

nutrice

Magazine de Aniversario



18 años

Diciembre 2022
Edición Internacional





CONFIANZA LOGRADA CON BUENOS RESULTADOS



Queridos amigos:

Empezamos una nueva etapa en la vida de Nutrice, y lo compartimos con mucha emoción y alegría por este hermoso recorrido de nutrición y buena salud. Hemos logrado una ruta saludable, aceptando y logrando retos para forjar una mejor salud y nutrición en las personas para que cada día logren una calidad de vida óptima. A través de estos 18 años, también supimos afrontar grandes retos empresariales, nos preparamos y capacitamos para los nuevos tiempos y por sobre todo, aprendimos de los éxitos y de los contratiempos. Eso forja el carácter de Nutrice.

Nutrice llega hoy a más países del mundo, traspasa fronteras y se convierte en la primera consultora nutricional regional en llegar a más personas en más de 7 países a través de la consultoría on line, permitiendo el acceso a nuestro sistema nutricional 100% garantizado con resultados que sí funcionan.

Hace menos de un año, todas las familias alrededor del mundo afrontamos y superamos la pandemia del Covid 19, pero nos deja como precedente para el futuro que hoy más que nunca nuestra salud será el reflejo de nuestra sana y correcta forma de alimentarnos. Nuestra alimentación hoy por hoy será el pilar fundamental del correcto funcionamiento de nuestro organismo y lo preparamos en una correcta armonía con nuestra mente.

En Nutrice “amamos lo que hacemos” y en estos primeros 18 años transcurridos sólo nos queda agradecer a Dios por todo lo brindado, y también agradecer a cada uno de ustedes, mis pacientes, que me han acompañado a lo largo de este tiempo, gracias por la confianza brindada en este camino de grandes satisfacciones porque logramos más que pacientes, grandes amigos para siempre.

Seguimos por más años de una mejor nutrición...Y en Nutrice sabemos como hacerlo.

Con el cariño de siempre,

Cecilia Ferré



CONFIANZA LOGRADA CON BUENOS RESULTADOS



Agradecimiento

Quiero agradecer a todas mis amigas y colegas que durante estos 18 años colaboraron desinteresada y continuamente con sus excelentes y muy profesionales artículos: Dra Edna Nava González (México), Lic. Nut. Romina Diameo (Argentina), Lic. Nut. María José Molina (Argentina), Lic. Nut. Victoria Chimpén (Perú) y Lic. Nut. Jenny Borda (Perú).

Mi agradecimiento también está dedicado a todo el equipo de colaboradores, asesores y comunicadores que han trabajado a mi lado aportando día a día lo mejor de su talento para seguir adelante con esta maravillosa empresa .

A todas ellas mi eterno agradecimiento.

En ésta edición especial de la Revista Nutrice 18 años hacemos una recopilación de nuestros mejores artículos de todos estos años, y que esperamos la disfruten y la compartan con toda su familia y su grupo de amigos.

Con el cariño de siempre,

Cecilia Ferré



12 Tips para subir las defensas

Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
Gerente de Nutrice
Especialista en obesidad, sobrepeso
y Nutrición Clínica.

*No existe fórmula mágica
ni alimento mágico, para
poder subir las defensas
de nuestro organismo,
sin embargo, necesitamos
primero cambiar nuestro
estilo de vida y aprender
a incluir ciertos alimentos
en nuestro día a día...*

- 1** Arandanos o fresas media taza por lo menos 3 veces a la semana.
- 2** Aceite de oliva extra virgen de forma diaria.
- 3** Cúrcuma desinflamante por excelencia en forma de polvo o cápsulas.
- 4** Ajos, de preferencia ajo negro, 3 dientes de forma diaria.
- 5** Espirulina: 9 cápsulas por día, es un nutriente que ayuda a subir las defensas de forma notable.
- 6** Suplementos de zinc, selenio, vitamina C, vitamina D3 como parte de tus hábitos saludables, pero antes debes pasar por un profesional de salud como profesional de nutrición para ver si realmente los necesitas.
- 7** Tres (3) frutas por día, de las cuales 2 deben ser cítricas.
- 8** Muchas verduras de todos los colores ideal 2 porciones por día.
- 9** Agua: 8 vasos por día.
- 10** Deporte: mínimo 150 horas por semana para estar saludable.
- 11** Nueces o almendras: 8 unidades por día.
- 12** Bajar el stress a través de meditación por lo menos 5 minutos por día.





Hidratación: algo más que sólo agua.

Nut. Jenny García Borda
CNP 2143
Especialista en Nutrición Clínica

A lo largo de estos meses la temperatura del ambiente aumenta considerablemente y nuestro cuerpo para compensar este aumento de temperatura elimina sudor, el cual es un mecanismo que regula la temperatura corporal y así adaptarnos mejor al ambiente.

Por esto es muy importante la hidratación por medio de líquidos como el agua y del consumo de frutas de temporada como el melón, la sandía, así como de verduras con buen aporte de agua y sales minerales (sodio, potasio, magnesio, zinc, vitamina B1), ya que con el sudor los eliminamos.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda beber de 2 a 3 litros al día, aunque en situaciones de calor, al realizar actividad física o durante un día de playa, estas necesidades se pueden duplicar. Existen otras situaciones frecuentes en esta época de alza de temperatura que también provocan una pérdida de líquidos: gastroenteritis que provocan diarreas y/o vómitos, con la consecuente pérdida de agua y sales. Basta una mínima deshidratación puede influir en el buen funcionamiento del organismo y en las capacidades mentales, provocando cansancio, dolor de cabeza, dificultad de concentración, malestar general, calambres musculares, sensación de náusea y aumento del ritmo cardíaco.

Cada individuo tiene unas necesidades específicas de hidratación en función de factores como la edad, el sexo, el metabolismo, el nivel de actividad física y las condiciones ambientales. Estas

necesidades aumentan en ciertos grupos de población como los ancianos, los niños o los deportistas.

Las personas mayores, los niños y los adolescentes son especialmente vulnerables a las consecuencias de la deshidratación, ya que en el caso de los mayores su mecanismo de detección e identificación de la sed está deteriorado, mientras que en los niños este sentido aún no se ha desarrollado lo suficiente. Por eso, es necesario controlar que estos grupos vulnerables ingieran la suficiente cantidad de líquido, incluso sin la necesidad de tener sed.



Es necesario beber antes de tener sed.

Sólo con que el cuerpo pierda el 1% de líquidos aparece la sensación de sed; si esta pérdida es del 2%, se reduce el rendimiento y la resistencia y a partir del 5% se puede producir una aceleración del ritmo cardíaco, apatía, vómitos y espasmos musculares. Es decir, que ya hay deshidratación

Cuando se hacen recomendaciones de Alimentación y Nutrición, la hidratación es un punto muy importante a destacar ya que regula el buen funcionamiento de las células, favorece el transporte de nutrientes, mejora la lubricación de las articulaciones y ayuda a mantener la temperatura corporal, como ven es VITAL su consumo.

La hidratación con agua debe ser acompañada del consumo de frutas y verduras que aporten también sales minerales. Por ejemplo el potasio está presente en el plátano y el tomate, siendo los cítricos una excelente fuente de magnesio. El aporte de agua de estos alimentos es en promedio del 90 % de su composición.

Por otro lado tenemos a las bebidas alcohólicas que tiene un efecto diurético, razón por la cual aumentará la pérdida de zagua por la orina.

Para saber cuánta agua necesitamos hay una forma sencilla de determinarla y es por cada kilo de peso corporal se requieren 31.5 ml. de agua, aumentando levemente su consumo con el aumento de las temperaturas (medio litro diario más sería suficiente). En el caso de los deportistas,

una correcta hidratación es fundamental a la hora de desarrollar cualquier tipo de actividad física, así como una buena rehidratación durante y después de la misma. La falta de líquidos puede aumentar la fatiga, disminuir el rendimiento, o provocar un golpe de calor al disminuir la capacidad de termorregulación del organismo. Por ello, un buen consejo es el de pesarse antes y después de realizar ejercicio e ingerir una cantidad de líquido igual a 1,5 veces el peso perdido.

Incluir frutas, verduras que contengan más agua. Lo ideal es agregar a la alimentación frutas jugosas como sandía, melón, naranja, camu camu o uvas, por ejemplo. En estos tiempos de calor la fruta es siempre el mejor postre y colación. Lo mejor es consumirlas crudas para que no pierdan el agua.

También tenemos a las verduras que contienen abundante cantidad de agua y sales, por ello se aconseja agregarlas en las comidas de días calurosos. Las ensaladas constituyen un aliado fundamental: espinaca, lechuga, pepino, tomate, col, betarraga, zanahoria, berro, caigua, coliflor, son algunos ejemplos.



El Observatorio de Hidratación y Salud-OHS- ha diseñado y publicado un Decálogo de hidratación para adoptar el Hábito de la Hidratación:

1. Estar bien hidratado es siempre esencial para la salud.
2. El balance hídrico del organismo debe ser equilibrado: la cantidad de líquido aportada tiene que ser la misma que la pérdida.
3. Conviene aumentar estas cantidades si se realizan actividades físicas.
4. Es preciso beber al menos 2,5 litros de líquido al día.
5. Hay que evitar las pérdidas excesivas de líquidos y no pasar largos periodos de tiempo sin beber líquidos que hidraten.
6. Hay que asegurarse que los niños beban agua en abundancia.
7. Las personas mayores y las personas dependientes también son especialmente sensibles.
8. Los grupos de población con un estado fisiológico particular (niños, embarazadas y personas mayores) deben ingerir líquidos frecuentemente.
9. Además de agua, consumir infusiones, refrescos naturales, zumos o lácteos, ya que el sabor también estimula un mayor consumo.
10. Preguntar a los especialistas de la salud, dietética y nutrición cómo hidratarse correctamente.

Un aspecto muy importante que hay que evitar en los días calurosos son las frituras y es que las frituras o preparaciones muy grasosas son de digestión muy lenta y pueden resultar pesados, especialmente en días de mucho calor. Lo mejor es evitarlos para lograr una digestión rápida y evadir los malestares.

Durante la temporada de calor, la conservación de los alimentos requiere de mayor dedicación. Los lácteos son alimentos que deben conservar la cadena de frío para evitar su deterioro al igual que las carnes, el pollo y el pescado. Ingerirlos luego de una interrupción de la cadena de frío puede ser riesgoso y traer consecuencias para la salud, ocasionando las Gastroenteritis antes mencionada.



Beneficios de una dieta sin Gluten



Nut. María José Molina
Argentina

Cuando hablamos de cambiar hábitos puede resultar difícil, sobre todo cuando hablamos de hábitos arraigados a nuestro día a día. Sin embargo, si pones de tu parte, tomas conciencia y planteas un cambio paulatino, el cambio se hace hábito nuevamente pero repercute de manera positiva en nuestra salud y calidad de vida.

El cuerpo es una máquina perfecta, tanto es así, que tiene la capacidad de adaptarse a la alimentación que decidamos brindarle, alimentarnos correctamente se refleja en un cuerpo sano, mente despierta y energía vitalidad. Por el contrario, una alimentación incorrecta genera enfermedad, falta de vitalidad, somnolencia y cansancio. Es tan importante lo que comemos, que tu dieta define tu propio estilo de vida.

La falta de tiempo, el trabajo, las obligaciones y la simpleza que queremos darle a la cocina, nos lleva a elegir muchas veces opciones rápidas, industrializadas, desvitalizadas y sintéticas, paquetes, latas, productos light, dietéticos, y sobrecitos que prometen no engordar, una buena opción para "**matar el hambre**" y alejarnos cada vez más de un cuerpo joven y vital.

Hoy hablamos de la dieta sin gluten, una tendencia que mas que moda, promete beneficios, salud y bienestar general para quienes deseen perder peso, mejorar su rendimiento físico, reducir la fatiga, eliminar ese indeseable hinchazón estomacal, mejorar el tránsito intestinal, acidez estomacal y otras tantas

mejoras en nuestro cuerpo que de manera individual notamos al dejar de consumirlo.

El gluten es un compuesto de proteína que se encuentra en el trigo y otros cereales. La dificultad para digerirlo radica principalmente en la modificación transgénica y la alta industrialización y refinado que se realiza hoy en día a este grano, que lejos de ser genuino y digerible, se convierte en un adherente intestinal, dificultando su digestión, es decir, en el intestino comienza el problema. Aquellas personas celíacas, no toleran el gluten y producen diarrea, siendo fácil el diagnóstico y la exclusión de gluten; pero existe una gran parte de la población que logra una digestión completa y asimilación del gluten, pero una vez que ingresa al torrente sanguíneo se dificulta su metabolización. Es aquí donde comienza la cascada de signos y síntomas asociados a la sensibilidad o intolerancia al gluten no celíaca; siendo el trigo el principal causante.

Perder peso, digerir los alimentos con mayor facilidad, ser menos susceptible a tener hinchazón, acidez o calambres estomacales, diarrea o estreñimiento, dolor de cabeza, pérdida de energía y cansancio, dolores articulares, insomnio e irritabilidad, son algunos cambios que puedes notar con una dieta sin gluten.

Una dieta sin gluten es perfecta para personas con enfermedad celíaca, pero también para todos aquellos que sin serlo, toman conciencia y notan el cambio al dejarlo. Un cambio que vale la pena probar.



Salud y bienestar con frutas y verduras

Nut. Edna Judith Nava Gonzáles
Nutrición Clínica Certificada

Jugo Desintoxicante

Ingredientes (1 vaso)

- 1 vaso de jugo de toronja natural, sin semillas
- 1 tallo de apio pequeño, lavado y desinfectado
- 5 hojas de perejil, lavado, desinfectado
- 1 trozo de sábila de 5 cm aproximadamente

Preparación:

Coloque los ingredientes en la licuadora y licúelos a una velocidad alta.

No lo cuele. Bébalo en ayunas, una o dos veces a la semana.



Toronja: Los cítricos son ricos en Vitamina C y flavonoides (La vitamina C es sumamente importante porque es la bujía que se necesita para que encienda la maquinaria de forzar el mecanismo que quema grasa). Fortalece el sistema inmune, facilita la asimilación de las proteínas, del hierro y del calcio que proceden de los alimentos.

Apio: tanto si se trata de la hoja como del bulbo, las sustancias activas de esta verdura facilitan la digestión, así como el metabolismo, y actúa como diurético. Se prescribe en casos de obesidad, en problemas digestivos o de diabetes.

Perejil: Activa el metabolismo, es rico en clorofila y participa en la reparación de las células del cuerpo, purifica el organismo, reduce la presión arterial, contribuye a la formación de la sangre, tonifica el sistema inmunitario y previene el cáncer.

Aloe Vera: El aloe contiene también aloemicina, de gran poder antiinflamatorio y analgésico, y aloeuricina, cuya propiedad es activar y fortificar las células epiteliales, lo que la hace de mucha utilidad en las úlceras gástricas y estomacales.

Entre los elementos constitutivos figuran el yodo, cobre, hierro, zinc, fósforo, sodio, potasio, manganeso, azufre magnesio y gran cantidad de calcio. Es una de las pocas especies que contienen vitamina B12, además de vitaminas A, B1, B2, B6 y C.

Es un laxante natural: gracias a uno de sus componentes, los glúcidos de antraquinona glucosa, que actúan aumentando y estimulando la motilidad intestinal. Ayuda a mejorar la metabolización de las grasas, evitando así, que se depositen en el organismo y favoreciendo su eliminación. Disminuye el colesterol y los triglicéridos en sangre. Mejora el metabolismo digestivo. Ayuda a mantener estable la glucosa en sangre.



¿Cómo mantener un peso saludable?

Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
Gerente de Nutrice
Especialista en obesidad, sobrepeso
y Nutrición Clínica.

La mejor forma de mantenerse en un peso saludable es hacer elecciones saludables en lo que a alimentos se refiere cada día. Para algunos, esto implicará modificar la mentalidad en lo que a la comida se refiere. En vez de pensar en la comida en términos emocionales (por ejemplo, como una recompensa por haber sacado buena nota en un examen o una forma de afrontar el estrés), mirala tal y como es; una forma práctica de llenar de combustible tu cuerpo. He aquí algunos consejos para convertir la alimentación saludable en una parte de tu vida:



1. Sustituye los refrescos, los jugos de frutas y las bebidas para deportistas que sean ricas en azúcar por agua, infusiones o bebidas sin azúcar.

2. Toma por lo menos cinco raciones de fruta y verdura al día. La fibra te saciará y obtendrás los nutrientes y sabores que necesita tu cuerpo para sentirse satisfecho.

3. Come alimentos de todos los grupos. Aparte de la fruta y la verdura, incluye cereales integrales y proteínas magras en cada comida.





4. Cuando comas en un establecimiento de comida rápida, haz elecciones saludables dentro de lo posible. Elige un bocadillo de hamburguesa pequeño (de un solo piso) en vez de uno inmenso (de varios pisos) y acompáñalo con una ensalada en vez de con patatas fritas. Elige siempre raciones normales ino super o extragrandes! Y todavía mejor: evita los establecimientos de comida rápida siempre que puedas y sácalos de tu vida para mejorar tu salud.

5. Ten siempre a mano alimentos saludables. Si la cocina de tu casa siempre está llena de alimentos saludables, como apio, pasas o fruta, tendrás muchas menos oportunidades de lanzarte sobre un paquete de galletas o gaseosas si las tienes al alcance por eso saca todo lo que no sea saludable de tu cocina y reposteros.

6. Llévate de casa tus propias meriendas para no caer en la tentación de comprar en tiendas cualquier golosina o de entrar en un supermercado. Prueba a llevarte palitos de zanahoria, piezas de fruta o muesli hecho por ti en vez de un paquete de galletas, una bolsa de patatas fritas u otro alimento de fabricación industrial, que suelen estar cargados de grasas y calorías.

7. Come cuando tengas hambre. Si tienes la

tentación de picar algo por puro aburrimiento, intenta buscar otra forma de ocupar el tiempo.

8. Desayuna de forma saludable cada día.

9. No hagas las comidas principales ni tomes las meriendas viendo la televisión porque probablemente acabarás comiendo más de lo que necesitas.

10. Fíjate en el tamaño de las porciones. Si una porción es demasiado grande, pártela por la mitad y déjate la otra mitad para más adelante o bien compártela con un amigo o familiar.

11. Péstate solo una vez a la semana a la misma hora y el mismo día de la semana para llevar el control de tu peso.

12. Practica deporte o ejercicio físico por lo menos 3 veces por semana por el lapso de 1 hora a intensidad de moderada a fuerte.

13. Cuando vayas a reuniones o fiestas come en pequeñas cantidades y evita aquellos alimentos que sabes tienen demasiadas calorías.

Lo mas importante es automotivarte y optar por un estilo saludable tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán, siempre es posible!!!



Sarcopenia y ejercicio

Nut. Edna Judith Nava Gonzáles
Nutrición Clínica Certificada

La Sarcopenia es la pérdida degenerativa de la calidad de la masa del músculo esquelético, y la fuerza asociada con el envejecimiento.

El músculo esquelético representa el 50% del peso corporal en adultos, cumpliendo con:

- *Funciones metabólicas*
- *Endócrinas*
- *Termorregulatorias*
- *Así como ser el principal efector del movimiento*

El envejecimiento trae consigo una pérdida gradual de masa muscular a la que se denomina Sarcopenia.

El Sistema músculo esquelético es responsable de la motricidad y desplazamiento. Importante en el metabolismo de los lípidos e hidratos de carbono.

Fisiopatología

- La masa grasa corporal se eleva en el proceso del envejecimiento.
- La masa y fuerza muscular se disminuye aproximadamente a los 30 años, con mayor aceleración a partir de la sexta década.
- El aumento de tejido adiposo visceral e intramuscular está relacionado con la disminución de actividad física, y factores neuronales, endócrinos, humorales y señales tróficas musculares.

La grasa intramuscular es la principal responsable de la pérdida de masa muscular y la atrofia muscular. Lleva a la disminución de la tasa metabólica (en reposo y actividad) por la falta de actividad física.

Fibras Musculares

Es posible distinguir dos grandes tipos de fibras, en base a sus propiedades contráctiles:

- Las de contracción rápida, que alcanzan rápidamente su nivel de tensión máxima.

FIBRAS TIPO II

- Las de contracción lenta, que lo hacen más lentamente.

FIBRAS TIPO I

En el adulto mayor se produce una disminución del número de fibras musculares, siendo más las del tipo II. Por tanto, existe un predominio de fibras de tipo I y con

ello, una disminución de la actividad oxidativa muscular y de la densidad capilar.

Las fibras musculares se clasifican en función de la actividad ATPasa de las isoformas de las cadenas de miosina.

- Fibras Musculares IIA y IIB: Fibras blancas de contracción elevada y con elevada capacidad glucolítica. Las fibras IIA tienen mayor capacidad oxidativa y mayor resistencia a la fatiga que a las fibras IIB.

- Fibras Musculares tipo I: Son fibras rojas de contracción lenta, resistente a la fatiga y capaces de generar pequeñas cantidades de fuerza de larga duración, tienen metabolismo aerobio un mayor número de mitocondrias y una red capilar extensa.

La disminución en la fuerza máxima podría ser explicada, además de por la reducción de la masa muscular, por la disminución de la activación nerviosa máxima voluntaria y de las características cualitativas del tejido muscular. La reducción con la edad de la producción de fuerza explosiva se relaciona con la disminución del tamaño y la pérdida de fibras musculares, principalmente las de contracción rápida.

Mecanismos de la sarcopenia

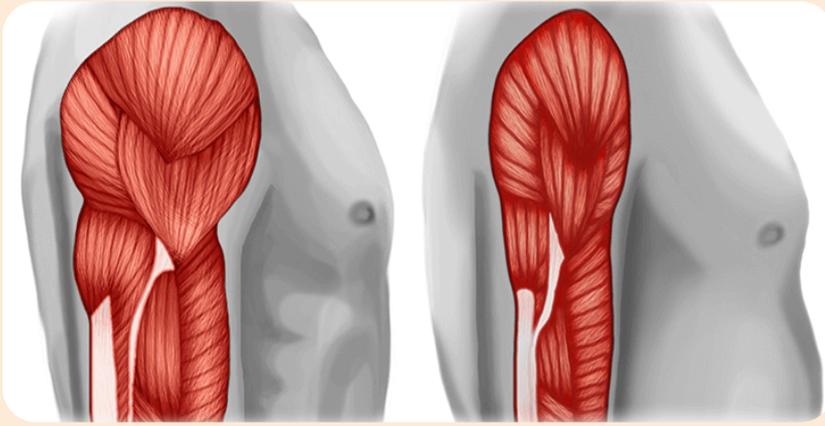
Dentro de los mecanismos que podrían intervenir en el inicio y la progresión de la sarcopenia cabe destacar:

- La disminución de la síntesis proteica
- La proteólisis
- La Integridad neuromuscular
- El contenido de grasa intramuscular

Grados de Sarcopenia

- Presarcopenia: masa muscular baja.
- Sarcopenia: masa muscular baja + baja fuerza muscular o bajo rendimiento físico.
- Sarcopenia grave: masa muscular baja + baja fuerza muscular + bajo rendimiento físico

Actualmente existe un fenotipo llamado obesidad osteosarcopénica, tríada de deterioro del tejido óseo, muscular y adiposo, condiciones combinadas de osteoporosis, sarcopenia, y obesidad en adultos mayores.



¿Cómo prevenir la sarcopenia?

Factores que predisponen a padecerla:

- **No modificables:** Edad (a mayor edad más riesgo) y ser mujer.
- **Modificables:** Asociados a la actividad física y aspectos nutricionales, en un tercer grupo se encuentran el tabaquismo, utilización de corticoesteroides, enfermedades inflamatorias crónicas y algunos medicamentos.

Actividad física y salud metabólica

Un estilo de vida sedentario refiere efectos negativos a la salud., por lo cual para conservar la masa muscular con un volumen apropiado y una función normal, se requiere ejercicio.

El ejercicio de resistencia es beneficioso para el desarrollo de masa muscular y es importante evitar reposo absoluto (encamado) por periodos prolongados (más de 10 días).

Las enfermedades metabólicas son multifactoriales, por sus factores genéticos y ambientales. Genéticamente el ser humano está hecho para la actividad física y múltiples investigaciones refieren de su efecto metabólico en la salud.

Uno de los principales efectos de la inactividad física es la resistencia a la insulina, lo que conlleva como factor de riesgo de:

- **Obesidad y sobrepeso**
- **Hipertensión**
- **Dislipidemias**
- **Enfermedad coronaria**

Efectos del ejercicio físico

El ejercicio físico es un importante estímulo para la regulación de múltiples procesos metabólicos y transcripcionales en el músculo esquelético.

El ejercicio:

- Incrementa la captación de glucosa (corto plazo)
- La perfusión capilar
- La velocidad de síntesis de glucógeno
- La sensibilidad a la insulina (largo plazo)
- Reduce masa de tejido adiposo, liberación reducida de ácidos grasos

- Lleva a una remodelación estructural de las células y a una hipertrofia compensatoria.

Por lo tanto, es importante hacernos la pregunta: ¿La intensidad de la actividad física es un factor crucial para el mantenimiento de la salud metabólica?

Se ha demostrado que, sin importar la respuesta a un programa de ejercicio, casi todos los individuos se benefician en:

- **Rasgos metabólicos como GLUCEMIA e INSULINEMIA**
- **Presión arterial**
- **Triacilgliceroles (concentración en plasma)**
- **Colesterol total, LDL y HDL**

El ejercicio conserva una composición corporal con una mayor cantidad masa magra, lo cual es benéfica para el hueso. Por lo tanto, la importancia de la recomendación de efectuar ejercicio físico regular previene la pérdida de la masa muscular e incrementa los mecanismos que fortalecen el esqueleto.

Tipos de ejercicio

Existen diversas modalidades de ejercicio para mejorar el estado funcional de los adultos mayores.

- Ejercicio aeróbico (EA).
- Entrenamiento de fuerza (EF):
 - Baja intensidad [EFBI (< 40% de I Repetición Máxima)]
 - Moderada intensidad [EFMI (40–60% de I RM)]
 - Alta intensidad [EFAI (>60% de I RM)]
- Entrenamiento del equilibrio (EE)
- Regímenes mixtos

Una repetición máxima (I RM) se refiere a la máxima cantidad de fuerza que un grupo muscular puede generar con una sola contracción.

¿Qué podemos hacer en la clínica?

1. Evaluar la composición corporal: Masa grasa y masa libre de grasa.
2. Medir la circunferencia de cintura, para evaluar la distribución de grasa corporal.
3. Realizar ejercicio crónico o romper con el sedentarismo.
4. Alimentación con proteína de alto valor biológico y modular la inflamación.



La nutrición y su compromiso con el Alzheimer

Nut. Lic. Jenny García Borda
Perú

El Alzheimer es una enfermedad cerebral que causa problemas con la memoria, la forma de pensar y el carácter o la manera de comportarse, siendo esta enfermedad una forma NO normal del envejecimiento que interfiere con la vida cotidiana del individuo. El Alzheimer representa del 60al 80por ciento de los casos de la demencia.

Una creciente evidencia indica que factores de riesgo en enfermedades vasculares como diabetes, obesidad y presión alta y colesterol alto, también pueden ser factores de riesgo para Alzheimer y la demencia. Específicamente, los científicos están encontrando nuevas evidencias que podrían relacionar la diabetes tipo 2 con la Enfermedad de Alzheimer (EA).

Los pacientes con EA tienen un alto riesgo de desarrollar desnutrición energético –proteínica, en pacientes hospitalizados con esta enfermedad la desnutrición está presente hasta en el 50% y se ha asociado con aumento de infecciones, úlceras por presión, fracturas de cadera, disfunción cognitiva, anemia.

Algunos problemas que se presentan y que influyen sobre el estado nutricional son:

La pérdida de la independencia, dificultad para orientarse y desórdenes en el comportamiento para comer, Disminución de peso y redistribución del tejido adiposo, Disminución de masa muscular, Pérdida de agua corporal y de densidad ósea; Gastritis, deterioro de los sentidos del gusto y olfato, son aspectos que ocasionan deficiencias nutricionales.

La Alimentación es Vital en el Equilibrio del Organismo.

La Alimentación como tratamiento preventivo inicia en los primeros años de la vida. Es indudable que nutrirse bien es una condición esencial no sólo para conservar la salud, sino también para recuperarla.

Para considerar:

Consumo de Nutrientes Antioxidantes, que se encuentran en frutas, vegetales, pescados, aceite de oliva, té verde, chocolate, vino. Rescatar procesos tradicionales de cocción: vapor. Evitar el consumo de productos industrializados. Implementar una serie de ejercicios cardiovasculares, de acuerdo a cada caso. Eliminación del uso del tabaco, ya que favorece una mala oxigenación celular.

Suplementación con micronutrientes esenciales para favorecer la función cerebral: vitaminas del Complejo B, Vit C, entre otras.



“ Una creciente evidencia indica que factores de riesgo en enfermedades vasculares como diabetes, obesidad y presión alta y colesterol alto, también pueden ser factores de riesgo para Alzheimer y la demencia. ”





Nutrición saludable en el Pre escolar

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

La edad preescolar, comprende el periodo de 2 a 5 años de edad, en la que la etapa de crecimiento es más lento, los niños alcanzan una ganancia anual de peso de 2 kilos y 5 a 6 centímetros de talla. En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, presentan disminución de grasa, aumento de masa muscular y de la densidad ósea, por lo que deberá cubrirse sus requerimientos nutricionales propios de esta edad, teniendo en cuenta las características específicas de esta etapa de vida, adaptándose a las necesidades individuales.

A partir de los 2 a 3 años de edad los niños empiezan a ser cada vez más independientes,

asisten al nido, lo que les permite interactuar con otros niños, empiezan a manifestar sus gustos y preferencias en la alimentación, rechazando en ocasiones los alimentos nuevos por temor a lo desconocido, aunque normalmente tienden a comer lo que ve que consumen sus padres o las personas encargadas de su cuidado.

Los niños deben alimentarse y nutrirse adecuadamente para mantener un adecuado crecimiento y desarrollo, necesitan comer diariamente en forma equilibrada y saludable, incorporando en su alimentación diaria los diferentes tipos de alimentos: cereales, leguminosas, verduras, frutas, carnes magras, lácteos y grasas de preferencia de origen vegetal. Se debe cuidar su nutrición y alimentación, proporcionando al preescolar, alimentos sanos que aseguren cubrir sus requerimientos de energía, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Requerimientos nutricionales:

El desayuno es la primera comida del día, debe incluir un alimento lácteo (un vaso de leche o un yogurt o 1 tajada de queso), acompañado de un pedazo pequeño de pan con un acompañamiento y una fruta.

A media mañana ofrecer un adicional liviano como por ejemplo fruta natural o jugo de frutas, o un yogurt pequeño de 125 gramos, o un huevo o 1 "sándwich" pequeño. Es recomendable incluir siempre una botellita de agua en la mochila para la sed.





Los niños deben consumir diariamente tres porciones de lácteos (leche, yogurt, queso). En el caso de sobrepeso y obesidad la indicación de productos lácteos descremados debe ser siempre acompañada de actividad física. Los lácteos son muy importantes en la alimentación de los niños porque aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales como calcio y fósforo. Una alimentación con suficiente aporte de calcio y fósforo, más una práctica constante de actividades recreativas y deportes contribuirán a la formación y mantenimiento de una buena salud ósea.

En el almuerzo y cena se debe ofrecer pequeñas ensaladas crudas y cocidas: tomate, lechuga, repollo, pepinos, apio, brócoli, acelgas, porotos verdes, aliñados de preferencia con aceite vegetal. Es recomendable otorgar tres frutas diaria ya sea como fruta natural, o como jugos hechos en casa sin agregado de azúcar, ofrecen vitaminas, minerales y fibra. El requerimiento de fibra en los niños mayores de 2 años, es de 5 gramos al día.

En los guisos se puede seleccionar carnes con poco contenido graso, como pescado, pavo,

pollo sin la piel y carnes rojas magras (poca grasa), acompañados de porciones pequeñas de cereales (arroz, fideos) o incorporados en guisos o con leguminosas como frijoles, pallares, lentejas, garbanzos. Estas últimas deben consumirse al menos una vez a la semana.

Número de comidas al día: Los niños deben consumir cinco comidas diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. La alimentación diaria de los niños debe aportar una cantidad de energía suficiente para que no desarrollen problemas de déficit, pero además, se debe cuidar de los excesos que puedan favorecer el desarrollo de sobrepeso u obesidad.

Recomendaciones generales:

- No obligarlos a comer si están inapetentes.
- Utilizar aceite vegetal en lugar de manteca.
- Reducir el consumo de azúcares refinados.
- Disminuir el consumo de sal.
- Evitar bebidas gaseosas.
- Incluir en la alimentación, alimentos de todos los grupos.



Microbiota intestinal y obesidad

Dra. Edna Nava-González
Profesora de la UANL
México

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.

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.

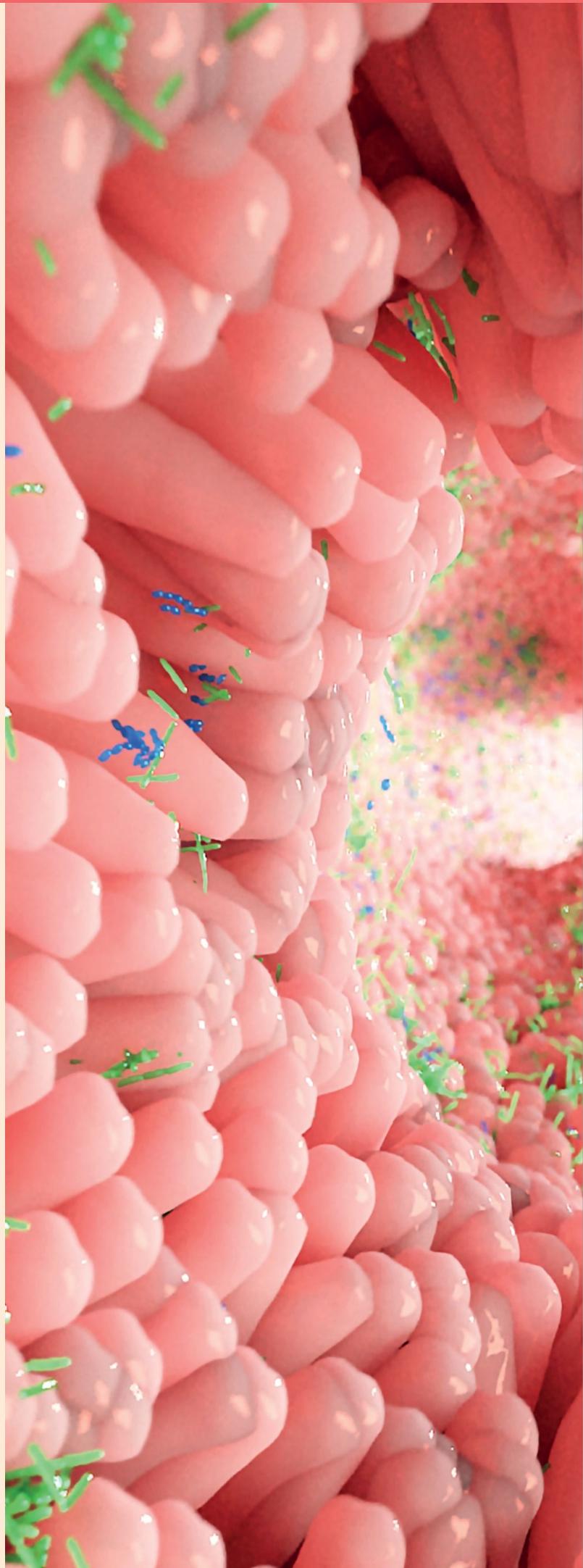
Obesidad y microbiota

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.

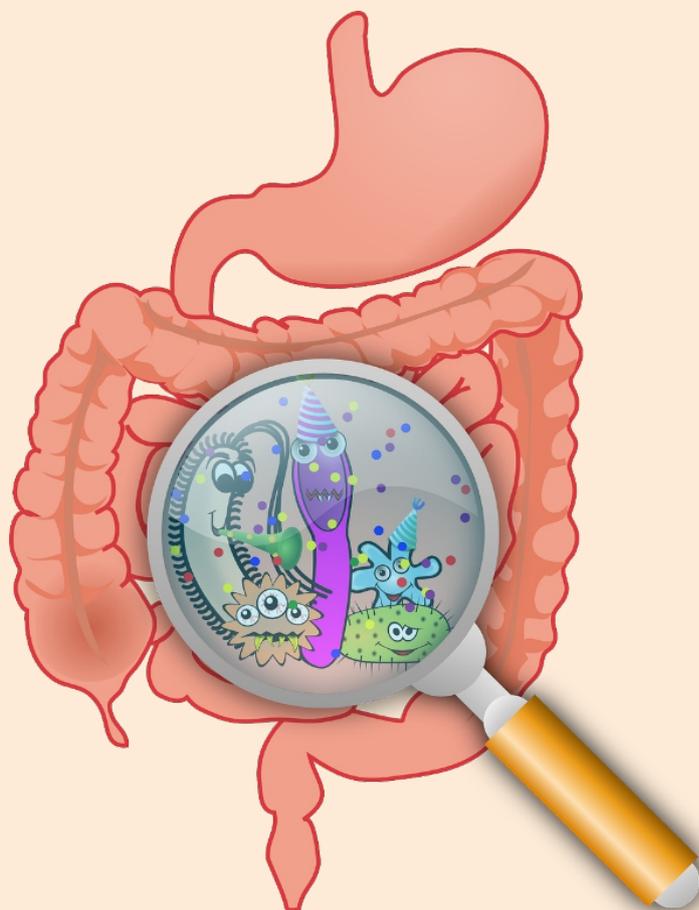
Investigaciones con modelos animales respaldan la hipótesis de que la composición de la microbiota intestinal afecta a la cantidad de energía extraída de la dieta. El aumento en la grasa corporal se acompaña de resistencia a la insulina, la hipertrofia del adipocito, y aumento de los niveles circulantes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

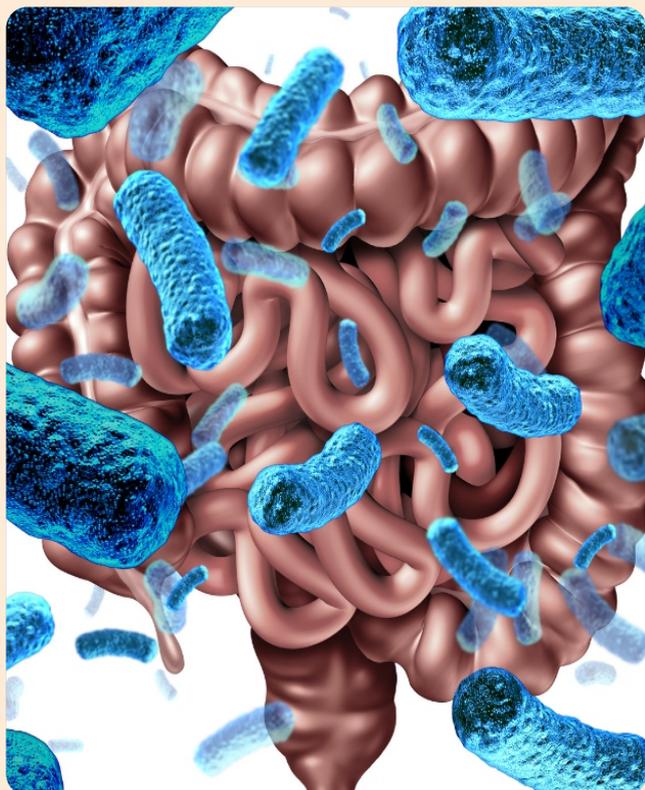
Los cambios en la abundancia de diferentes filo microbios han sido reportados en modelos murinos en respuesta a la introducción de las dietas altas en grasa. La microbiota intestinal tiene el potencial para afectar la composición del cuerpo con los patrones dietéticos, modificando la composición microbiana,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





Nutrigemónica y alimentos “SmartFood”

Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
Gerente de Nutrice
Especialista en obesidad, sobrepeso
y Nutrición Clínica.



Se pueden distinguir dos áreas distintas en la genética molecular. Una es la **Nutrigenética**, avocada al estudio de cómo los genes determinan la forma en que el organismo utiliza los nutrientes. Otra es la **Nutrigenómica**, que estudia de qué modo los nutrientes modifican o influyen en la expresión de los genes. Es decir, pretende comprender de qué forma la dieta de cada persona afecta su salud en función de sus genes y sus variantes.

Sin embargo, hallazgos científicos de las últimas dos décadas traen a la mesa nuevos aportes, el más revolucionario de los cuales es lo que los expertos han dado en bautizar como **Smartfoods** o “**alimentos inteligentes**”. No se trata de comidas que piensen por sí mismas ni que vayan a aumentar el coeficiente intelectual de quien las ingiera, sino de alimentos que poseen determinadas sustancias que ayudan al organismo de una manera totalmente novedosa: **umentan la longevidad y protegen contra enfermedades**

fuertemente relacionadas con el envejecimiento.

Son treinta alimentos comunes pero al mismo tiempo muy especiales porque tienen la capacidad de dialogar con el ADN de nuestros cuerpos y hasta de cambiarlo, lograr que los genes del envejecimiento enmudezcan. Algunos de ellos, inclusive, imitan los efectos del ayuno, y esto se relaciona con la comprobación que diferentes científicos han tenido acerca de que cuantas menos calorías se ingieren más tiempo se vive y más se evitan algunos trastornos relacionados con la tercera edad.

No se trata de alimentos sin sabor (*por caso, uno de ellos es el chocolate negro*) ni sex appeal (*la fresa es otro*), ni siquiera de unos que no tengan azúcares (*como la uva*), sino de alimentos placenteros, en su gran mayoría. La dieta basada en los **smartfoods** no se basa en raciones pequeñas ni enormes, ni en la cantidad de veces en que



hay que llevarse algo al estómago a lo largo del día, ni en contar calorías: todo lo que toma en cuenta son algunas de las recomendaciones más consensuadas científicamente a nivel nutricional, y el gusto personal de cada persona en cuanto a la combinación y al acompañamiento de esos alimentos. Es una manera de comer libre y personalizada.

Smartfoods o “alimentos inteligentes”:

No son comidas que piensen por sí mismas ni que vayan a aumentar el coeficiente intelectual de quien las ingiera... son alimentos que poseen sustancias que ayudan al organismo de una manera totalmente novedosa: aumentan la longevidad y protegen contra enfermedades fuertemente relacionadas con el envejecimiento.

Una de las características de los veinte alimentos inteligentes de la longevidad es que actúan sobre los genes de la persona.

Mencionaremos algunos de ellos: Alcaparras, berenjenas, caquis, cebollas, cerezas, chocolate negro, ciruelas negras, col lombarda, cúrcuma, espárragos, frutillas, frutos del bosque, ají y pimentón picante, lechuga, manzanas, naranjas rojas, papas violetas, radicchio rojo, té verde y negro y uvas, de algún modo, dialogan con el ADN del organismo. De ese diálogo surge algo que cambia las nociones previas sobre la herencia, aquellas que congelaban a una persona en lo que sus genes dictaban, desde la concepción y hacia la muerte.

La ciencia ha descubierto y comprobado que las sustancias que forman a los genes pueden ser modificadas por el medio ambiente, y esto incluye a la forma en que alguien se alimenta o si hace ejercicio físico, por ejemplo.

Así que podemos consumir más alimentos inteligentes para vivir saludablemente y aumentar nuestra longevidad.



Beneficios de la Cúrcuma

Escribe
Licenciada en Nutrición
Romina Diamelo
Argentina



La Cúrcuma longa, de nombre común Cúrcuma, es una planta herbácea de la familia de las zingiberáceas nativa del suroeste de la India. También es conocida como Azafrán del pobre o palillo en partes de Hispanoamérica

Beneficios de la Cúrcuma:

- 1- Promueve un sistema digestivo saludable**
- 2- Promueve la pérdida de peso**
- 3- Es antioxidante y anticancerígena**
- 4- Ayuda a combatir la inflamación en todo el cuerpo y alivia el dolor**
- 5- Mejora la circulación y previene la arterioesclerosis**
- 6- Favorece el buen funcionamiento del hígado**
- 7- Disminuye los valores de colesterol**
- 8- Ayuda a reducir los valores de glicemia**
- 9- Favorece el buen funcionamiento del hígado**
- 10- Favorece la eliminación de toxinas**
- 11- Sirve de ayuda en casos de encías sensibles**
- 12- Reguladora de los ciclos menstruales**
- 13- Evita cólicos intestinales y flatulencias (gases)**
- 14- Es antidepresiva**

Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 306 kcal (1280 kJ)	
Carbohidratos	67.14 g
Azúcares	3.21 g
Fibra alimentaria	22.7 g
Grasas	3.25 g
Proteínas	9.68 g
Agua	12.85 g
Retinol (vit. A)	0 µg (0%)
Tiamina (vit. B1)	0.058 mg (4%)
Riboflavina (vit. B2)	0.150 mg (10%)
Niacina (vit. B3)	1.350 mg (9%)
Vitamina B6	0.107 mg (8%)
Vitamina C	0.7 mg (1%)
Vitamina E	4.43 mg (30%)
Vitamina K	13.4 µg (13%)
Calcio	168 mg (17%)
Hierro	55.00 mg (440%)
Magnesio	208 mg (56%)
Fósforo	299 mg (43%)
Potasio	2080 mg (44%)
Sodio	27 mg (2%)
Zinc	4.50 mg (45%)
% de la cantidad diaria recomendada para adultos.	
Fuente: Cúrcuma en la base de datos de nutrientes de USDA.	

Formas de consumo:

- En polvo
- En cápsulas
- En infusiones

Es una de las especias más usadas en la gastronomía como colorante alimentario para el arroz, carne y diversos platos, así como también el curry da color; además le brinda color amarillo intenso característico a la mostaza.

Condimentar comida con cúrcuma, o tomar una cucharada aquí y allá, no es suficiente para disfrutar plenamente de sus beneficios terapéuticos. De hecho, **nuestro intestino no absorbe las moléculas de curcumina**, demasiado voluminosas y demasiado fácilmente eliminadas por nuestro metabolismo.

Para aumentar la biodisponibilidad de curcumina, debemos aliarla con pimienta, ya que la piperina que contiene la pimienta y puede aumentar nuestra capacidad de disfrutar los beneficios de la cúrcuma.

Un dato a tener en cuenta además es que se comercializa como aditivo alimentario E100 ó cúrcuma.

¿Cómo cultivar en maceta?

Plantar la cúrcuma en macetas, es una gran idea, ya que podemos asegurar temperaturas más agradables dentro de casa o un invernadero para esta planta de zonas muy cálidas. Buscar una maceta de boca bien ancha y con una profundidad de 40 a 50 cm, grandes, lo más grande posible para que pueda extenderse. Para el cultivo directo en tierra se recomienda un espaciamiento de 50 X 70 cm entre plantas y filas entonces, usted puede imaginar el espacio que su cúrcuma casera va a necesitar para sentirse a gusto. La cúrcuma es una planta hermosa, de follaje y flores vistosas, perfecta para un jardín.

Refrigerios Nutritivos

Lic. Jenny García Borda



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.

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 sopero es suficiente.
- Otra alternativa son las barritas de cereal, pero estas 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.



Leches vegetales: una alternativa nutritiva y deliciosa

Nut. María José Molina
Lic. en Nutrición
Argentina

Las leches vegetales toman fuerza y aceptación a nivel mundial. ¿Por qué? Cada vez es más la concientización general de los beneficios que aporta a la dieta, de aquellos que buscan vivir sanos o recuperar su salud de manera natural; por otro lado, la intolerancia a la lactosa muchas veces lleva a buscar otras fuentes de consumo alimenticio para cubrir nutrientes, y no van por mal camino al elegir leches vegetales, y por último y la que considero más ético, los animales son seres sintientes, hemos llegado al límite del abuso animal a costa del placer del paladar humano. Por lo tanto, deberíamos incorporar alternativas a nuestros platillos que ayuden a crear recetas sanas, nutritivas, sabrosas, orgánicas, pero además que ayuden y fomenten el cuidado del medio ambiente y del entorno, en este sentido disminuir el consumo de leche animal debe ser un compromiso en donde participemos y seamos responsables.

A que llamamos leches vegetales?

Son bebidas que se preparan a base de semillas, legumbres, cereales o frutos secos. Todas con propiedades y características diferentes, de acuerdo al ingrediente que utilizemos. Magnífica alternativa alimenticia con importante cantidad de nutrientes y excelente sabor.

¿Contienen propiedades?

Al no someterse a calor para su obtención, logramos que todos sus nutrientes queden intactos, son leches que presentan un alto valor enzimático y bacteriano benéfico, ayudando a reforzar las defensas propias del organismo. Lo cierto es que nadie ha sido decepcionado al probarlas, puesto que su sabor es refrescante y, ante todo, porque su alto contenido de vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos, antioxidantes y otras sustancias, mejoran la actividad mental, contribuye al funcionamiento de los sistemas circulatorio y nervioso.



Quienes lo pueden consumir?

Son leches ideales para toda la familia, las mamás veganas o vegetarianas, que seguimos dietas estrictas, no incorporamos en las dietas de nuestros hijos leche de vaca por tal motivo luego del destete una de las leches mas nutritivas para el bebé es la de almendras, en su justa dilución. Para las personas diabéticas o con sobrepeso, es recomendable la leche de alpiste por sus características enzimáticas, regenerativas del páncreas, diurética y por su alto contenido de omega3. La leche de avena promete bajar el colesterol y los triglicéridos y lo cumple. La leche de arroz integral es antiage, más aún con clavo de olor y canela. La leche de nuez, es protectora ocular y en muchos casos se ha visto mejoría en el ojo seco.

Los deportistas que quieran tonificar sus músculos nada mejor que volcarse a las leches vegetales, sus proteínas tonifican y nutren más los músculos que las proteínas de origen animal. Por supuesto podemos seguir nombrando patologías, osteoporosis, gota, celiaquía, intolerancia a la lactosa, solo por mencionar alguna de ellas, o simplemente, para quienes siguen un régimen vegetariano o una vida vegana estas deliciosas leches no pueden faltar.

LECHE DE ALMENDRAS:

Ingredientes

para preparar un litro:

Almendras 50 grs. (15 almendras)

Agua c.n para remojar

Agua purificada 1 litro

Materiales Necesarios:

Vaso de vidrio

Licuada

Jarra

Cuchara

Preparación:

Lavar las almendras y colocarlas en el vaso, completar el vaso con agua purificada.

Dejar en remojo durante la noche o aproximadamente ocho horas.

Transcurrido el tiempo, enjuagar las almendras y colocar en el vaso de la licuadora.

Agregarles 200 c.c de agua y licuar hasta obtener una pasta blanca.

Luego completar con el agua restante hasta completar el litro.

Volcar todo en una jarra y llevarlo a la heladera hasta que enfríe.

Se guarda todo para que las almendras trituradas, sigan macerando y entregando sus nutrientes y enzimas al agua.

Al momento de consumirlo, revolver con cuchara y colar.

Su alto grado nutritivo, rico en calcio, ácidos grasos polinsaturados, antioxidantes naturales y proteínas de alta calidad, lo hace un alimento delicioso y nutritivo para toda la familia.

Solo un detalle, carece de lisina, un aminoácido esencial en la dieta humana, por eso te aconsejo que la combines con alguna fruta, como naranja que lo contiene. Por eso la importancia de una dieta variada durante el día.





¿Cómo mejorar nuestros hábitos alimentarios?

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

“La idea es lograr que los hábitos empiecen a mejorar desde la casa que es donde el niño inicia su alimentación...”



Los hábitos alimentarios son patrones de conducta que desarrollamos y realizamos una y otra vez, a veces sin pensar respecto a lo que se consume todo el día, lo ideal es que estos hábitos sean buenos, es decir comer sano, a través de una alimentación saludable que incluya alimentos de todos los grupos, en las proporciones adecuadas y en las cantidades necesarias.

Hoy en día las personas consumen muchos alimentos con alto contenido de calorías, como gaseosas, golosinas, que conllevan a un aumento en el peso corporal debido a estos malos hábitos de alimentación, haciendo de

este modo que incremente el número de personas con sobrepeso y obesidad, constituyéndose en un factor negativo para la salud.

La vida agitada que llevamos a veces nos lleva a no prestar atención a lo que comemos, y a no tener en cuenta que muchas comidas que ingerimos no son del todo saludables, por más que sí sean apetitosas. Lo más importante es que desde la niñez se formen adecuados hábitos alimentarios orientados por sus padres y profesor para lograr un niño sano con apropiado desarrollo de sus capacidades e impedir su deterioro académico.

Importante: Disfrutar lo que come y hacerlo en el lugar correcto (en la mesa) y evitar sentarse frente a la televisión.

Debemos mejorar nuestros hábitos y esto implica tener una alimentación completa, saludable y natural, que va más allá de comer simplemente frutas y verduras. Al respecto algunas sugerencias que servirán como guía para lograr mejorar los hábitos alimentarios, buscando que la alimentación sea un elemento importante para la buena salud.

La idea es lograr que los hábitos empiecen a mejorar desde la casa que es donde el niño inicia su alimentación, desde este ámbito se debe generar un cambio conceptual de cuales alimentos son los adecuados para el correcto funcionamiento del organismo.

Variar los alimentos todos los días para otorgar al cuerpo los distintos nutrientes que necesita.

Incluir en la alimentación todos los grupos de alimentos: cereales, tubérculos, frutas, verduras, productos de origen animal, grasas y azúcares.

No saltarse las comidas, ingerir adicionales a media mañana y media tarde, para evitar llegar a la mesa con mucha hambre y devorar los alimentos.

Establecer un horario regular para las comidas y no prescindir de ninguna de ellas.

Reducir el tamaño de las porciones sobretodo de aquellas preparaciones que aportan azúcares y grasas, limitar los postres, chocolates, pasteles, helados, elegir de preferencia carnes con menos grasa (pollo, pescado, pavo, res) y utilizar menos aceite en las comidas.

Masticar bien los alimentos y despacio ya que ayuda la digestión, favorece la saciedad y lleva a ingerir menos cantidad de comida disminuyendo el consumo calórico.

Comer por lo menos 5 raciones al día entre frutas y verduras, para asegurar el aporte de vitaminas, minerales y fibra.



Consumir más fibra a través de frutas, verduras, cereales integrales., para prevenir enfermedades del colon e incluso algunos tipos de cáncer.

Ingerir 8 a 10 vasos de agua al día para favorecer la hidratación y el buen funcionamiento del organismo.

Disfrutar lo que come, hacerlo en el lugar correcto (en la mesa) y evitar sentarse frente a la televisión.

Hacer todos estos cambios de manera gradual, ya que hacerlos de manera brusca de un día para otro, solamente provoca sufrimiento y al cabo de un tiempo corre el peligro de regresar a sus malos hábitos.

Comer bien y nutrirse no siempre es fácil, las necesidades nutricionales tanto en calidad como en cantidad, varían dependiendo de la etapa de vida, por ello lo indicado es consultar con el profesional nutricionista que le ayudará a corregir los hábitos alimentarios inadecuados y reforzar aquellos deseables a través de una conducta positiva con el propósito de conseguir aumento de conocimientos sobre alimentación balanceada, lograr el sostenimiento de adecuados hábitos alimentarios y estilos de vida saludable para el mantenimiento de la salud.



El peso y la diabetes en los niños

Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
Gerente de Nutrice
Especialista en obesidad, sobrepeso
y Nutrición Clínica.

Es importante saber que los casos de diabetes están aumentando cada día más en niños y adolescentes. Una dieta balanceada y una vida activa son importantes para que los niños puedan mantener un peso saludable. Pero para los niños con diabetes, esos aspectos son aún más trascendentes. Eso se debe a que el peso influye en la diabetes y la diabetes influye en el peso de una persona. Las cuestiones del peso pueden afectar a los niños y adolescentes que tienen diabetes tipo 1 o tipo 2.

El peso y la Diabetes tipo 1

Si no se diagnostica ni se trata la diabetes tipo 1 puede provocar una pérdida de peso en la persona. Con la diabetes tipo 1, el cuerpo deja de producir la hormona insulina, necesaria para utilizar glucosa, la forma principal de azúcar en la sangre. La glucosa proviene de los alimentos que consumimos y es la fuente principal de energía necesaria para estimular las funciones del cuerpo humano. Debido a que el organismo no puede utilizar la glucosa apropiadamente éste la deshecha en la orina. Como resultado, un niño con diabetes tipo 1 puede perder peso, a pesar de tener un apetito normal o incrementado. Una vez que un niño o adolescente con diabetes tipo 1 es diagnosticado o recibe tratamiento, su peso



generalmente vuelve a ser normal.

El exceso de peso también puede, ocasionalmente, ser un problema para las personas con diabetes tipo 1.

Algunos niños con diabetes tipo 1 suben de peso antes de adquirir la enfermedad. También algunos niños con diabetes tipo 1 pueden subir de peso después de ser diagnosticados con la enfermedad si no mantienen hábitos saludables de comida y ejercicios. El sobrepeso no está relacionado con la diabetes tipo 1, pero debido a que las grandes cantidades de grasa pueden dificultar más la capacidad del organismo de un niño para usar insulina apropiadamente, los niños obesos con diabetes tipo 1 pueden también tener dificultades para controlar los niveles de



azúcar en la sangre.

Muchas personas tienen sobrepeso cuando se les diagnostica diabetes tipo 2. El sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de que una persona adquiera diabetes tipo 2. Si una persona ya tiene diabetes tipo 2 y aumenta de peso, será aún más difícil para él o ella controlar su nivel de azúcar en la sangre. Las personas con diabetes tipo 2 tienen una condición denominada resistencia a la insulina. Estas personas pueden producir insulina, pero su cuerpo no es capaz de transferir la glucosa al interior de las células. Como resultado, la cantidad de glucosa en la sangre aumenta entonces, el páncreas tiene que producir más insulina para tratar de superar ese problema. Eventualmente, el páncreas puede fatigarse por funcionar en exceso y no poder producir suficiente insulina para mantener los niveles de la glucosa en la sangre dentro de los niveles normales.

Las personas con resistencia a la insulina a menudo son obesas y no hacen mucho ejercicio. Pero la pérdida de peso, el consumo de comidas en porciones más saludables y el ejercicio pueden revertir la resistencia a la insulina. Para las personas con diabetes tipo 2,

revertir la resistencia a la insulina les permite alcanzar niveles determinados de azúcar en la sangre más fácilmente, y en algunos casos, la habilidad del cuerpo humano para controlar el azúcar en la sangre puede incluso normalizarse.

Las personas que no tienen diabetes pueden tener resistencia a la insulina, pero están expuestas a un riesgo mayor de adquirir la enfermedad. Para quienes son obesos, pero no tienen diabetes tipo 2, perder peso y hacer ejercicios puede disminuir el riesgo de contraer el mal.

Ayudemos a nuestros hijos a lograr un peso saludable:

Mantenerse en un peso saludable es bueno para todos, ¡incluso para los padres! Cuando los niños con diabetes logran y mantienen un peso saludable, se sienten mejor y tienen más energía. Sus síntomas de diabetes pueden disminuir, sus niveles de azúcar en la sangre pueden hacerse más fáciles de controlar y pueden hacerse menos susceptibles a desarrollar las complicaciones causadas por la diabetes, como las enfermedades del corazón.

Un profesional de nutrición puede ayudarlos a elaborar el plan alimentario adecuado de acuerdo a las necesidades de su niño. Es de vital importancia el apoyo de los padres para apoyar a sus hijos a poder realizar el régimen terapéutico recomendado por su nutricionista y junto con toda la familia cambien sus hábitos alimentarios, realicen en familia actividad física, aprendan a adquirir alimentos saludables y a preparar comida saludable, con este apoyo su niño saldrá adelante y podrá tener una calidad de vida mejor. Es importante ser un buen ejemplo para su hijo. Si usted está con algunos kilos demás, consulte con su nutricionista para empezar un programa de control de peso para establecer un buen ejemplo para su hijo.

Eso saludable puede ser un desafío para algunos niños y adolescentes, incluso para los adultos. He aquí algunos problemas comunes que merecen ser vigilados por los padres de familia: Merendar en exceso. **Algunos niños con diabetes consumen demasiadas meriendas, porque ellos o sus padres se muestran muy temerosos ante la hipoglicemia, o nivel bajo de azúcar en la sangre.** Si usted tiene algunas preguntas acerca de los tipos y horarios de 'snacks', o meriendas, que su hijo debe consumir, consulte con su nutricionista. También, hable con su hijo acerca de la importancia de seguir el plan de alimentación para la diabetes prescrito por la profesional.

Para controlar el exceso en el consumo de estos alimentos, controle la cantidad de las meriendas en su casa y la rapidez con la que se consumen.

Consumir golosinas a escondidas.

Los niños y los adolescentes intentarán ingerir en secreto los dulces o golosinas que supuestamente deben consumir con moderación. Esto puede provocar niveles





elevados de azúcar en la sangre. Los padres posiblemente ignoren que los caramelos fueron sustraídos y pueden responder a los elevados niveles de azúcar en la sangre suministrando dosis más elevadas de insulina. Este ciclo puede provocar un aumento de peso excesivo. Asegúrese que su hijo entienda por qué es importante seguir el plan de alimentación e investigue si los niveles de azúcar en la sangre de su hijo aparecen inexplicablemente elevados.

Dieta extrema.

Algunos niños con diabetes (especialmente los adolescentes) pueden tratar de perder peso con dietas de moda, de hambre o de otras medidas extremas. Estos métodos no son buenos para nadie, pero son especialmente perniciosos para personas con diabetes porque producen descontrol en los niveles de azúcar en sangre.

Si usted y su hijo siguen los consejos de su nutricionista acerca de los alimentos y el ejercicio, su hijo podrá alcanzar y mantener un peso saludable. Los niños que logran un peso adecuado se sienten mejor y perciben que el control de la diabetes es más fácil. Sienten que tienen más control sobre la enfermedad, su cuerpo y su salud. Recuerde el apoyo de la familia es primordial.

El plan de alimentación para la diabetes de su hijo sirve para controlar las comidas que consume, de manera que para alcanzar un peso saludable solo será necesario agregar más actividad física a su dieta convenientemente balanceada por un profesional de nutrición.

El hacer más ejercicio permitirá que su hijo se sienta mejor y logre un mejor control del peso y de la diabetes; de manera que, asegúrese de alentar a su hijo, a que lleve una vida activa cada día.



Logré bajar de peso... ¿y ahora qué?

Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
Gerente de Nutrice
Especialista en obesidad, sobrepeso y Nutrición Clínica.

Bajar de peso constituye un reto importante para muchas personas así como una necesidad vital si estamos hablando de salud y calidad de vida. Pero lo más importante es lograr mantener este peso deseado. Y como se logra? Se logra cambiando definitivamente nuestros hábitos alimentarios, pues muchas personas creen que después de bajar de peso pueden volver a comer de todo y en cantidades abundantes y por eso vuelven a engordar.

La fuerza de voluntad y la motivación de mantenernos sanos así como aplicar algunas estrategias saludables nos harán mantener nuestro peso, aquí algunas de esas estrategias:

1. Incrementa tus niveles de actividad, incluyendo el ejercicio físico y también deportes, o algún tipo de actividad física o recreativa. El ejercicio acelera la pérdida de peso, pero para su mantenimiento es fundamental.

2. Reduce las actividades sedentarias como ver televisión y computadoras, prueba actividades físicas y deportes recreativos, andar en bici, jardinería, hobbies que sean un poco físicos, jugar con tus hijos, sacar a pasear a tu mascota, etc.

3. Incluye el entrenamiento con pesas como parte de tu programa de ejercicios, durante la etapa de pérdida de peso, hacer pesas es importante, pero durante el mantenimiento del peso es fundamental para conservar nuestro tan preciado músculo.

4. Monitorea todo lo que puedas, cuenta las calorías y en especial los nutrientes, calcula las cantidades de comidas, los tamaños de las porciones. Llegar al punto de mantenimiento del peso no quiere decir que ahora puedes comer tanto como quieras y lo que quieras. Cuida tu porcentaje de grasa corporal.

5. Evita las excusas. Revisa tus creencias y en especial tus prioridades. Mantener tu peso y estar sano van de la mano. Y no hay barreras si tu prioridad es la salud.

6. Si sales, que las porciones sean pequeñas. Hoy en día, si hay algo que contribuye a destrozarnos todos nuestros esfuerzos por mantenernos en nuestra dieta es el tamaño increíblemente grande de las porciones. Si vas a un local de comidas, o a una fiesta o adonde sea no hay caso, todo está en su máxima expresión.

Lamentablemente nos hemos acostumbrado a eso y un plato lleno de comida, mientras más grande mejor. Incluso la porción más pequeña que venden es grande. Así que una regla práctica: come la mitad de lo que te sirvan. Comienza a acostumbrar a tu cuerpo al verdadero tamaño de las porciones, otra vez.

7. Busca sustitutos. Cualquiera que sea tu debilidad, búscale un sustituto. Cuando sientas la necesidad de algo dulce come una fruta. En vez de la mayonesa en las ensaladas o en los sándwiches reemplaza por mostaza o

Estas pequeñas reglas de oro para mantener tu peso sano obtenido con esfuerzo y dedicación te ayudarán a lograrlo, lo importante es que realmente valores tu salud y aprendas a comer sano para mantener una calidad de vida excelente cuando estés en la tercera edad y alejes de ti las enfermedades crónicas no transmisibles.



un poco de queso descremado untado. Unas gotas de limón al agua le darán un gusto rico para comenzar a reemplazar ese jugo con conservantes, colorantes y edulcorantes artificiales. Se trata de elecciones, de encontrar las buenas elecciones. Depende de ti siempre el elegir adecuadamente.

8. Sacude tu casa de comidas poco sanas. Si tienes en tu despensa pop corns y chocolates para ver tus películas de los viernes, lo más seguro es que lo comerás. Si no lo tienes es improbable que te cambies, tomas las llaves del auto y sales a comprar al mercado más cercano. Limpia tu despensa de esas comidas y, tal como lo sugiere el punto anterior, busca opciones saludables. Elimina lo frito, lo refinado, lo grasoso, lo dulce y así es si se puede.

9. ¿Sales a comer? Lleva tu comida saludable favorita. Si tienes que llevar comida a alguna fiesta o encuentro, incluso si das una en tu casa, prepara tus comidas saludables favoritas. Puedes preparar unos bocaditos de verduras, un enrollado de pescado, la que sea tu comida favorita siempre puedes darle un toque de distinción y estilo. Quien te dice capaz que contagias a algunos amigos en el proceso.

10. No comas hasta el hartazgo. Que esta se convierta en tu regla de oro. Incluso si no te queda otra que comer algo lleno de grasa

“La fuerza de voluntad y la motivación de mantenernos sanos así como aplicar algunas estrategias saludables nos harán mantener nuestro peso.”

en un fast food, tan solo no comas hasta sentir que no entra ni una gota de aire más en tu cuerpo. Prueba la regla oriental: del punto en que te sientes lleno, come solo el 80%.

11. No te mates de hambre. Nunca, pero nunca vayas más bajo de las 1500 calorías por día. Incluso eso es demasiado poco. Solo querrás reducir una cantidad moderada de comidas de tu dieta. Si te matas de hambre es todo un embudo en el que cada vez estarás menos sano y menos sano hasta que llegarás a un punto en que dejarás de perder peso, y casi seguro te enfermarás.

12. Si haces trampa, quémallo. Algunas veces todo lo anterior simplemente fallará. No hay problema, a todos nos pasa. Pero no te sientas desanimado o desanimada por ello. Simplemente sacúdete y vuelve a tu camino. El ejercicio nunca reemplazará la comida ni la comida al ejercicio, ambos son FUNDAMENTALES en la dieta, que conste eso. Pero si ocasionalmente has comido de más prueba de quemar esas calorías corriendo, caminando o en general estando más activo de lo que estabas, y luego vuelve a comer sano otra vez.



Propiedades del aceite de oliva

Nut. Edna Judith Nava Gonzáles
Nutrición Clínica Certificada

El aceite de oliva virgen, la grasa principal de la dieta mediterránea se considera per se cómo un alimento funcional, según lo declarado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), debido a su contenido en polifenoles. Una buena estrategia para garantizar una ingesta óptima de polifenoles a través de una dieta habitual sería producir aceite de oliva virgen enriquecido con polifenoles bioactivos. El desarrollo de estos aceites de oliva funcionales puede ayudar en la prevención de enfermedades crónicas (como enfermedades cardiovasculares, fragilidad inmune, trastornos del envejecimiento y enfermedades degenerativas) y mejorar la calidad de vida de quien lo consume.

La actividad biológica de los polifenoles está fuertemente relacionada con sus propiedades antioxidantes. Tienden a reducir el conjunto de especies reactivas de oxígeno y son capaces de eliminar los radicales libres, así como a neutralizar los metabolitos potencialmente cancerígenos. Un amplio espectro de propiedades promotoras de la salud de los polifenoles vegetales comprende efectos antioxidantes, antiinflamatorios, antialérgicos, antiaterogénicos, antitrombóticos y antimutagénicos. Los estudios científicos presentan la capacidad de los polifenoles para modular el sistema inmunitario humano al afectar la proliferación

de glóbulos blancos y también la producción de citocinas u otros factores que participan en la defensa inmunológica. Los compuestos fenólicos y polifenólicos presentes en el aceite de oliva; la oleuropeína, el tirosol, el hidroxitirosol, el verboscósido, el ligustroide y la demetileuropeína protegen contra la enfermedad de las arterias coronarias o el cáncer. También muestran efectos antimicrobianos y antivirales.

Una ingesta diaria de polifenoles varía de 0.1 a 1.0 g por día, siendo la fuente dietética principal las frutas y verduras, así como hierbas, especias, condimentos, café, té o vino. Los polifenoles del aceite de oliva son especialmente interesantes con respecto a sus efectos beneficiosos bien establecidos sobre la salud humana y el metabolismo, así como la popularidad del aceite de oliva en muchas dietas diferentes, y específicamente en la cocina mediterránea. El hidroxitirosol (HT) pertenece a los polifenoles, que son abundantes en las aceitunas (*Olea europea* L.) y, en consecuencia, en el aceite de oliva virgen. Sus propiedades beneficiosas para la salud humana están fuertemente relacionadas con la capacidad de la molécula para eliminar los radicales libres y las especies reactivas de oxígeno/nitrógeno, así como para activar los sistemas antioxidantes endógenos en el cuerpo.



La oleuropeína pertenece a un grupo de derivados de cumarina, secoiridoides. Se descubrió que es eficaz contra diversas cepas de bacterias, virus, hongos y también mohos o incluso parásitos. Además, inhibe la agregación plaquetaria. También es un componente importante de una formulación patentada de un inhibidor de la proliferación endotelial. El tratamiento oral con oleuropeína da como resultado una disminución en el número de vasos sanguíneos que demuestran fuertes propiedades antiangiogénicas. También se ha demostrado que los compuestos fenólicos (oleuropeína, ácido protocatechuico) del aceite de oliva virgen inhiben la oxidación de LDL mediada por macrófagos.

Los extractos de hojas y aceitunas que contienen oleuropeína protegen la línea de células productoras de insulina (INS-1) contra el efecto nocivo de las citocinas. Las elecciones de alimentos afectan la salud y, por lo tanto, los consumidores desean elegir alimentos que sean saludables para ellos. La nutrición personalizada permite en la práctica adaptar alimentos funcionales a las necesidades individuales para mejorar su calidad de vida debido a que los consumidores responden de manera diferente a los componentes dietéticos particulares de estos ingredientes funcionales.



¿Qué comer ante la ansiedad y depresión en contingencia?

Nut. Edna Judith Nava Gonzáles
Nutrición Clínica Certificada

Hay muchos factores estresantes en el aislamiento físico y puede ser extremadamente fácil estresarse y pensar en comer esos alimentos ricos en calorías, alimentos grasos y reconfortantes.

Las emociones negativas como el estrés, el cansancio, la ansiedad, la preocupación y el enojo pueden hacer que las personas coman de más, por lo que se debe cuidar la salud mental y la alimentación durante este periodo.

La depresión se puede presentar y es importante pensar en la conexión del intestino cerebro, como una comunicación bidireccional, ya que la microbiota intestinal se puede modificar con nuestra dieta y estilo de vida.

El estrés físico, emocional y biológico se pueden deber a una mala postura, hacinamiento, hambre, ayuno, dietas extremas, falta de sueño y enfermedades crónicas.

La indicación nutricional se enfoca al consumo de fibra, probióticos, prebióticos, menor consumo de carne roja, mayor consumo de verduras y frutas, nueces, menos grasas saturadas y trans y azúcares refinados.

El patrón de dieta estilo Mediterráneo puede ser recomendable, darle más importancia a la calidad de nutrientes (Omega 3, Vitamina D, Ácido Fólico, Zinc), consumir más alimentos

integrales, frescos y evitar los procesados. Así como la actividad física también puede fortalecer el sistema inmunológico, lo que puede ser críticamente importante durante este tiempo de la pandemia de COVID-19.

Régimen alimentario saludable y anti estresante, es aquel que contiene:

- Alimentos integrales
- Frescos
- No procesados

Se deben consumir abundantes HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS, como avena, centeno, amaranto, quinoa, arroz integral, maíz. Variedad de FRUTAS, VERDURAS y alimentos ricos en PROTEÍNAS, Nueces y semillas

¿Qué comer?

Yogurt con nueces: La lisina y la arginina ayudan a las personas que tienen ansiedad, el yogurt es rico en lisina y las nueces en arginina.

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

Semillas de ajonjolí: Las hormonas del estrés

“Las emociones negativas como el estrés, el cansancio, la ansiedad, la preocupación y el enojo pueden hacer que las personas coman de más, por lo que se debe cuidar la salud mental y la alimentación durante este periodo...”



pueden disminuir las concentraciones de Magnesio, reduciendo la capacidad de concentración e incrementando riesgo de hipertensión arterial. El magnesio se encuentra en estas semillas.

¿Qué no comer?

- Alimentos empaquetados:
- Cereales dulces
- Bebidas dulces
- Frituras y botanas
- Galletas
- Dulces
- Pan blanco
- Comida rápida
- Refrescos carbonatados

Recomendaciones:

- Haga un plan: tome solo lo que necesita.
- Centrarse en la densidad de nutrientes.
- Sea estratégico: priorice los productos frescos.
- Prepare comidas caseras.
- Alimentos saciantes: preferir alimentos sólidos/semisólidos
- Se consciente del tamaño de las porciones.
- Siga prácticas seguras de manipulación de alimentos.
- Limite su consumo de sal.
- Evite el consumo de azúcar refinada.
- Limite su consumo de grasas: grasas trans.
- Consuma suficiente fibra.

- Mantente hidratado. Bebe agua simple.
- Evite el alcohol o al menos reduzca su consumo.
- Disfruta comidas familiares.

Consideraciones

1. Un suministro adecuado de micronutrientes y macronutrientes es esencial para el bienestar y proporciona la base para la salud de la microbiota y menor inflamación.

2. Las intervenciones en el estilo de vida, como la dieta saludable, ejercicio y actividad física, dormir bien, manejar el estrés, podrían utilizarse como una intervención prometedora y práctica para las personas cuando sufren ansiedad y depresión.

3. Las metas nutricionales deben ser integradas como un pilar importante en el tratamiento biopsicosocial de nuestros pacientes.

Conclusión

Tener en consideración crear un ambiente que fomente el mantener rutinas adecuadas como dormir, despertar y comer a las mismas horas, para evitar el comer de forma excesiva y mantenga hábitos saludables como beber suficiente agua y realizar actividad física.

Alimentación fisiológica: Comer para vivir mejor

Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
Gerente de Nutrición
Especialista en obesidad, sobrepeso
y Nutrición Clínica.

La alimentación fisiológica nos enseña un método revolucionario de reeducación alimentaria basado en más de diez años de investigación clínica y bibliográfica. Este programa sistematiza las claves de un grupo de individuos que fueron exitosos en bajar de peso y no volver a recuperarlo, explicando cómo hacer para adelgazar y mantenerse delgado a largo plazo, repitiendo lo que ellos hicieron.

El hacer el post grado en alimentación fisiológica y volverme instructora acreditada de este método complemento mi forma de ayudar a mis pacientes a bajar de peso mantenerse delgados y aprender a comer, tenemos ya varios talleres de alimentación fisiológica realizados y con gran satisfacción veo que las personas que lo hicieron han cambiado muchísimo su forma de comer, de percibir el hambre y la saciedad, están bajando más rápido de peso y se sienten más contentos.

Lo importante de este método es que hay que aprender a comer, aprender a comer solo por hambre alimentos naturales hasta la saciedad. Y, si fuera posible, después de un proceso gradual de aprendizaje, solo en respuesta al hambre, sólo alimentos naturales y solo hasta alcanzar la saciedad.

Hay que comer solo por hambre y en vez de luchar contra el, hay que recurrir a los alimentos naturales como saciogenos, hay que encontrar en la saciedad el verdadero placer de comer. Comer fisiológicamente resulta más placentero que los excesos o las dietas restrictivas. Por eso funciona, porque es una forma de comer extremadamente

placentera y por eso puede ser adoptada a largo plazo como un estilo de vida. Hay que entender bien que el placer al que hacemos referencia es un placer visceral que se obtiene al mitigar el hambre estomacal y que nada tiene que ver con el que conocemos que es el placer bucal de comer por caprichos del paladar.

Es preciso aprender a percibir y a decodificar las señales que nos informan sobre nuestras necesidades y cuando estas han sido satisfechas. Se trata de un verdadero arte.

El hambre es una sensación que puede llegar a ser apremiante y nos indica cuando debemos empezar a comer. La saciedad es un aviso sutil que nos indica cuando detener la ingesta y determinar cuánto habremos de comer.

Comer fisiológicamente es una habilidad que muy pocas personas utilizan en la vida civilizada moderna. Casi siempre comemos de forma programada y sin hambre, incluso, lo hacemos en forma preventiva para evitar sentirla.

Restablecer la capacidad innata de comer por hambre hasta la saciedad es la base del programa. Para hacerlo, solo hay que aprender a complacer al estomago en lugar de atender los caprichos del paladar, porque el paladar nunca se satisface y siempre quiere más. En cambio el estomago puede ser saciado se los aseguro.

Anímate y aprende este método revolucionario, realmente funciona y es muy fácil de aprender.



Alimentación saludable en el verano

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

La alimentación en el verano no supone cambiar la estructura de la alimentación dejando de lado los hábitos saludables, sino que hay que mantener una alimentación sana que incluya de manera equilibrada los alimentos básicos: cereales, lácteos, carnes, huevo, menestras, frutas y verduras, teniendo en cuenta que en esta época del año la necesidad de calorías es menor.

Incluir los cereales en las comidas principales: desayuno, almuerzo y cena. En el desayuno incluir tostadas o pan; en el almuerzo y cena consumir el arroz o fideos en ensaladas o como plato principal, en cantidad moderada, acompañado de verduras, menestras, huevo y carnes: res, pollo, pescado, preparadas de preferencia a la plancha, guisada, sudado o en cebiche en el caso del pescado.

Los lácteos de preferencia semidescremados aportan proteínas de buena calidad, poca grasa y por ende menos calorías, además aporta calcio que es un mineral fundamental en todas las etapas de vida para el desarrollo adecuado de los huesos.

La práctica habitual de una alimentación saludable y la actividad física con regularidad constituyen la manera más sencilla de mantenerse sano y en forma en el verano.

¿Qué significa tener una alimentación saludable en el verano?

La alimentación saludable en el verano es aquella que aporta las cantidades de nutrientes y agua necesarios para nutrir e hidratar al organismo, y a la vez proveer una protección adecuada a la piel, que se logra incluyendo vitaminas antioxidantes como la

vitamina E, C y betacaroteno. La vitamina E se encuentra en los alimentos ricos en grasa saludable como la palta y frutas secas; la Vitamina C en el tomate, kiwi, cítricos y betacaroteno en todas las verduras y frutas de color amarillo anaranjadas y vegetales de hojas verde intenso.

Consejos nutricionales:

1. En verano se requiere menos calorías por lo que la alimentación debe ser menos calórica.
2. Mantenerse bien hidratados bebiendo mayor cantidad de agua y evitando refrescos azucarados.
3. Consumir diariamente verduras frescas y de la estación.
4. Incluir frutas hidratantes como sandía, melón, además de otras frutas de temporada de variados colores.
5. Consumir helados en cantidad moderada y no de rutina ya que son muy calóricos.
6. Consumir frutos secos en cantidades moderadas, nos aportan ácidos grasos esenciales.
7. Preferir carnes magras (sin grasa), 2 porciones al día y pescado por lo menos 2 a 3 veces a la semana.
8. Evitar las frituras porque aportan más calorías.
9. Lavarse las manos frecuentemente al manipular los alimentos.
10. Preservar la cadena de frío de los alimentos. Descongelar los alimentos siempre dentro de la nevera y no volver a congelarlos una vez que han sido descongelados.

El exceso de calor del verano y la sudoración suele inducir a la deshidratación muchas veces sin darnos cuenta, por ello es aconsejable consumir abundante líquido, aún cuando no se sienta sed. Durante el verano el mejor refresco es el agua, además es importante incluir frutas y verduras indispensables para la salud, ya que aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y agua que ayuda a disminuir la temperatura corporal.





**ASESORÍA NUTRICIONAL
ON LINE**

nutrice 18 años

Cecilia Ferré

Lic. en Nutrición
CNP 1123

Especialista en Nutrición Clínica

Coach en Herramientas de
Obesidad y Sobrepeso
Buenos Aires - Argentina

Experta en Inmunonutrición
Universidad de Valencia - España

Postgrado en Obesidad, prevención y tratamiento
Universidad de Navarra - España

Coach de Vida - Perú



Asesoría Nutricional Personalizada

- **Obesidad**
- **Sobrepeso**
- **Delgadez**
- **Desnutrición**
- **Aumento de masa muscular**
- **Colesterol Alto**
- **Triglicéridos altos**
- **Ácido úrico alto**
- **Pacientes COVID 19**
- **Convalecientes COVID 19**
- **Diabetes**
- **Cáncer**
- **Insuficiencia Renal**
- **Autismo**
- **Síndrome de Cushing**
- **Hipertensión**
- **Síndrome metabólico**
- **Charlas nutricionales empresariales**
Vía ZOOM

Telf. Central:
074 602454

979 687 638

940 542 600

Nutrice

Nutrice de Cecilia Ferré

nutrice_oficial

nutriceoficial

/c/Nutrice_oficial

[ASESORÍA NUTRICIONAL PRESENCIAL Y ON LINE]

2011



ASESORIA NUTRICIONAL AL
CONCESIONARIO DE COMEDOR DE LA UNIV.
SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO

En estos 18 años, en Nutrice, cumplimos nuestro propósito de llegar a más personas y a más empresas e instituciones con nuestras dinámicas y talleres sobre nutrición, dietas equilibradas y la correcta manipulación de los alimentos en casa y en las empresas.

Además, tuvimos una presencia constante en los medios de comunicación, a fin de que más familias en nuestra región tengan conocimiento de la importancia de la buena nutrición en el hogar.

2011



CHARLA NUTRICIONAL PARA LOS
PADRES DE FAMILIA DEL COLEGIO
SAN AGUSTIN - CHICLAYO

2011



II CONGRESO PERUANO INTERNACIONAL
DE MEDICINA Y NUTRICIÓN
ANTIENVEJECIMIENTO LIMA - PERÚ

2012



ENTREVISTA AMERICA TV
TEMA: "DIETAS PARA BAJAR DE PESO"

2012



CHARLA TALLER
TEMA: "PIRAMIDE NUTRICIONAL"
COLEGIO SAN JUAN MARIA VIANNEY

2013



ENTREVISTA AMERICA TV
TEMA: "KIOSKOS SALUDABLES"

2013



DIAGNOSTICO NUTRICIONAL Y ASESORIA
AL PERSONAL DE DUKE ENERGY

2013



CAPACITACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA
DEL COLEGIO PEDRO A. LABARTHE
TEMA: "ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN EL ESCOLAR"

2013



CAPACITACIÓN AL EQUIPO
DE CAFETERIA ALTOMAYO
TEMA: "HIGIENE Y MANIPULACIÓN
DE ALIMENTOS"

2015



TALLER DE ALIMENTACIÓN
FISIOLÓGICA EN NUTRICE

2015



CHARLA EN LA CIUDAD DE MOCHUMÍ
TEMA: "MANIPULACIÓN
E HIGIENE DE ALIMENTOS"

2015



ENTREVISTA RADIO EXITOSA
TEMA: "PREVENIR EL CANCER
CON ALIMENTACION SALUDABLE"

2015



ENTREVISTA CANAL 27
TEMA: "LONCHERAS ESCOLARES"

2015



CHARLA EN LA CAMARA DE COMERCIO
TEMA: "ALIMENTACION DEL NIÑO
PRE ESCOLAR"

2015



CHARLA A TRABAJADORES DE INTERBANK
TEMA: "ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

2017



ENTREVISTA EN RADIOPROGRAMAS
TEMA: "MITOS Y VERDADES
SOBRE LA LECHE"

2015



CHARLA A TRABAJADORES DE GRUPO LIDER
TEMA: "ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

2017



ASESORIA NUTRICIONAL
TRABAJADORES DE PRONATUR

2017



CONFERENCIA STORYTELLING NUTRICE
PARA LOS ALUMNOS DE LA
UNIV UTP DE CHICLAYO

2018



CHARLA "AMA TU CUERPO"
MOOD HOTEL - CHICLAYO

2018



CONGRESO APOA

2018



EVALUACIÓN NUTRICIONAL
PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA ONP

2018



CHARLA "MENUS SALUDABLES"
AL PERSONAL DE "JARDINES DE LA PAZ"
CHICLAYO



2018

TALLER DE POSTRES Y SANDWICHS SALUDABLES



2018

TALLER DE POSTRES Y SANDWICHS SALUDABLES



2018

ENTREVISTA EN COSMO TV TEMA: "LA ANEMIA EN EL PERÚ"



2018

CONGRESO CONFELANYD CON LA DRA. EDNA NAVA Y LIC. MARIELLA RODRIGUEZ



2018

ENTREVISTA EN AMERICA TV TEMA: "LONCHERAS ESCOLARES"

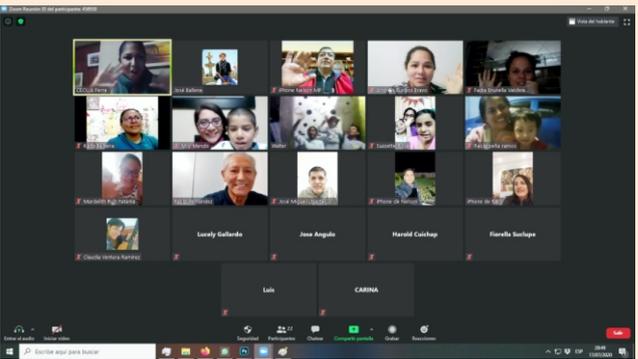
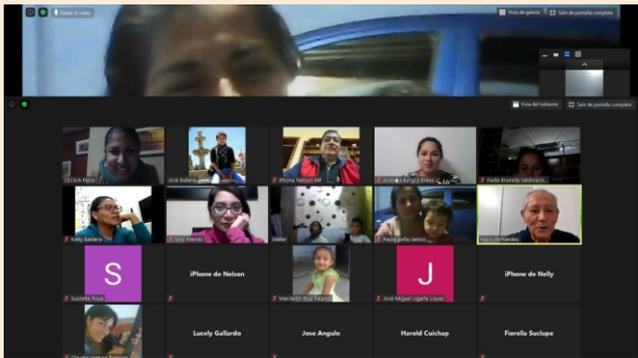
**PARTICIPACIÓN DE LA LIC. CECILIA FERRÉ
EN EL PROGRAMA DEL DR. BORDA EN CANAL 16 WILLAX TV**



**4 de diciembre del 2020
Conferencia en TV sobre "Nutrición para
pacientes diabéticos en tiempos de Covid 19"**



Charlas Nutricionales a través de zoom 2020 2021



NUESTRO EXITOSO SISTEMA ON LINE Y PRESENCIAL SI FUNCIONA!!



Amamos lo que hacemos...
y lo compartimos
con el Mundo.

- | | | |
|----------------|---|----------------------------|
| Telf. Central: | ■ | f Nutrice |
| 074 602454 | ■ | f Nutrice de Cecilia Ferré |
| 📞 979 687 638 | ■ | 📷 nutrice_oficial |
| 📞 940 542 600 | ■ | 🎵 nutriceoficial |
| | ■ | 📺 /c/Nutrice_oficial |

[ASESORÍA NUTRICIONAL PRESENCIAL Y ON LINE]

www.nutrice-asesorianutricional.com