

**ELIGE LO MEJOR  
PARA TU FAMILIA**

**Kimbo**

Bueno a toda hora

NO CONTIENE  
CAMELO

100%  
CEBADA  
NATURAL

¿Sabías todo lo que puede hacer  
la cebada por nosotros...?

- ✓ Refuerza a la madre durante la lactancia.
- ✓ Ayuda al crecimiento de los más pequeños.
- ✓ Previene las afecciones cardíacas y gástricas.
- ✓ Controla el peso y previene la anemia.
- ✓ Regula el colesterol.
- ✓ Diurético natural.

Por todas estas razones  
...Cámbiate a KIMBO.

*Bueno a toda hora  
y para toda la familia.*



**nutrice**

Revista especializada en nutrición y salud corporal

Año 1 Edición 01 Enero 2008

# Asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



A personas con obesidad, sobrepeso, dislipidemias (colesterol y triglicéridos altos), hipertensión, anemia, diabetes, hemodiálisis, insuficiencia renal, cáncer y otros.



Por etapas de vida: para gestantes, para lactantes, edad pre escolar, edad escolar, adolescencia, adultos y adultos mayores y a deportistas.



- Diagnóstico nutricional a población pre escolar, escolar y universitaria.
- Charlas y talleres educativos en alimentación y nutrición hacia un estilo de vida saludable.
- Consultoría nutricional a colegios, comedores institucionales, universidades y empresas públicas y privadas.

**A partir del 07 de enero de 2008:**  
Pasaje Cantón s/n  
(costado de la iglesia de Pimentel)  
Atención en Pimentel  
los días jueves y viernes  
Horario de atención: 4:00pm-9:00pm  
Teléfonos: 452786-9687638

**A partir del 07 de enero:**  
Atención en Torres Paz 651  
2do piso oficina 202.  
Horario de atención:  
lunes, martes y miércoles  
de 4:00pm a 9:00 pm (previa cita)  
Teléfonos: 452786-9687638

**nutrice**  
asesoría nutricional

asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



Tel: 074 452786 Cel: 074 9687638  
e-mail: cecilia.ferre@gmail.com  
Horarios de atención:  
Lunes, Martes y miércoles en Torres Paz 651 oficina 202 Chiclayo  
Jueves y Viernes en pasaje Cantón s/n Pimentel (costado de la iglesia de Pimentel)

Editorial

## Nutrición y Salud para todos

Una alimentación adecuada es, indiscutiblemente, la base para nuestra salud y la mejor manera de prevenir enfermedades...

Actualmente, existe un crecimiento acelerado en todo el orbe. Muchos cambios están ocurriendo en nuestro país con el desarrollo de la tecnología, pero es importante que este avance vaya a la par de un desarrollo personal en lo que se refiere a educarse y aprender en cómo mejorar nuestra salud y nutrición sobre la base de un cabal conocimiento. Con esta finalidad, es decir, la de contribuir a la formación continuada en todo lo relacionado con temas de nutrición y salud es que se ha creado esta nueva revista, NUTRICE.

Esta revista pretende mejorar la calidad de vida de la población lambayecana, teniendo en cuenta que una salud integral abarca cuerpo mente y espíritu por eso es muy importante nutrirnos en todos estos aspectos. Con esta perspectiva, iniciamos una publicación plural que incluirá poco a poco todas las disciplinas que actualmente conforman la Nutrición y la salud.

Esta revista esta dedicada de formal especial a cada uno de mis pacientes que son día a día mi fuente de inspiración. A ellos va dedicada esta publicación.

Quiero agradecer a todas las personas que han participado en la edición de esta revista, porque sin ellos no hubiera sido posible la realización de este gran reto.

Aprovecho la oportunidad para desearles un muy feliz Año Nuevo. Empecémoslo lleno de amor y con mucha energía positiva para enfrentar los retos y desafíos que se nos presenten.

Los más sinceros parabienes a todos mis lectores.

Lic. Cecilia Ferré Calderón  
Directora  
Revista Nutrice

"Con Dios todo es grande;  
sin Dios todo es pequeño..."

François Renato de Chateaubriand



**nutrice**  
 Revista especializada en nutrición y salud corporal  
 Año 1 Edición 01 Diciembre 2007

Directora  
 Lic. Cecilia Ferré Calderón

Gerente general de



**Colaboran en esta edición:**

- Dr. Edinson Medianero Carrillo
- Lic. Victoria Chimpén Chimpén
- Lic. Luz América Bances Bustamante
- Mg. Gladys Nerella Panduro Vásquez
- Dr. Marcos E. Caso Lay
- Dr. Luis Angel Villalobos Paredes
- Lic. Rosa Flor de María Juárez Apaza
- Ing. Enrique del Castillo Valle
- Lic. Carlos Tafur Chávez
- Mg. Flori Salcedo Kuljevan

**una producción de:**

**imágenes & letras**  
 MARKETING Y PUBLICIDAD

Carlos Díaz Cruz  
 Marta Borrachero Villar  
 Benjamín Falla Arnao

© Copyright 2007 Derechos Reservados  
 Prohibida la reproducción total o parcial  
 de los contenidos sin autorización de  
 sus autores.

**GARZA HOTEL**

94 HABITACIONES	TV CABLE
AIRE ACONDICIONADO	PISCINA
WIFI	CASINO
FRIGOBAR	RESTAURANT
BAR	GARAJE
BUSINESS CENTER	LAVANDERIA
SALONES DE CONFERENCIA	

Av. F. Bolognesi #756 - Chiclayo - Lambayeque - Perú  
 Telf: (51)(74) 228172 - 227923 - 227924  
 reservas@garzahotel.com  
 www.garzahotel.com

**ESTUDIO CALDERON & GÓNGORA ABOGADOS**

**Augusto Calderón Barba**  
 Abogado

Calle Capitán La Jara 132  
 LIMA 27 - PERU  
 e-mail: [acalderon@calgoabogados.com](mailto:acalderon@calgoabogados.com)  
 Telf: (51 - 1) 442 5342  
 Fax: (51 - 1) 421 4496  
 Cel: 9966 0225

# Rol del Nutricionista en la actualidad



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

Los profesionales nutricionistas, por la óptima capacitación científico-técnico, estamos preparados para ocupar lugares de relevancia en distintos sectores en organismos gubernamentales y no gubernamentales. Además somos aptos para afrontar los retos que se nos presentan actualmente y los que se nos presentarán en el futuro. A diario, desafiamos la desnutrición, carencias nutricionales y problemas de sobrepeso y

obesidad, los cuales cada vez son más relevantes, producto del desconocimiento, malos hábitos alimentarios y la pobreza. Estamos convencidos de que para superar esta situación se requiere de la voluntad política, presupuesto suficiente para los sectores involucrados en

Uno de los principales objetivos que perseguimos todos los nutricionistas es desarrollar acciones para lograr que la población alcance una adecuada alimentación y un correcto estado nutricional.

acciones relacionadas a mejorar la nutrición de la población, suficiente recurso profesional con una adecuada distribución de éste con relación directa en departamentos de mayor pobreza y altos índices de desnutrición, así como un amplio trabajo en la creación de la cultura alimentaria de nuestros peruanos; sólo así lograremos avanzar como país y afrontar los retos del desarrollo.

Uno de los principales objetivos que perseguimos todos los nutricionistas es desarrollar acciones para lograr que la población alcance una adecuada alimentación y un correcto estado nutricional.

A los ya conocidos roles en el campo de nutrición clínica, comunitaria, docencia, gerencia y administración, gestión de servicios de alimentación institucionales, con la globalización, se nos abre una serie de perspectivas de inclusión de nuestra profesión en el campo laboral, una de ellas ante la evolución de la industria alimentaria, que involucra la participación del nutricionista no sólo en el control de los estándares de calidad de los alimentos, sino también el responder a la exigencia de brindar mayor información y orientación especializada en nutrición a los consumidores sobre productos inocuos, nutritivos y con características sensoriales aceptables. La industria farmacéutica muestra también un campo importante de desarrollo, promoviendo productos con componentes nutricionales con efectos potenciales para la salud, supervisando además la claridad de la información en el etiquetado de acuerdo a la reglamentación local e internacional.

Ante estos cambios trascendentales, surge la participación del nutricionista en los equipos multidisciplinarios que trabajan arduamente por ofrecer al consumidor productos alimenticios acorde a las necesidades y exigencias de la población, a través de la supervisión del cumplimiento de normas alimentarias, el control de la calidad de los alimentos, el diseño de menús balanceados para instituciones, restaurantes y hoteles, resaltando de este modo el aporte del profesional en los distintos ámbitos, desde la formulación del alimento hasta cuando éste llega al consumidor y es consumido.

En este contexto, la formación profesional en las universidades del país desarrolla las competencias profesionales para la solución de problemas de los actuales retos que enfrenta la profesión en el nuevo milenio.



# La alimentación del escolar

Por: Luz América Bancos Bustamante  
C.N.P. 2379

A partir del tercer año, los niños experimentan un crecimiento neto pero continuo durante una etapa bastante larga, denominada edad escolar, que se prolonga hasta el comienzo de las manifestaciones puberales o etapa preadolescente.

Las necesidades nutritivas de estos años van variando a lo largo de los mismos dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, del sexo, de la actividad física y también de la capacidad para utilizar los nutrientes procedentes de la ingesta.

**El niño en edad escolar precisa consejo en cuanto a la selección de alimentos que constituyen buenas fuentes minerales y vitaminas y proporcionan cantidades adecuadas de proteínas y kilocalorías para satisfacer sus necesidades nutricionales.**

Los niños de peso normal son capaces de equilibrar su ingesta energética con sus necesidades energéticas a través de la regulación del apetito.

Las necesidades nutricionales de los niños en relación con el tamaño corporal son superiores a la de los adultos. Por tanto, las personas que los atienden deben ser creativas a la hora de planificar las comidas y los tentempiés con el fin de proporcionar una dieta interesante y al mismo tiempo equilibrada desde el punto de vista nutricional.

Por ello, se debe considerar la edad escolar como una etapa muy sensible a cualquier carencia o desequilibrio, ya que esto podría comprometer tanto al crecimiento como el desarrollo armónico deseable para todos los niños.

## Qué cantidad de alimentos diarios es la recomendada ?



**Lácteos:**  
4 porciones por día  
Leche o yogurt: 600 - 800ml  
(4 porciones al día)  
Requesón y quesos frescos: 30 - 50gr  
Queso (otros tipos): 20 - 40gr



**Carnes y Equivalentes:**  
3 a más porciones al día  
Carnes rojas: 80 - 100gr  
Pescado: 100 gr  
Pollo: 150 - 200gr  
Huevos: 1 unidad



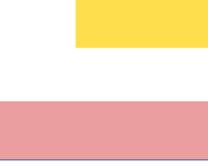
**Cereales y pan:**  
4 a más porciones al día  
Pan: 30 - 60gr  
Arroz o pasta (crudo): 50 - 80gr



**Tubérculos:**  
3 porciones al día  
180 - 200gr



**Legumbres (crudo):**  
40gr



**Frutas:**  
4 a más porciones al día  
100 - 150gr

**Verduras:**  
4 a más porciones al día  
100 - 150gr

**Grasas y Aceites:**  
Hasta satisfacer las necesidades  
1 Cda. Sopera

**Postres y dulces:**  
Hasta satisfacer las necesidades  
3/4 - 1 taza

**Azúcar, miel, gelatina, mermelada:**  
1 Cda. Sopera

Si visita Chiclayo,  
el relax y el confort  
esperan por usted...

hp **Hotel  
Presidencial**



**Siéntase  
como en su casa !!**

- Amplias habitaciones con baño privado y acabados de primera.
- Tv Cable.
- Agua fría y caliente todo el día.
- Room service 24 horas.
- Teléfono y fax.
- Cafetería.
- Lavandería.
- Seguridad y Caja de valores.
- Servicio de movilidad.
- Servicio de guía turístico.



Juan Cuglievan 1041 Chiclayo (Esq. con Leoncio Prado) Reservaciones: 074 490278  
hotelpresidencial@hotmail.com www.hotelpresidencialchiclayo.com

# ¿Sabe usted qué es la insuficiencia renal?

Dr. Edinson Medianero Carrillo  
Nefrólogo CMP 5655  
Docente de la U.N. P.R.G.  
Médico del Instituto Nefrourológico del Norte



Los riñones constituyen una compleja máquina de reprocesamiento mediante la cual 1200 ml/minuto de sangre pasan en su interior para ser purificadas formando un ultra filtrado de 180 litros por día, que son transformados en 1,8 litros de desechos y agua que componen la orina. Por lo tanto, el riñón es un órgano vital del organismo que realiza el mantenimiento equilibrado del medio interno:

- Regulando la composición y el volumen de los líquidos corporales.
- Eliminando los desechos del trabajo de las células y de los alimentos que ingiere la persona.
- Secretando sustancias (hormonas) que intervienen en la formación de glóbulos rojos (eritropoyetina) en el metabolismo de los huesos-calcio y fósforo (vitamina D3) y la regulación de la presión arterial (renina).

En una persona normal o sana la función renal (se mide con la prueba del aclaramiento de la creatina) es cien por ciento, que es mas que suficiente para llevar una vida normal (hay personas que nacen con un solo riñón o donan un riñón para un familiar para trasplante y tienen una vida normal).

## Clases de insuficiencia renal:

La insuficiencia renal es la condición en la cual los riñones dejan de funcionar correctamente y se clasifica según su forma de instalación en aguda (falla renal aguda) o crónica (insuficiencia renal crónica).

La insuficiencia renal aguda ocurre cuando los riñones dejan de funcionar brusca, súbita o repentinamente y el daño se establece en horas, días o semanas.

En este clase de insuficiencia la sangre no llega adecuadamente al riñón, las toxinas dañan el riñón o se obstruye el flujo de la orina formada y esta no puede ser eliminada al exterior. Se manifiesta por una brusca disminución de la orina de 24 horas menor a 400 ml/día -oliguria - en los adultos y en los niños menor a 0.5-1 ml/kg/hora. Dura un promedio de 4 semanas y en un número importante de casos hay recuperación del daño renal y la persona vuelve a tener una función renal normal.

La insuficiencia renal crónica es una condición en la que hay una pérdida lenta, progresiva e irreversible de las funciones del riñón y ocurre en meses o años. Por tanto, esta patología es evolutiva y tiene estadios (V) de acuerdo a la merma progresiva del cien por ciento de la función renal normal. El estadio más avanzado de la pérdida de la función renal es el V y se denomina "insuficiencia renal crónica terminal", que es la pérdida total y permanente de la insuficiencia renal y es la etapa en que los pacientes necesitan un tratamiento sustituto que es la diálisis o el trasplante de riñón para mantener la vida.

## Que hacer en caso de enfermedad renal?

La insuficiencia renal crónica nos se cura en la mayoría de los caso, pero si se detecta a tiempo se puede actuar para detener o demorar su progresión al estadio final o terminal.

## Se recomienda:

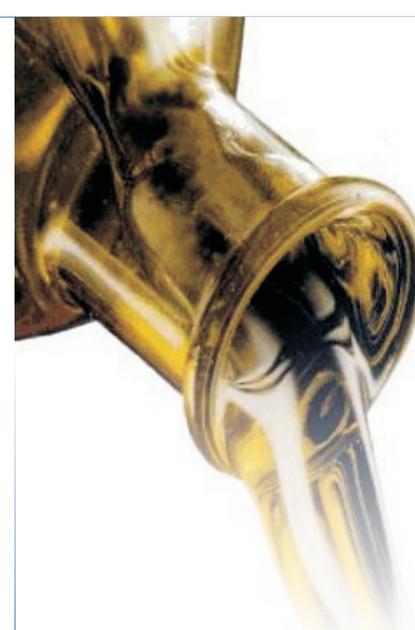
- Si es diabético, un control con tratamiento adecuado de sus niveles de glucosa.
- Evitar uso de medicamentos que lesionen el riñón y agraven su disfunción.
- Un tratamiento y control adecuado de la presión arterial.
- Un estricto control dietético.
- Descontinuar el uso de cigarrillo.
- Tratamiento de la anemia con el sustituto eritropoyetina.
- Cuidar el trastorno óseo con suplementos de calcio y evitando alimentos ricos en fósforo.

Recuerda que la persona en etapas iniciales de la enfermedad renal quizá pueda mantener la función renal por más años si:

- Tiene un adecuado control de glucosa
- Tiene un adecuado control de presión arterial
- Si come menos proteínas
- Si mantiene su colesterol normal
- Si deja de fumar
- Si controla su sobrepeso

En el Perú, en nuestra amazonia, tenemos extensos cultivos del ajonjolí del que se extrae el mejor Aceite Extra Virgen de Ajonjolí.

# Las propiedades del aceite de ajonjolí



Históricamente estas semillas fueron las primeras en utilizarse como fuente de aceite en la dieta del hombre. Primero fueron cultivadas en África y luego en la India. En Oriente el aceite de ajonjolí es muy popular, tal como lo es el aceite de oliva en el Mediterráneo. En el Perú, en nuestra amazonia, tenemos extensos cultivos del ajonjolí del que se extrae el mejor Aceite Extra Virgen de Ajonjolí.

El aceite Extra virgen de ajonjolí, se le conoce en Europa como el aceite de sésamo, su composición de ácidos grasos esenciales es de un 45% de Linoleico, Omega 6 menos de 1% de alfa linolénico Omega 3; 42% de Oleico, más que el aceite de Oliva; contiene además, componentes antioxidantes dada la alta presencia de tocoferoles, sesamol, vitamina A, Lecitina, Selenio y en abundancia Zinc.

Según la FDA, existen 50 nutrientes esenciales para la Salud: Luz, Oxígeno, Agua, 20 minerales, 13 vitaminas, proteínas (8 aminoácidos en adultos y 10 en niños), carbohidratos y 02 ácidos grasos esenciales, el ácido graso LINOLEICO = OMEGA 6 y el ácido graso alfa linolénico = OMEGA 3 y se recomienda el uso diario.

## Ventajas de consumir el Aceite de Ajonjolí

Por su gran contenido de calcio es: antiartrítico, antiesclerótico, antiinflamatorio, hepatoprotector.

- Combate el estreñimiento.
- Baja el colesterol y los triglicéridos.
- Evita la formación de cálculos.
- Ideal para las articulaciones.
- Mejora la calidad de la piel.

## MODO DE USO:

Puedes usarlas:

- Aderezando ensaladas.
- Sobre purés y menestras.
- Preparando cancha.
- Sobre cualquier alimento.



Fuente: NUTRICE



# El ajo

## y sus efectos benéficos en el colesterol

Nos escribe:  
Lic. Gladys Nerella Panduro Vásquez  
Gerente General  
Nutrición, Salud y Calidad de Vida SAC

De acuerdo a Robert Lin, con el grado máximo de PHD y presidente de una conferencia internacional, se han identificado seis compuestos del ajo que reducen el colesterol al suprimir la síntesis de éste en el hígado.

*“Si le preocupa el colesterol, coma ajos...”*

Cerca de veinte estudios en seres humanos demuestran que el ajo fresco y algunas preparaciones de ajos reducen el colesterol en un promedio del 10% y hasta del 15% en algunas personas.

En un experimento controlado, realizado recientemente en el Colegio de Medicina L.T.M de Bombay, se observó una reducción del 15% aproximadamente en un promedio de 213 a 180 mg/dl en el colesterol de cincuenta individuos que consumieron tres dientes de ajos crudo todas las mañanas durante dos meses. En otro estudio realizado en el colegio Bastar de Seattle, una dosis diaria de aceite de ajos extraído de tres dientes frescos redujo el colesterol en un 7% en un mes y, más importante aún, elevó en un 23% el nivel de colesterol bueno.

En Lima, en el año 2002, el Dr. Filomeno Jáuregui, la Lic. Gladys Panduro Vásquez y la Lic. Milagros Silva, realizaron un estudio sobre el efecto del *allium Sativum* (ajo) sobre los niveles de colesterol sanguíneo.

Se estudió a cien personas con una edad media de 49.4,

oscilante entre más o menos trece años de edad de uno y otro sexo. Eran trabajadores del Hospital Nacional Hipólito Unanue con hipercolesterolemia. Ellos recibieron tres gramos de ajo crudo diario chancado en el transcurso de quince días, comprobando la disminución de los niveles de colesterol de 222.8 mg/dl a 188.6 mg/dl, corroborando así lo sostenido por otros investigadores. Uno de los componentes anticoagulantes más eficaces cuyo poder ha sido demostrado es el ajoeno, el cual es liberado al machacarlo; es por ello que se recomienda machacar el ajo en lugar de picarlo.

En el estudio realizado, se vio también que en la cantidad dada antes referida los trabajadores no reportaron sensación de rechazo. Como nutricionista, debo referir que para contrarrestar los efectos de la grasa y en especial del colesterol, debemos usar en nuestras preparaciones este alimento que ha sido utilizado desde el tiempo de los griegos. Así mismo, debo hacer hincapié en que este tratamiento no debe utilizarse más de tres meses y siempre buscar la asesoría de un profesional de salud debidamente capacitado.

También debo referir que un colesterol por debajo de 160mg/dl, actualmente es ya considerado como indicador de desnutrición y posible riesgo de hemorragia cerebral.

Esperando que este artículo haya colaborado en algo a mejorar el conocimiento sobre este tratamiento alternativo, me despido hasta otra oportunidad, queridos lectores.

# Todo sobre obesidad, sobrepeso y dietas

Lic. Cecilia Ferré Calderón  
C.N.P 1123



Desde el punto de vista de la ciencia de la nutrición la solución al problema de sobrepeso consiste en instaurar un plan de alimentación balanceado en el que se controle un consumo excesivo de calorías y un programa de ejercicios físicos.

En Teoría y en la práctica, según lo demuestran millones de casos, esta es la única manera de modificar el peso de una persona, eso lo sabemos, seamos profesionales de la salud o no.

Lo importante para que una persona con sobrepeso logre realmente una modificación permanente de su peso es tomar conciencia de lo que come, porque come, cuando come y realmente saber en lo profundo de su ser cual es su motivación principal para perder peso; las dietas dadas por el profesional nutricionista pueden ser muy buenas pero si el paciente no pone fuerza de voluntad y un propósito firme de cambiar sus hábitos alimentarios y optar definitivamente por una dieta sana y un plan de ejercicios que pueden ir desde una simple caminata hasta spinning o lo que mejor le acomode a cada uno, el paciente volverá a subir de peso pues no modifico su estilo de vida y no existen dietas mágicas.

Conocemos que un plan de alimentación siempre debe ser individual y realizado por un nutricionista experto en el manejo de dietas, además que debe ir de acuerdo a su edad, tipo de actividad física que realiza, estado fisiológico y preferencias de cada uno, es decir debe ser un plan personalizado, es importante conocer que los requerimientos calóricos que cada persona necesita ya que lo que su cuerpo necesita no es lo mismo que los requerimientos de otras personas y si a esto le añadimos que podría haber un problema de fondo como diabetes, dislipidemias, hipertensión, etc., entonces el plan de alimentación a trabajar será más detallado.

Recuerda que para lograr un peso sano y mantenerlo en el tiempo hay que asumir el realizar cambios permanentes en tu estilo de vida.

*“Las dietas dadas por el profesional nutricionista pueden ser muy buenas pero si el paciente no pone fuerza de voluntad y un propósito firme de cambiar sus hábitos alimentarios y optar definitivamente por una dieta sana y un plan de ejercicios que pueden ir desde una simple caminata hasta spinning...”*

### Algunas Reglas básicas para adelgazar:

- No te saltes ninguna comida, pues llegarás hambrienta a la siguiente y además perderás energía y estarás de malhumor.
- Si entre horas tienes hambre pica una zanahoria cruda o una lima o cualquier fruta.
- Come sin prisas masticando bien, esto ayuda a aumentar la sensación de saciedad.
- Tomar de dos a tres litros de agua por día ya que el agua ayuda en el proceso de bajar de peso y depura tu organismo
- Tomar siempre un buen desayuno.
- Reducir el consumo de sal.
- Eliminar dulces y comida chatarras de su dieta
- Realizar todo el ejercicio físico que se pueda ya que no solo nos ayudará a bajar de peso sino que mejorará nuestra salud.
- Analizar nuestras propias sensaciones por que a veces comemos por que estamos

## Ellos obtuvieron su peso ideal gracias a nuestras dietas personalizadas...



**María José Arce**  
Ejecutiva de ventas

“Lo más importante para mí fue aprender a alimentarme bien. Ahora como sano y sé combinar mis comidas de tal forma que me aporten los nutrientes necesarios y evitando los excesos. Gracias a esto, logré bajar de peso y ahora me siento mucho mejor conmigo misma”.



**Lourdes Orozco**  
Empresaria

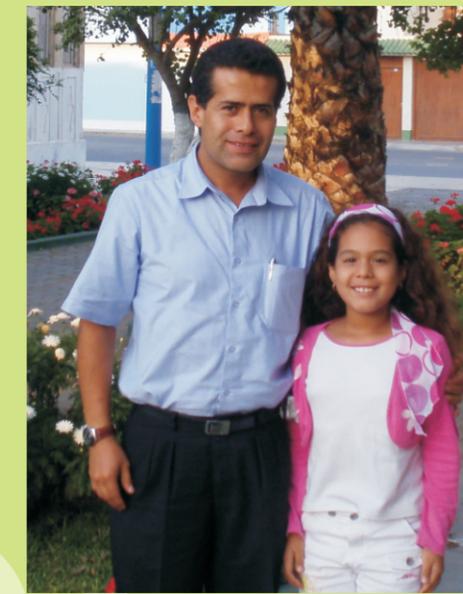
“Desde hace años me propuse mantener mi cuerpo y mi mente en forma. En esta ardua tarea, Cecilia Ferré juega un papel muy importante como consejera alimenticia. Ella me sugirió acompañar una dieta equilibrada con la práctica de diversos deportes. Gracias a sus recomendaciones me mantengo en forma constantemente con una muy buena salud”.

## Testimonios



**Rumenos Scander Doig**  
Empresario

“Cuando Cecilia comenzó a asesorarme, ya hacía un año que había dejado de fumar. La ansiedad que eso me produjo fue desviada hacia la comida y, como consecuencia, aumenté 10 kilos en dos meses. Para mí fue de vital importancia el hecho de que Cecilia me asesorara para controlar esa ansiedad y que me orientara en mi alimentación. Luego de seguir sus consejos he logrado bajar esos 10 kilos y mantenerme en mi peso durante ya casi 8 meses. Ahora como de todo y controlo mi ansiedad, así que estoy contento con los resultados”.



**Yvan y Patty Alva**

“El tratamiento ha sido un éxito, la verdad lo inicié con cierta duda y con el objetivo de ayudar a mi hija de 8 años que estaba bastante subida de peso, prácticamente había alcanzado el grado de obesidad. Yo he bajado 12 kilos en aproximadamente 3 meses y ya llevo 2 meses y medio que me dieron de alta y no he subido nuevamente, para lo cual aplico la técnica aprendida cada vez que hay compromisos y se rompe la rutina de comida sana que debemos tener, la cual no es nada del otro mundo. En el caso de mi hija, ya ha bajado 9 kilos y esta a punto de que le den de alta. Ella está muy feliz de que ya no le digan GORDITA”.

## Anímate tú mismo a bajar de peso !!

Es muy común que al iniciar un plan de dieta y ejercicio cambies desde tu conducta hasta tu vida social por el nuevo reto que asumirás.

Realizar una dieta sana y equilibrada significa bajar de peso gradualmente y sin apuros, siempre guiados por un profesional de nutrición.

Muchas veces, estas nuevas rutinas podrían ocasionar que tu ánimo esté por el piso, impidiendo que te motives a continuar con tus deseos para bajar de peso. Pero no te debes desanimar.

### Aquí te damos algunos consejos para llevar mejor tu dieta:

- Trata de seguir una dieta hecha o respaldada por nutricionistas. Así te dirán lo que estás haciendo bien o mal y te aclararán las dudas durante el proceso.
- Anota en tu calendario o en tu libreta el plan que te has propuesto hacer, así como cada logro o cada tropiezo.
- Si ves que tienes algún problema para cumplir el plan alimentario que te diseñaron, reconoce los problemas o situaciones que te impiden tus logros y traza una estrategia para cambiar o modificar ese problema.
- Aprender a ser paciente. Acuérdate que te tomó mucho tiempo engordar, así que te tomará tiempo rebajar.
- Reforzar los puntos positivos. Por ejemplo, piensa que los alimentos saludables que estás consumiendo no sólo te ayudarán a bajar de peso, sino que te ayudarán a mantener una buena salud por el resto de tu vida.

- También debes disfrutar al máximo cada vez que comiences una rutina de ejercicios o realices actividades al aire libre.
- Debes crear una rutina diaria, evitar los excesos y controlar las tentaciones.
- Sería bueno explicarle a tu familia y amigos que estás cumpliendo un plan de alimentación especial para rebajar para que te den ánimos para seguir adelante.
- No olvides celebrar tus logros y hacerte un regalo cada vez que alcances uno de tus objetivos, pero no con comida sino con algo para ti, como una sortija, un buen libro o cualquier cosa que realmente quieras tener.
- Debes evitar pensar en las fallas o las recaídas que puedas tener, ya que no te sentirás motivado a continuar con el plan.

### Recuerda que:

**Si te sientes motivado a realizar tu dieta y le pones mucho entusiasmo y pensamientos positivos:**

- Será más fácil alcanzar tus metas.
- Aumentará tu nivel de energía.
- Te sentirás en control de tu cuerpo.
- Te sentirás más saludable.
- Podrás prevenir cualquier inconveniencia.
- Aumentará tu autoestima.



¡Donde vaya...  
un dulce recuerdo!

**JPM Y COMPAÑÍA** Distribuidor Directo del legítimo King Kong San Roque  
Lambayeque: Carretera Panamericana Norte Km. 780. ☎ 074-282057 - Eje. Dos de Mayo y Libertad. ☎ 074-281571  
Chiclayo: Av. Francisco Bolognesi N° 710-A. ☎ 074-221248 - Eje. San José con Juan Cugliervo. ☎ 074-233639  
Lima: Av. Del Ejercito 763 Miraflores. ☎ 012-221072 - Navel. 419\*3366

Piura: Chiclayo: Trujillo: Cajamarca:

Lima:

27 Años haciendo  
**sonrisas sanas  
y bonitas**



**CENTRO DE ORTODONCIA**  
Dr. Marcos Caso Lay

- Ortodoncia especializada
- Blanqueamiento dental
- Diagnóstico con uso de cámara intraoral.
- Radiografías Panorámicas y Cefalométricas
- Implantes Dentarios.
- Equipos modernos de última generación.
- Amplias facilidades de pago, sin intereses.

BLANQUEAMIENTO EN UNA SOLA CITA



AV. LUIS GONZALES N° 839 TELF: 074-239021  
TELEFAX: 074-235545 CHICLAYO

**Ven a conocer el mundo!!**



- Turismo receptivo.
- Viajes al exterior.
- Venta de billetes aéreos nacionales y al exterior.
- Seguros de viaje.
- Asesoramiento de visa.
- Rent a car.



COLON 599 CHICLAYO - PERU  
TELF: (5174) 225371 - 225311 [tumitours@tumitours.com](mailto:tumitours@tumitours.com)

**DEC KIDS**

DISEÑAMOS - CONFECCIONAMOS - DECORAMOS

Juegos completos con variados diseños: edredones, sábanas, protectores, bolsos pañaleros, lámparas, pañaleras, cenefas, papel decorativo, accesorios.

**Trabajos Personalizados**

ELKS AZURRE N. 552 INT. C-3 PLAZA CUSCUSAN - CHICLAYO  
TEL: 074 27524 CEL: 972 7632

Peinados **"TERE"**  
Teresa Velásquez Inope  
ESTILISTA INTERNACIONAL

Cortes degradados  
Peinados, tintes,  
cintas, iluminaciones,  
ondulaciones,  
tratamiento capilar,  
facial, maquillajes,  
manicure, pedicure.

Av. Balta N° 040 Telef: 236385 226911 Lado Sur



# Caries por biberón

La "caries por biberón" es, incuestionablemente, un estado cultural o artificialmente inducido, dado que la mamadera no se le da al niño con fines nutricionales, sino para lograr que se duerma cuando es conveniente (o deseable) para los padres.

Escribe: Dr. Marcos E. Caso Lay  
Cirujano Dentista  
Ortodoncista

Un tipo grave de caries dental es el llamada "caries por biberón". Éste aparece en niños muy pequeños que han desarrollado el hábito de requerir una mamadera con leche o líquidos azucarados cuando se acuestan a dormir. El estado ataca particularmente a los cuatro incisivos primarios superiores, los primeros molares primarios superiores e inferiores y los caninos primarios inferiores.

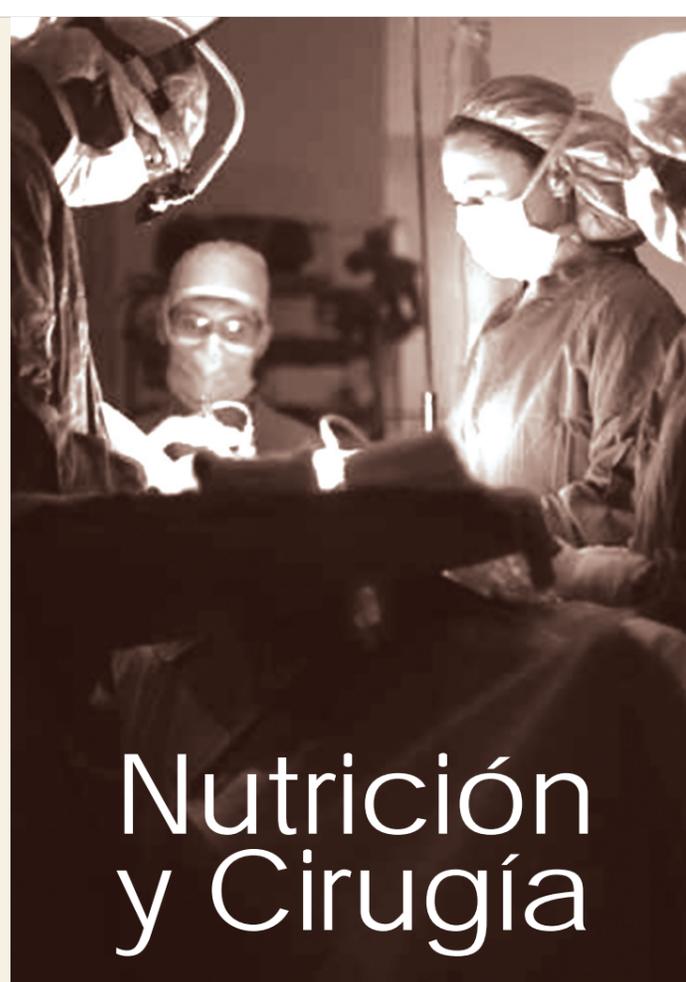
Parecen haber pocas dudas acerca de que la caries por biberón pueda estar asociada con el uso prolongado de éste. Todos los componentes de un grupo de niños que tenían este tipo de caries eran acostados, fuera a la noche o para la siesta, con una mamadera que chupaban para ayudarlos a quedarse dormidos. "Una madre cansada que se da cuenta de que su niño se duerme más fácilmente después de una alimentación, es proclive a dar a su hija de 2, 3 o incluso 4 años, una mamadera de leche cuando éste se rebela contra la necesidad de irse a dormir". Sin embargo, no se da cuenta de que de esta manera se crean en la boca del niño las condiciones ideales para el desarrollo de la caries, porque se acuesta sosteniendo el biberón en su boca. La tetina se apoya en el paladar, mientras que la lengua, en combinación con los carrillos, fuerza el contenido hacia la cavidad bucal. Durante el curso de esta acción, la lengua se extiende casi hasta salirse de la boca, en contacto con los labios, al mismo tiempo que cubre los incisivos centrales y laterales inferiores primarios. A medida que el niño se adormece y finalmente se duerme, la velocidad de la deglución disminuye; también lo hacen la secreción y el flujo salival, y la leche en la boca forma una

colección estancada que baña los dientes.

En muchos casos, la mamadera permanece en la boca del niño durante la mayor parte del tiempo que duerme, y la leche sigue pasando a su boca. Durante este período aparentemente se forman ácidos continuamente, con la consiguiente formación de lesiones cariosas cuando el procedimiento se repite con frecuencia durante cierto tiempo.

El factor más importante a considerar es el estancamiento en condiciones de fisiología bucal muy disminuida. En estas circunstancias, la leche en sí parece ser capaz de producir la llamada "caries por biberón". Sin embargo, el agregado de miel y otros hidratos de carbono fermentables a la leche con el objeto de promover su aceptación por parte del niño, aumenta notablemente su potencial cariogénico.

La "caries por biberón" es, incuestionablemente, un estado cultural o artificialmente inducido, dado que la mamadera no se le da al niño con fines nutricionales, sino para lograr que se duerma cuando es conveniente (o deseable) para los padres. En vista de los graves daños dentales producidos por el uso prolongado del biberón, esta práctica debe ser desaconsejada sistemáticamente tanto por odontólogos como por los pediatras. Es conveniente que los dentistas aconsejen a los pediatras sobre los riesgos involucrados en el uso de los biberones, de manera que puedan proveer esta información a los padres.



# Nutrición y Cirugía

La valoración y manejo nutricional de los pacientes quirúrgicos forma parte de la evaluación y tratamiento integral. Esto es especialmente importante en los pacientes que requieren operaciones mayores y presentan algún grado de desnutrición o de hipercatabolia, es decir, con excesivo consumo de calorías, ya que ellos tienen una mayor morbi-mortalidad. Estos últimos cursan con un "Síndrome de Respuesta Inflamatoria Sistémica" que conduce a una desnutrición proteica acelerada, deterioro del sistema inmune, mala capacidad de cicatrización y riesgo de falla de varios órganos o sistemas.

**Escribe:** Dr. Luis Angel Villalobos Paredes.  
Médico Cirujano General.  
Hospital FAP Regional del Norte.  
Hospital Privado Metropolitano SAC.  
luisangelvip@yahoo.com

## Plan de Manejo Nutricional

Frente a un paciente desnutrido o con alto riesgo de desnutrición se debe elaborar un plan terapéutico nutricional que contemple analizar 4 elementos: El cuándo, el cuánto, el por dónde y el cómo.

### El cuándo

En el preoperatorio los pacientes desnutridos que serán sometidos a una cirugía electiva, deben recibir un apoyo nutricional por no menos de 7 a 10 días, siempre y cuando ello tenga razonables expectativas de efectividad. Cuando la cirugía es de relativa urgencia no se debe posponer, como tampoco cuando se demuestre que a pesar de un aporte nutricional teóricamente suficiente, el paciente no alcanza índices de mejoría nutricional. En estos casos es muy importante evaluar el balance nitrogenado (ver más adelante), de tal manera que si éste continúa siendo negativo como consecuencia de su enfermedad de base (Ej: peritonitis, abscesos intrabdominales, colitis ulcerada grave), el apoyo nutricional no mejorará su condición e incluso empeorará si no se resuelve la causa.

El apoyo nutricional en el preoperatorio de pacientes desnutridos ha demostrado reducir los riesgos de complicaciones postoperatorias, pero esto no ocurre en pacientes con buen estado nutricional.

En el postoperatorio, los pacientes desnutridos deben mantenerse en apoyo nutricional, y en los pacientes bien nutridos esto debe plantearse cuando no puedan realimentarse por un período mayor a 7 días.

### El cuánto: Determinación de requerimientos y recomendaciones de nutrientes

Los requerimientos de nutrientes deben ser analizados considerando el objetivo nutricional (mantener o recuperar el estado

nutricional) y la tolerancia individual a los aportes. Así, las recomendaciones de aporte pueden ser limitadas en proteínas cuando presentan insuficiencia hepática o renal, de carbohidratos en los diabéticos o lípidos en las dislipidemias o alteraciones del colesterol y grasas sanguíneas.

### El por dónde

En el preoperatorio se puede usar con mayor frecuencia la vía digestiva, pero puede ser aconsejable indicar suplementos orales o incluso intravenosos si el paciente es sometido a estudios y procedimientos que impidan una alimentación aceptable. En el postoperatorio, el apoyo intravenoso se puede mantener, pero también es posible realizar nutrición enteral, más aún si se ha realizado una yeyunostomía de alimentación (colocación de catéter en la segunda porción del intestino delgado). Esta cirugía adicional es muy conveniente cuando el cirujano estima que el paciente va a requerir de un apoyo nutricional prolongado.

### El cómo

Las etapas del manejo nutricional son:

1. Evaluación nutricional y decisión de indicar un apoyo con un plan que se puede iniciar en el preoperatorio o para el postoperatorio si no es conveniente retrasar la cirugía.
2. Estimación de los requerimientos y recomendaciones de aporte que deben ser ajustados según la evolución clínica y nutricional.
3. Inicio del apoyo nutricional eligiendo la(s) vía(s), que debe ser progresivo y monitorizado por un equipo multidisciplinario integrado por médico, nutricionista, químico farmacéutico y enfermera.



# Requerimientos y necesidades nutricionales en el deportista

Es probable que sólo un atleta de alta competencia valore el progreso sutil en el desempeño que los cambios de dieta pueden brindarle. Existe una gran cantidad de evidencias que muestran la relación entre la nutrición y el desempeño atlético. Una dieta deficiente tendrá, casi con toda certeza, un efecto negativo en el desempeño, incluso en un atleta corriente. Una buena dieta que proporcione las calorías, las vitaminas, los minerales y las proteínas adecuadas, ayudará a brindar la energía necesaria para terminar una carrera o simplemente para disfrutar un deporte o actividad recreacional (SABERI, 2001).

El ejercicio físico, efectuado con regularidad, aumenta el consumo de oxígeno en las células musculares. Estas células, en un individuo entrenado, tienen mayor capacidad para obtener energía y para facilitar el acceso del oxígeno. Pero, ¿Por qué es necesario el oxígeno en las células? Para contraerse, los músculos necesitan energía. La forma más eficiente de obtener energía se realiza en presencia de oxígeno en las células musculares. Durante el ejercicio, los músculos se contraen constantemente y la demanda de oxígeno se incrementa, por lo que el aporte del mismo también debe aumentar. Para conseguir esto, la frecuencia cardíaca se acelera (el corazón late más rápido), el volumen de sangre aumenta y también la cantidad de hemoglobina (proteína encargada de transportar el oxígeno en sangre). En el ejercicio, el cuerpo eleva la temperatura; esto hace que la hemoglobina libere más rápidamente el oxígeno, pudiendo captar este gas de los pulmones con mayor velocidad. Para disponer de más oxígeno, también se acelera la frecuencia respiratoria, siendo el intercambio gaseoso más rápido; se produce una redistribución de la sangre en todo el organismo, contrayendo los vasos en zonas donde no se necesita tanto oxígeno en ese momento, como el intestino y la piel, y dilatando los vasos de los músculos que se encuentran activos (PERRONE, 2003).

Una adecuada alimentación constituye, en primer lugar, una condición previa para poder efectuar un esfuerzo físico de cierta intensidad y/o duración. En segundo lugar, tratará de equilibrar la pérdida hidroelectrolítica y energética durante el ejercicio físico, mediante el aporte exógeno de nutrientes justo al inicio y a lo largo del mismo contribuyendo a preservar el glucógeno muscular en esfuerzos de corta duración y elevada intensidad (80 - 95%) (BALSOM, 1999). En tercer lugar, una adecuada alimentación asegura una rápida y eficiente reposición de los sustratos energéticos depletados durante el ejercicio y potencia los procesos anabólicos, lo que nos permite una correcta recuperación y realizar nuevas sesiones de entrenamiento o competición en mejores condiciones (DELGADO, 1999; WAGNER, 2001).

La dieta recomendada para un atleta difiere muy poco en su composición de la dieta sugerida para cualquier persona saludable. El modelo de los grupos básicos de alimentos es una excelente guía. Sin embargo, la cantidad de alimento necesaria en cada grupo dependerá

del tipo de deporte, entrenamiento y el tiempo en relación con la actividad y el ejercicio. Los requerimientos de calorías varían de acuerdo con la talla, la edad, el sexo y la actividad física que cada individuo realiza; así que la cantidad de porciones que una persona necesita puede variar (SABERI, 2001). El deportista debe someterse a un régimen dietético adecuado al incremento del gasto que sufre y al mayor recambio metabólico a que se ve sometido. La pirámide nutricional es una representación gráfica que facilita la comprensión y el seguimiento de una dieta saludable adaptada de acuerdo a las características de la alimentación del deportista, considerando de una manera práctica los tipos y cantidades de alimento que deben ser ingeridos en base al aporte nutricional que determinan para el sujeto que realiza actividad físico-deportiva (GONZALES-GROSS, 2001).

Durante un ejercicio intenso de más de una hora de duración, es recomendable que los carbohidratos sean ingeridos a una velocidad de 30 a 60 gramos por hora para mantener la oxidación de los mismos y retardar la fatiga. Considerando que la mayoría de las bebidas deportivas contienen 6% a 7% de carbohidratos (Ej.: 60-70 gr. de carbohidratos por litro), el consumo de un litro de las mismas por hora proveerá la cantidad necesaria de carbohidratos. Sin embargo, muchos atletas sudan cantidades sustancialmente mayores que un litro por hora (BROAD, 1966) y deberían consumir más que un litro por hora de fluidos. Bebidas con contenidos mayores de 7% de carbohidratos (Ej.: >17 g. de carbohidratos por 236 ml.) se han asociado con entecimiento de la absorción intestinal (SHI, 1995), que incrementa el riesgo de molestias gastrointestinales (DAVIS, 1988; PETERS, 1993). La actividad física incrementa también los requerimientos de riboflavina, vitamina B-6 y vitamina C, así como la ingesta de suficientes cantidades de antioxidantes es importante para contrarrestar el stress del ejercicio (CLARKSON, 2000).

Por último, dentro de las recomendaciones generales para un deportista se encuentran el evitar las frituras, condimentos artificiales, carnes rojas más de dos veces por semana, grasas animales o azúcares simples (gaseosas, tortas, galletitas, chocolates). También es recomendable distribuir la ración diaria en 5 ó 6 comidas (desayuno, 1era. colación, almuerzo, merienda, cena) e incorporar a la dieta vegetales, frutas, cereales integrales y legumbres. Es aconsejable beber al menos ocho vasos de agua diarios y no hacer ejercicio en ayunas. Además, no se debe hacer ninguna manipulación dietaria en una competencia sin haberla consultado ni entrenado antes.

Lic. Rosa Flor de María Juárez Apaza  
Email: rjuareza@hotmail.com



# Yo perdono por mi propio bien

Flori Salcedo Kuljevan  
Facilitadora  
flori.salcedok@gmail.com  
celular 01-9789-5096

Muchas cosas se hablan del perdón; la literatura es infinita y cada uno puede llegar a sus propias conclusiones luego de los intercambios de opinión correspondientes. Pero lo que me parece importante es lo que es bueno para mí, para ser yo más feliz. Por eso, quiero compartir algo de lo que yo he vivido sobre el perdón.

Cuando me di cuenta de lo importante que era CRECER interiormente, aprender a amarme, a cuidarme, a protegerme, descubrí que uno de los puntos clave era el perdón. Perdonarme yo misma, por lo que hice, por lo que no hice, por lo que dejé que otros hicieran, por el amor que no di. Perdonar a otros, por que no fueron lo que yo esperaba, por el dolor que, queriendo o sin querer, pasé por ellos. Perdonar situaciones, hechos, circunstancias, realidades.

En mi vida he experimentado y experimento lo que es el perdón, y me queda claro que la única forma de avanzar ligera, sin una mochila pesada, es dejando ir cualquier pasado doloroso. Perdonar es no sentir dolor cuando recuerdo. Perdonar es sanar, es avanzar, es no seguir atada a algo que, definitivamente, yo no puedo cambiar.

Perdono para sentirme libre, para vivir en abundancia y prosperidad. Perdono para que mi cuerpo esté sano. Perdono porque decido y quiero ser feliz.

Y claro que se puede. Todo se puede perdonar. Hay formas, hay técnicas, hay herramientas. El único requisito, como dice Louise hay, es "simplemente, estar dispuesto".



MINI NOTICIAS EN NUTRICION MINI NOTICIAS EN NUTRICION MINI NOTICIAS EN NUTRICION MINI NOTICIAS EN NUTRICION

Según un estudio reciente de la Harvard School of Public Health (Estados Unidos), la vitamina C de la fruta y los ácidos grasos omega 3 del pescado podrían ayudar a aliviar los síntomas del asma de los adolescentes.

"Los adolescentes que ingerían la menor cantidad de frutas, vitamina C y ácidos grasos omega 3 tendían a tener una menor función pulmonar y a informar sobre más síntomas respiratorios que los que tenían una ingesta mayor", aseguró la Dra. Jane Burns, autora del estudio.



Un equipo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha descubierto que el aceite de oliva virgen tiene actividad antimicrobiana contra el *Helicobacter pylori*. Las conclusiones de esta investigación, hecha in vitro, ha sido publicadas en la revista "Journal of Agricultural and Food Chemistry". Dichas conclusiones señalan que "los compuestos polifenólicos estudiados resisten las condiciones ácidas del estómago, con pH2 y pepsina, por lo que podrían ejercer este efecto bactericida in situ", según ha indicado uno de los investigadores, el Dr. Manuel Brenes. "En un futuro, puede pensarse que el consumo de aceite de oliva virgen podría reducir la incidencia de las úlceras de estómago en la población", concluyó el Dr. Brenes.



El cuerpo humano está dividido en diez zonas con órganos cuyos reflejos tienen un sitio correspondiente en la planta de los pies; el masaje en ellos estimula la circulación, reduce la tensión y elimina toda clase de problemas nerviosos y físicos, es una práctica que empezó en china hace 5000 años.

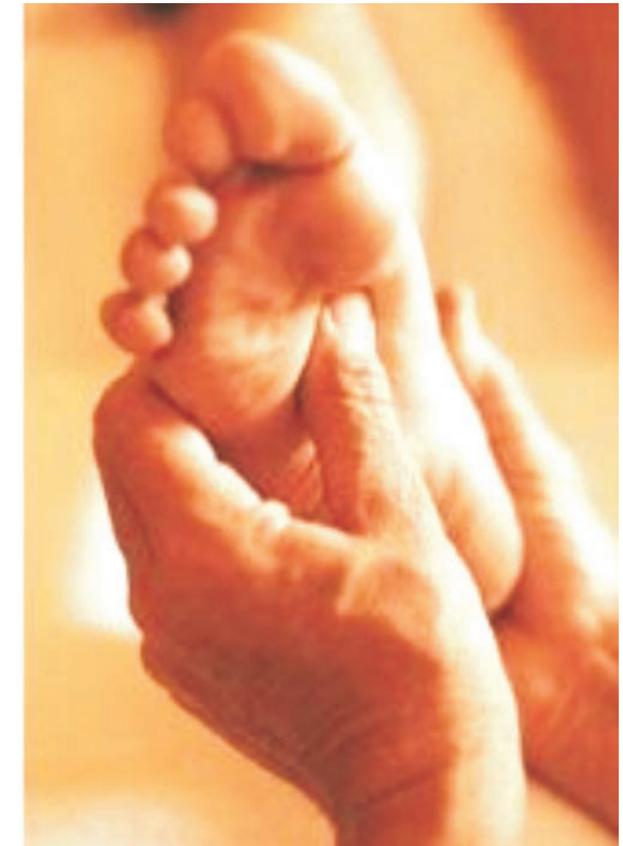
Poco saben que la planta del pie como un mapa en el cuerpo, a donde convergen todos los terminales nerviosos. Con el masaje en los pies hay un aumento de circulación sanguínea; reduce notablemente la tensión nerviosa y el stress. Este método está en el hecho de que su utilización produce un estímulo de las fuerzas de autocuración latentes en el organismo, ya que mientras se masajea el punto reflejo, los nervios llevan el mensaje al cerebro que, a su vez lo relaciona con el órgano ligado al reflejo.

Para lograr un completo bienestar, los problemas de origen reciente desaparecen en menos tiempo. Los trastornos crónicos se irán atenuando, hasta desaparecer, con la constancia del masaje. La principal preocupación de los reflexólogos consiste en determinar la posible existencia de los desequilibrios de energía en los canales energéticos. Al estimular el punto reflejo se experimenta un alivio al dolor; así pues cuando trabajamos los puntos reflejos se provoca la liberación de ENDORFINAS lo cual conlleva a unir las fuerzas vitales internas y estimula la capacidad de autocuración del cuerpo.

Hace mucho tiempo y en forma constante muchos chicleyanos reciben esta terapia alternativa que es saludable, revitalizadora y desintoxicante.

Hace mucho tiempo y en forma constante muchos chicleyanos reciben esta terapia alternativa que es saludable, revitalizadora y desintoxicante.

Fuente: NUTRICE



# REFLEXOTERAPIA PODAL

Una nueva técnica para lograr el bienestar integral



Los gobiernos de turno muestran despreocupación por conservar y preservar el medio ambiente y muchos de ellos, al igual que el peruano, no han establecido una adecuada legislación que reglamente la racional utilización de nuestros recursos naturales...

# Medio ambiente y salud

Hasta hace algunos años, no se daba la real importancia a la conservación de nuestro medio ambiente. Este tema sólo era tratado por científicos o gente preocupada por la ecología; hasta la década del 90, cuando se dio a conocer la progresiva destrucción de la Capa de Ozono, había llegado a tales límites que ya no sólo se hablaba de su enrarecimiento en las altas capas de nuestra atmósfera, sino de su destrucción total produciéndose un "aguacero" en ella.

Es así que los medio de comunicación, preocupados por lo que esas noticias representan para la supervivencia no solo de nuestra especie, sino de nuestra biodiversidad, tanto en la flora como en la fauna, de la que el Perú es un país privilegiado, y tomando cartas en el asunto, informaron masiva y frecuentemente a la opinión pública no sólo de los peligros que podía traer la destrucción de nuestro entorno, sino también de los riesgos potenciales de la salud humana a mediano y largo plazo.

Por:  
**Blgo. Carlos Tafur Chávez**  
 C.B.P. 2239  
 Email: [mblgo2239@hotmail.com](mailto:mblgo2239@hotmail.com)

En el Perú, somos testigos del incremento del parque automotor en los últimos años. De todos estos, los vehículos que emiten la mayor cantidad de contaminantes a nuestra atmósfera son los destinados al transporte público. Este grupo, por la gran cantidad de unidades que se encuentran en la circulación, el pésimo estado de conservación y el deficiente manejo de los mismos, constituyen el principal emisor de plomo, arsénico, monóxido de carbono, dióxido de carbono, dióxido de azufre y otras partículas en suspensión que tienen comprobado efecto en la inducción de enfermedades bronco pulmonares, musculares, neurológicas, dérmicas y cancerígenas, siendo las mas frecuentes el cáncer pulmonar y el melanoma maligno o cáncer de piel.

### ¿Qué se puede hacer y debe hacer?

Si bien es cierto, éste es un problema muy complejo que no solamente nos involucra a todos nosotros como sociedad civil, sino también a los gobiernos que deben tomar mayor conciencia sobre este importante problema, tanto así como el crecimiento económico de un país. Lamentablemente, los gobiernos de turno muestran despreocupación por conservar y preservar el medio ambiente y muchos de ellos, al igual que el peruano, no han establecido una adecuada legislación que reglamente la racional utilización de nuestros recursos naturales y el compromiso de las grandes compañías o consorcios industriales para que reparen lo que se pudiese perjudicar en la realización de sus actividades.

Debemos demostrar que somos miembros plenos de una humanidad que necesita proteger su hábitat para cuidar nuestra salud, como también la de las futuras generaciones y por ende nuestra supervivencia.

## La Hidroponía como alternativa de producir alimentos sanos desde su casa



El término hidropónico deriva de dos palabras griegas: Hidro (agua) y ponos, que significa "trabajo", lo que quiere decir "Trabajo en agua o alimentación de las plantas a través de agua".

En la actualidad, no solamente se cultiva en agua (que contiene los nutrientes), sino también sobre otros medios relativamente inertes como la grava, arena, cascarilla de arroz, etc. Pero la nutrición de la planta se da a través del riego con solución hidropónica.

El descubrimiento y desarrollo de los cultivos sin tierra comenzó hace aproximadamente tres siglos; tal vez el respaldo mas importante que experimentaron estos sistemas se produjo tras la segunda guerra mundial entre 1939-1945, en la que la tropas americanas en el pacífico fueron en parte alimentadas con hortalizas cultivadas con el uso de la técnica hidropónica.

En Estados Unidos, la Comunidad Europea y también Japón, grandes establecimientos industriales y comerciales de estos países obtienen por este sistema enorme cantidades de hortalizas, legumbres y frutas frescas para el consumo diario de los habitantes de las grandes urbes. Otro ejemplo lo

encontramos en el desierto de Sahara, así como en las arenas de la península arábiga las compañías petroleras poseen instalaciones de cultivos hidropónicos para proporcionar a sus empleados hortalizas fresca y necesaria para la alimentación y la salud.

No solamente en el campo comercial se ha desarrollado esta técnica con mayor vigor, sino también miles de aficionados a la jardinería y amas de casa de todo el mundo se benefician por el hecho de haberse dedicado a esta tarea, produciendo alimentos sanos y mejorando el ornato de sus viviendas.

Puede considerarse a la hidroponía como una ocupación terapéutica. Un ejemplo clásico de la rentabilidad en la producción hidropónica casera es la siguiente: De cada 31 lechugas que entran en un metro cuadrado, 13 lechugas cubren el costo de producción de ese metro cuadrado; 02 lechugas pueden perderse durante la conducción y, por lo tanto, quedan 16 lechugas como utilidad neta, además de proporcionarnos un alimento sano y libre de toda contaminación.

Por:  
**Ing. Enrique del Castillo Valle**  
 CIP: 82844  
 Email: [endeca@yahoo.com](mailto:endeca@yahoo.com)

### Preste mucha atención:



## Sabia ud , que a través de la hidroponía:

- Obtenemos los mas altos rendimientos por unidad de Superficie.
- Mayor calidad de los productos obtenidos.
- Posibilidad de varias cosechas caseras al año
- Se requiere de mucha menor cantidad de espacio para producir el mismo rendimiento del suelo.
- Mayor limpieza e Higiene de los productos cosechados
- Posibilidad de enriquecer los productos alimenticios con sustancias como vitaminas y minerales
- Se reduce en gran medida la contaminación del medio Ambiente.



**Nutrice** dicta charla sobre dietas a pacientes en hemodiálisis



Por aniversario del Centro de Hemodiálisis, la Lic. Cecilia Ferré, estuvo presente en el Curso organizado por EsSalud y el Centro de Hemodiálisis, con su ponencia "Nutrición en Pacientes Hemodializados"



**Nutrice** brinda asesoría nutricional de forma externa al Instituto Nefrourológico del Norte (INNENOR)



Charlas sobre temas nutricionales a profesores, padres de familia y alumnas del Colegio Ceibos

Invitada por el Colegio Ceibos de Chiclayo, la nutricionista Lic. Cecilia Ferré, brindó un ciclo de charlas sobre "Anorexia y Bulimia" en etapa escolar. Dichas exposiciones fueron dirigidas a los profesores, padres de familia y alumnado de los diferentes grados.



**Nutrice** realiza labor diaria con tratamientos personalizados

Diariamente, la nutricionista Cecilia Ferré, atiende en forma personalizada a sus pacientes en su consultorio en el balneario de Pimentel. Este verano, para comodidad de sus pacientes, también atenderá en su nueva oficina en la ciudad de Chiclayo.

RESERVADO  
GRAFICA  
DEL CASTILLO



**Intihotel**  
★ ★ ★

65 habitaciones alfombradas equipadas con:

- Secadora de Cabello
- Aire acondicionado
- DDN/DDI
- Despertador automático
- TV cable
- Caja fuerte digital
- Internet inalámbrico



Además tenemos:

- Salas de conferencia
- Casino tragamonedas
- Restaurante-Cafetería "El Kero"



RESERVAS  
Lima : reservaslima@intihotel.com.pe  
Telf.: (01) 484-5090  
Chiclayo : reservas@intihotel.com.pe  
(074)23-5931 / Fax: (074)22-7651  
Luis Gonzáles 622 - Chiclayo  
www.intihotel.com.pe

EL CARMEN

ESTACION GRIFOS  
"EL CARMEN" SAC  
KM. 3.25 CARRETERA  
A POMALCA  
Telef: 221714



COMBUSTIBLES  
"EL CARMEN" SAC  
Hipólito Unanue 300  
Suazo Chiclayo  
Telef: 231359



EL CARMEN