mi respuesta es obviamente Sí, sin ninguna duda y sin ningún problema.

2. Las proteínas vegetales no son completas. Falso

La QUINUA, el amaranto, la soja tienen todos los aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita para llevar sus funciones. Además, al igual peso que la carne, la soja nos está aportando más proteínas (100g de soja nos aportarían 36g de proteína mientras que 100g de carne de res sólo 20g)



“Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades”

Si bien es cierto que el resto de proteínas vegetales no presentan todos los aminoácidos esenciales, no hay nada que no se pueda resolver sabiendo cómo debemos combinarlas para conseguir una proteína de elevado valor biológico:

-LEGUMBRES + cereales: lentejas con arroz, cous cous con garbanzos, hummus con pan, leche de soja con cereales de desayuno....

-LEGUMBRES + frutos secos: ensalada de garbanzos con nueces, hamburguesa de legumbre y frutos secos, garbanzos con pasas, espinacas y acelga.

-CEREALES + frutos secos: canelones con bechamel de almendras, pan de nueces, barritas de frutos secos y avena...

Además no es necesario que esta combinación se realice en la misma comida ni en el mismo plato. Con incluirlas a lo largo del día será suficiente. Ejemplo:

-DESAYUNO: leche de QUINUA con cereales

-MEDIA mañana: un puñado de almendras

-ALMUERZO: garbanzos con acelgas

-CENA: hamburguesa de QUINUA con ensalada de tomate

3. Una dieta vegetariana es incompatible con la ganancia de masa muscular. Falso

Cuando se pretende ganar masa muscular se considera que se tienen que centrar nuestros esfuerzos en el consumo de más proteínas. Si

esto fuera cierto, los muchos adeptos a los suplementos proteicos que siendo sedentarios piensan que esta será su espinaca de Popeye no tendrían qué envidiar a SCHWARZENEGGER en sus mejores tiempos.

¿Que influye realmente sobre el crecimiento de masa muscular? El entrenamiento y una buena recuperación. Evidentemente, **no pain no gain**, amigos, y el entrenamiento de alta intensidad está intrínsecamente relacionado con el crecimiento de la masa muscular. A nivel nutricional, se requerirá un mayor consumo energético así como una dieta con suficientes carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales para favorecer la recuperación post-ejercicio. También el momento de consumo de dichos nutrientes antes, durante o después del ejercicio será clave para aumentar el volumen de entrenamientos y promover su recuperación máxima.

Habitualmente se presta una gran importancia a las proteínas pero, si tenemos en cuenta que este tipo de ejercicios requieren la implicación del metabolismo glucolítico, la clave serán los carbohidratos:

- Si aportamos suficientes carbohidratos en la dieta, el músculo estará repleto de glucógeno y podrá rendir durante este tipo de entrenos.

- Cuando no hay glucógeno muscular, el organismo percibe que no tiene suficiente

energía para poder realizar sus funciones por lo que activa rutas catabólicas (de destrucción) e inactivará la creación o anabolismo. Por ende, un déficit de glucógeno comprometerá el entrenamiento de calidad y, por tanto, la creación de masa muscular.

También será necesario satisfacer las necesidades proteicas. Como siempre hay que recordar que su aporte es INDIVIDUALIZADO, es decir, dependerá de las necesidades de cada uno pero, hay que tener en cuenta que la carne no es la única fuente de proteínas que existe. A continuación se muestran ejemplos de alimentos de origen vegetal que nos están aportando 10grs. de proteína:

120 grs de pan integral, 90 grs de cereales integrales, 300 grs de pasta cocida, 400 grs de arroz cocido, 150 grs de lentejas, 200 grs de habas cocidas, 120 grs de tofu o carne de soja, 60 grs de nueces o semillas.

Por tanto, para el desarrollo de masa muscular será necesaria una buena planificación de la dieta ya sea omnívora o vegetariana-incluyendo proteínas (entre otros micro y macronutrientes) para favorecer el crecimiento muscular. En ningún momento se especifica que ésta tenga que proceder de un filete de carne para servávida.

4. Es imposible consumir suficientes calorías. Falso.

Los deportistas tienen unos requerimientos energéticos incrementados. Esto lleva a la necesidad de consumir dietas hipercalóricas con una densidad de 3000, 3500, 4000 ó incluso más para poder hacer frente a la intensidad y duración de sus entrenamientos, el vegetarianismo no tiene que asociarse

necesariamente a una dieta hipocalórica.

5. Produce carencias de nutrientes. Falso

Una dieta bien planificada no tiene porqué producir carencias ya sea omnívora o vegetariana.

En el caso de las dietas vegetarianas, frecuentemente se considera que las proteínas son el principal nutriente de riesgo cuando necesitaríamos fijar nuestra atención sobre otros como: **Vitamina B12, CALCIO, HIERRO, omega 3, ZINC, YODO o VITAMINA D.**

Para valorar la posible deficiencia de estos en la dieta será primordial acudir a un profesional dietista-nutricionista que evalúe nuestra alimentación y determine la necesidad o no de suplementación.

CONCLUSION / REFLEXIÓN FINAL

Aunque hoy en día sigan existiendo profesionales de la salud que subestimen las dietas vegetarianas, la evidencia científica determina que no sólo no suponen un peligro sino que, además puede aportar beneficios para la salud y prevención de enfermedades.

Desde un punto de vista sanitario, el respeto hacia la elección alimentaria ya sea ésta omnívora, vegana, ovovegetariana u ovovegetariana de las personas es fundamental y no entra dentro de nuestras competencias el tratar de disuadir su elección. Sin embargo, sí será nuestra responsabilidad el llevar a cabo un adecuado asesoramiento para que sea cual fuere su elección sea completa, balanceada y cubra sus necesidades para que le permita alcanzar un óptimo estado de salud.

Existen diferentes grupos de probióticos
y hay grandes diferencias entre ellos...

Tipos de Probióticos



Dr. Anoldo Brosky
Especialista en Investigación
en Nutrición
Argentina

Probióticos naturales

Están presentes en la alimentación de todos los días, pero no siempre lo sabemos. En forma natural, los probióticos se encuentran en lácteos fermentados como yogures, leche y quesos; vegetales fermentados -aceitunas, chucrut, soya, cereales; productos cárneos y pescados fermentados; y bebidas alcohólicas artesanales. Sin embargo, se requieren estudios científicos que garanticen la existencia de cepas probióticas entre la microflora láctica silvestre de los alimentos.

Probióticos comercializados

Durante años, distintas poblaciones han consumido probióticos naturales en su dieta. La industria tomó nota de esta realidad y comenzó a comercializar los productos que contenían probióticos haciendo foco en ello, por ejemplo: "Uno al día" de Soprole y "Chamyto" (productos argentinos-revisar en Internet). Es algo similar a lo que sucede con

las formulaciones para lactantes, que tratan de emular la leche materna con el objetivo de generar el desarrollo de una microflora intestinal benéfica, como la leche Nan 2 de Nestlé.

Suplementos alimenticios que contienen probióticos

Se trata de suplementos dietarios que contienen probióticos en forma de cápsulas o en polvo. No es un medicamento y su distribución se rige por las leyes de los alimentos.

Productos medicinales o agentes bioterapéuticos

Es un probiótico con un efecto terapéutico probado; es decir, es un medicamento. El uso de probióticos en medicina se conoce también con el nombre de "bioterapia". Los agentes bioterapéuticos son microorganismos que tienen un efecto demostrado.



Para ser eficaces deben:

- Ser resistentes a la gran mayoría de los antibióticos que se usan comúnmente.
- Tener efectos terapéuticos inmediatos.
- Tener efectos múltiples: inhibición de la adhesión de los patógenos, efectos de inmunomodulación, competencia con las toxinas por los receptores de éstas y, por supuesto, competencia por los nutrientes.

Un ejemplo de probiótico como agente bioterapéutico es Bioflora.

Este contiene *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus plantarum*, *Streptococcus faecalis* y *Bifidobacterium brevis*, la cual actúa restableciendo el equilibrio de la flora intestinal. Está indicado para el tratamiento de trastornos dispépticos, inflamaciones intestinales, encefalopatía hepática e intolerancia a la lactosa. Culturelle es un Suplemento Probiótico que contiene *Lactobacillus GG*, para mantener las defensas naturales del organismo.

¿ESTAS OCUPADO
CON MUCHO TRABAJO,
PERO NECESITAS EMPEZAR
UN REGIMEN NUTRICIONAL
O BAJAR DE PESO ?



A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL
LLEVAMOS UN CONTROL
NUTRICIONAL PERSONALIZADO
DONDE TU ESTÉS !!



✉ nutricepru@gmail.com

✉ cecilia.ferre@gmail.com

f [/nutriceperu](https://www.facebook.com/nutriceperu)

www.nutriceperu.com

PLANIFICAMOS UNA DIETA
PARA TI
SEGUN TUS NECESIDADES

Gian Franco Irigoyen Incio

"He aprendido a comer sano"

Paciente de 11 años de edad que llegó con triglicéridos muy altos, glucosa en límite alto y con sobrepeso. Llevó un régimen nutricional saludable especial, ahora sus niveles de triglicéridos y glucosa están dentro de los niveles normales y bajó 7 kilos. Felicidades !!!



Patricia Pelaez Urbina

"Hoy me Siento Bien"

Paciente que llegó a Nutrice con sobrepeso. Hoy bajó 22 cms. de cintura y 22 cms. de vientre, así como 18 kilos de cadera. Bajó 7 kilos de peso y aprendió a comer sano y hoy mantiene un peso saludable. Felicidades, Patricia.



CHARLA MEDICO NUTRICIONAL

TEMA:
"ALIMENTACION DEL NIÑO PRE ESCOLAR"
REALIZADA EN
LA CAMARA DE COMERCIO
EL DIA 28 DE MARZO DEL 2015



BANCO INTERBANK

CHARLA SOBRE
ALIMENTACION
SALUDABLE.