



Promotora de
Agricultura Natural

pronatur
www.pronatur.com.pe

**Piura
Amazonas
San Martín
Cajamarca
Lambayeque**

café • mango • banano • exóticos



nutrice

Revista especializada en nutrición y salud corporal



Año 1 Edición 02 Mayo 2008
Chiclayo Perú

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, adultos mayores y 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.

Pregunte por nuestra asesoría nutricional a domicilio en casos especiales (personas delicadas de salud, inválidos o post-operatorios)

nutrice
asesoría nutricional



Atención: **Lunes, martes y Miércoles** en Torres Paz 651 oficina 202 Chiclayo
Horario de atención: 4:00 pm a 9:00 pm (previa cita) Telf: 074 221378
Atención: **Jueves y viernes** en pasaje Cantón s/n Pimentel (costado de la iglesia de Pimentel)
Horario de atención: 4:00 pm - 9:00 pm
Telfs: 074 452786 - 979687638 E-mail: cecilia.ferre@gmail.com

Nutrición y Salud para todos

A menudo, acuden a mi consulta personas de edad buscando la clave para recuperar su vitalidad y su equilibrio nutricional. Los problemas que presenta la mayoría de estos pacientes son el reflejo de los malos hábitos familiares adquiridos desde la infancia. Por eso, mi primer consejo es que desde que nacemos se hace indispensable llevar un control nutricional que nos ayude a desarrollarnos adecuadamente.

La importancia de llegar a ser un adulto mayor sano radica en la prevención y el tratamiento nutricional personalizado a tiempo. Es importante destacar que la longevidad se sustenta en la ausencia de elementos nocivos escondidos en nuestro cuerpo.

Erróneamente, a veces se asocia el estilo de vida saludable con la imagen de jóvenes deportistas con cuerpos esbeltos; pero nos olvidamos, por ejemplo, del optimismo y vitalidad que desprenden muchos adultos mayores que son conscientes de la necesidad de tener una buena alimentación en cualquier etapa de su vida.

Una dieta sana, actividad física constante, olvidarse del sedentarismo, tener un descanso apropiado y una vida libre de estrés contribuyen a lograr la armonía con uno mismo y con el mundo.

Todos estos factores combinados les permitirán obtener una salud óptima alejada de enfermedades y vivir una etapa llena de vitalidad.

Lic. Cecilia Ferré Calderón
CNP 1123
Directora
Revista Nutrice

**“Con Dios todo es grande;
sin Dios todo es pequeño...”**

— Lambert Adolphe Jacques Quetelet





nutrice

Revista especializada en nutrición y salud corporal
Año 1 Edición 02 Mayo 2008

Directora
Lic. Cecilia Ferré Calderón

Gerente general de



Colaboran en esta edición:

- Lic. Jenny García Borda
- Lic. Victoria Chimpén Chimpén
- Mg. Mariella Rodríguez Mondoñedo
- Dr. Sergio Luna Cydejko
- Dr. Abraham Burga Ghersi
- Dr. Joe López Díaz
- Lic. Gorety Bornaz Vidales
- Biog. Carlos Tafur Chávez
- Dr. Oscar R. Aspajo Arévalo
- Ing. Enrique Del Castillo Valle
- Dr. Luis Angel Villalobos Paredes

Diseño Gráfico
FORMAS design Studio
Benjamín Falla Arnao

Fotografía / Redacción
Marta Borrachero Villar

© Copyright 2008 Derechos Reservados
Prohibida la reproducción total o parcial
de los contenidos sin autorización de
sus autores.



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

**ESTUDIO
CALDERÓN & GÓNGORA
ABOGADOS**

**Augusto Calderón Barba
Abogado**

Calle Capitán La Jara 132
LIMA 27 - PERU
e-mail: acalderon@calgoabogados.com
Telf: (51 - 1) 442 5342
Fax: (51 - 1) 421 4496
Cel: 01 9 9966 0225



Alimentación y nutrición en el adulto mayor

Lic. Jenny García Borda
CNP 2143
Nutradieta

Cuando se habla de la nutrición en el adulto mayor se deben señalar, en primer lugar, los aspectos que pueden influenciar en la adecuada alimentación de este grupo de la población. Se deben considerar todos los aspectos bio-psico-sociales que los afectan, desde la pérdida de las piezas dentarias hasta la gastritis ocasionada por los medicamentos que toman; desde la falta de apetito hasta la depresión y factores como el vivir solos, que hacen que no puedan consumir alimentos frescos.

Como en cualquier etapa de la vida, el cubrir todas las necesidades nutricionales (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, agua) hace que nuestro cuerpo esté en equilibrio. El gasto de energía basal es la cantidad mínima de calorías que el organismo en reposo necesita para funcionar. Para el adulto mayor, este requerimiento de energía basal disminuye en un 5 a 10 % por cada década a partir de los 65 años.

Lo importante de conocer esto es cómo deben aportarse todos estos nutrientes en el adulto mayor, aplicando lo antes mencionado. Aquí algunas consideraciones que ayudarán:

1. Es necesario que el adulto mayor sea evaluado por el nutricionista a fin de determinar cuáles son sus requerimientos nutricionales y cómo los va a traducir en alimentos. Es muy importante que la atención sea multidisciplinaria para abarcar todos los aspectos clínicos que favorecerán su alimentación.
2. La participación de la familia o de las personas que rodean al adulto mayor debe ser activa para el desarrollo de su alimentación. En el caso de estar en un centro especializado, los técnicos o

enfermeros serán los encargados.

3. La alimentación del adulto mayor debe fraccionarse en tres comidas principales y dos colaciones entre ellas. Se deben respetar las cantidades o porciones, así como la consistencia de las preparaciones indicadas por el nutricionista.

4. En cuanto a las recomendaciones específicas de los alimentos:

- Los alimentos deben ser de fácil masticación y deglución.
- Las comidas no deben ser copiosas.
- Bajar la administración de azúcar y cuidar la ingesta de sal.
- Elegir las carnes magras como el pescado, pavo y pollo.
- Limitar el consumo de carnes rojas.
- Incluir aceites poliinsaturados, como el aceite de oliva, en las ensaladas.
- Es importante consumir fibra en forma de cereales integrales, vegetales y frutas.
- La hidratación en los adultos mayores es de vital importancia.
- Es necesario incluir agua natural, infusiones, refrescos naturales, etc.
- Las comidas deben estar bien presentadas y ajustadas al gusto del adulto mayor para que sean ingeridas sin problema alguno.

5. La alimentación va a modificarse de acuerdo a los problemas de salud que se presenten: Diabetes, HTA, cáncer, problemas renales, etc.

“No debemos olvidar que la vida tiene etapas y que el recién nacido de hoy en un futuro será un adulto mayor”

Entrevista con

Cecilia Ferré



“Si hubiera cada vez un mayor número de peruanos con una cultura alimentaria adecuada, los hábitos nutricionales cambiarían...”

Cecilia Ferré nos permite ingresar al éxito de su empresa asesora y comentarnos sobre los retos y proyectos en los que trabaja.

¿Por qué decidiste ser nutricionista? ¿Cuándo nació esa vocación en ti?

Personalmente, decidí seguir ese camino porque quería aprender a comer saludable y a balancear adecuadamente mis menús, pero la razón principal es que siempre he querido ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida, su alimentación, y prevenir muchas enfermedades, ya que si llevas una alimentación sana alejas de tu vida muchas enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipidemias (colesterol y triglicéridos altos), enfermedades coronarias, etc. Además, cuando uno come equilibradamente se siente regio, duermes mejor, te sientes lleno de vitalidad...

También pensé, junto con muchas de mis compañeras de universidad, en que sería una manera de incentivar a todas las clínicas e instituciones chiclayanas relacionadas con el rubro de la alimentación, como hospitales y colegios, para que tuvieran una asesoría nutricional por parte de profesionales, ya que la norma lo pide, sólo que mucha gente no conoce lo importante de contar en su empresa con este tipo de profesional.

La vocación nació en mi hace varios años (no especifico cuántos porque prefiero no decir mi edad, jajaja). Lo cierto es que a los 18 años, cuando me encontraba estudiando otra carrera, subí mucho de peso. Al analizar qué había pasado, supe que necesitaba aprender a comer de forma saludable, bajar de peso y cambiar mi estilo de vida, así que ahí comencé mi carrera como nutricionista.



Dos momentos importantes en su vida: En su trabajo, con su personal asistente en Nutrice, y en casa, con Kike, su esposo y gran amor, apoyo incondicional en el éxito de su empresa.

2. ¿Cuál fue tu desarrollo profesional antes de NUTRICE?

Durante 10 años fui Jefa del Servicio de Nutrición del Hospital FAP Regional del Norte, de lo cual me siento muy orgullosa, pues ahí me formé, aprendí mucho, trabajé en todos los campos de la nutrición y en el hospitalario, es decir, en dietas especiales para pacientes con patologías. También trabajé en comedores, con más de 400 comensales, planificando menús, balanceando su alimentación y supervisando el control de calidad de los alimentos. Igualmente, aperturé el servicio de consultorio nutricional realizando diferentes dietas para personas con sobrepeso, obesidad, dislipidemias, anemia, cáncer, pacientes con enfermedades renales, etc. También dicté charlas preventivo – promocionales para toda la familia FAP, así como se realizaron diagnósticos nutricionales a todo tipo de grupo etéreo, es decir, niños del colegio FAP, tropa, técnicos y oficiales.

Antes de trabajar en la FAP trabajé en el Colegio Militar por algún tiempo y en la Municipalidad de Olmos, implementando el programa del vaso de leche. También fui docente por un corto período en la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo y en la Universidad Particular de Chiclayo, mi alma mater, donde dicté un curso de gerencia en nutrición para obtener la licenciatura en nutrición. Además, durante más de dos años y medio he trabajado para el Instituto Nefrourológico del Norte SAC, asesorando nutricionalmente a pacientes renales.

3. ¿Qué te llevó a tomar la decisión de crear NUTRICE?

En realidad, quería dar un servicio nutricional personalizado a cada uno de mis pacientes y a sus familiares, ayudarles a conseguir su sueño de llegar al peso ideal. Quise que aprendieran a cambiar sus hábitos alimentarios y su manera de pensar respecto a su alimentación; además, al trabajar con un trato personalizado los clientes llegan a ser amigos personales. Así mi labor no sólo es trabajo, sino una ayuda para que mis amigos estén saludables.

Es un reto personal, pues Nutrice abarca asesoría personalizada para niños, adolescentes, adultos, personas de la tercera edad, madres lactantes y gestantes. Éstas son sólo algunas de los servicios que ofrece Nutrice.

A nivel institucional, quería mejorar la alimentación en los colegios y realizar los diagnósticos nutricionales de los niños y adolescentes, ya

que ellos son el futuro del Perú. Imagínate qué sería del Perú si sus niños y adolescentes estuvieran desnutridos o padecieran problemas de sobrepeso u obesidad. Pienso que desde donde estoy puedo contribuir con un granito de arena a mejorar la situación nutricional de los niños del Perú.

Además, a través de capacitaciones mediante charlas y talleres a todo tipo de instituciones se puede ayudar a educar nutricionalmente a la población, ya que esto es lo que falta. Si hubiera cada vez un mayor número de peruanos con una cultura alimentaria adecuada, los hábitos nutricionales cambiarían y se lograría una población con una alimentación equilibrada. Mejorando su alimentación mejoraría su estilo de vida, vivirían más años y de forma más sana.

4. Después del éxito obtenido, ¿Cuál es tu proyección profesional?

Primero, seguir con lo que estoy haciendo actualmente con mis pacientes, ya que siento mucha satisfacción personal cuando ellos logran sus metas, se sienten mejor y aprenden a alimentarse sano.

Segundo, continuar con la Revista Nutrice, que ha sido todo un reto. El primer ejemplar se publicó en enero del 2008. Ésta es la segunda edición y se la dedico con mucho cariño a mis pacientes y a mi esposo, que me apoya en todos mis sueños profesionales y me motiva para seguir cada día con ello. Mi lema personal es “todo es posible de la mano de Dios, y todos los sueños se hacen realidad si uno es perseverante, tiene fe y tiene mente positiva”.

Además de todo esto, tengo varios proyectos en mente, pero hay que guardar la sorpresa. Sería muy precipitado hablar sobre ellos; caminando seguro se llega lejos.

5. ¿Si te preguntara cuál es tu misión?

Mi misión es ayudar a las personas a levantar su autoestima, a quererse uno mucho y, sobre todo, a mejorar la calidad de vida de las personas a través de una alimentación sana y buenos hábitos alimentarios, misión que voy logrando día a día.

Además, tengo una misión personal: Dedico mi tiempo libre a ayudar a los animales desprotegidos.

Recomendaciones nutricionales para bajar el colesterol y los triglicéridos



Lic. Victoria Chimpén Chimpén
Ex Decana Nacional del Colegio de Nutricionistas del Perú
Presidenta de la Asociación de Nutricionistas Renales

El esquema de manejo de las personas que presentan incremento de colesterol y triglicéridos sanguíneos, incluye, en primera instancia, modificación del estilo de vida, que comprende cambios en el esquema de alimentación, la práctica de actividad física, abandono del hábito de fumar y el consumo de alcohol, con el objetivo de alcanzar el peso corporal ideal y disminuir las grasas en el torrente sanguíneo, ya que esta situación no sólo aumenta el riesgo de enfermedad coronaria, sino que además aumenta el riesgo de enfermedad renal.

En primera instancia se realiza el interrogatorio para identificar los factores que están favoreciendo el desarrollo de dislipidemia y a partir de esta identificación diseñar el esquema de alimentación personalizado. Con la indicación de la dieta mediterránea se espera reducir entre 5 a 10% el colesterol y hasta 50% los triglicéridos. Las características principales de la dieta mediterránea son: Un alto consumo de frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pan y otros cereales; en esta dieta, la grasa principal proveniente del aceite de oliva y se consume una mayor cantidad de pescado y de aves sin piel que de carnes rojas.

Para disminuir los niveles de colesterol hay que reducir alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol: Carnes rojas, productos lácteos, mantequilla y embutidos, prefiriendo las grasas no saturadas como el aceite de maíz, girasol, sésamo y soya, que son grasas poli insaturadas, y dentro de las monoinsaturadas tenemos el aceite de oliva y de maní, que reduce el colesterol pero sin reducir los valores de colesterol de alta densidad (HDL), que tiene un efecto protector de padecer problemas cardiacos.

Muchos autores sugieren la ingesta de antioxidantes como la vitamina E, que modula los procesos de oxidación de las grasas, además de ácidos grasos de la serie omega-3, que están presentes en los pescados azules (sardinas, atún, anchoveta) y aceites de mamíferos marinos, los cuales disminuyen las concentraciones de triglicéridos y el colesterol de baja densidad (VLDL), responsable de problemas coronarios.

En el caso de niños y adolescentes con dislipidemia, a partir de los dos años se recomienda instaurar un esquema de alimentación

balanceado que garantice el adecuado crecimiento y desarrollo, y ayude a modificar estilos de alimentación poco saludables, a estimular el deporte y a disminuir las horas que dedican a la televisión o juegos electrónicos.

En relación con la práctica de actividad física, como medida de prevención primaria se recomienda realizar ejercicios aeróbicos como caminata, montar bicicleta, natación, bailar, y subir y bajar escaleras por un tiempo aproximado de 30 minutos, con una frecuencia de 3 veces por semana. En el caso de personas que han cursado con cardiopatías, se debe aconsejar el ejercicio en relación a su capacidad funcional.

Dentro de las recomendaciones generales se mencionan:

- **Mantener el peso adecuado de acuerdo a su edad. Si es obeso, la meta será reducir gradualmente el peso corporal.**
- **Preparar los alimentos con técnicas culinarias sencillas como al vapor, a la plancha o al horno, evitando las frituras.**
- **Utilizar como condimentos las hierbas aromáticas, limón o vinagre, entre otros potenciadores del sabor.**
- **Preferir alimentos con menor contenido de grasa, como lácteos semidescremados o descremados.**
- **Evitar alimentos fuente de carbohidratos simples como el azúcar, caramelos, dulces en almíbar, mermeladas y bebidas gaseosas.**
- **Consumir por lo menos tres veces a la semana pescados de carne oscura, por su contenido de ácidos grasos omega 3.**

Recuerden que siempre será mejor prevenir que enfermar; por lo tanto, se recomienda un control periódico de los lípidos sanguíneos con el objetivo de adoptar las medidas correctivas y asegurar un plan de alimentación balanceada.

A 3,300 m.s.n.m. nada es igual



A diferencia de otras aguas, San Mateo desciende de las más altas cumbres de los Andes y luego de un largo proceso de filtración natural brota de un manantial a 3,300 m.s.n.m. San Mateo contiene los minerales vitales que tu cuerpo necesita para mantenerse saludable.

Calcio Magnesio Potasio Sodio

PURA DE MANANTIAL, PURO BIENESTAR



Factores de Transferencia

Qué son y para qué se usan ?

Escribe:
Mg. Lic. Nut. Mariella Rodríguez Mondoñedo
CNP. 1121
Hospital "Alberto Sabogal Sologuren" Essalud

Los factores de transferencia son moléculas mensajeras que llevan información inmunológica dentro del sistema inmunológico de un individuo. La naturaleza también usa factores de transferencia para transportar información del sistema inmunológico de un individuo a otro. Esto, de hecho, es lo que dio origen a su nombre: Por ser los factores que transfieren la inmunidad de una persona a otra.

Los factores de transferencia se descubrieron en 1949, cuando H. Sherwood Lawrence estaba trabajando en el problema de la tuberculosis. Lo que estaba tratando de descubrir era si algún componente de la sangre podría llevar una sensibilidad tuberculosa de un donante expuesto y recuperado a un receptor inconsciente. Se podían usar transfusiones sanguíneas enteras, pero sólo entre personas con el mismo tipo de sangre. Lo que finalmente descubrió fue que una fracción de pequeñas moléculas era capaz de transferir la sensibilidad de tuberculina a un receptor inconsciente. Esto es lo que el doctor Lawrence llamó factores de transferencia.

Originalmente, la sangre era la única fuente de factor de transferencia. No fue sino hasta mediados de la década de 1980 que dos investigadores desarrollaron la idea de que los factores de transferencia podrían estar presentes en el calostro. A la confirmación de este descubrimiento se le otorgó una patente en 1989. El calostro es ahora la mejor fuente de factores de transferencia.

Se sabe que el calostro es la primera leche que una madre produce inmediatamente después de dar a luz. Una persona necesitaría consumir aproximadamente 45 gramos de calostro para obtener la actividad de los factores de transferencia.

Estos son buenos para cualquier persona que necesite apoyo adicional para el sistema inmunológico. Los tres grupos que necesitan más el fortalecimiento inmunológico son los jóvenes, las personas mayores y cualquier persona que se encuentre bajo estrés. Casi todos estamos dentro de una de estas categorías. A menudo se habla de la generación "baby boomers". La mayoría de estas personas se encuentran en una edad en que ya su sistema inmunológico trabaja menos. Los factores de transferencia constituyen una manera de fortalecer un sistema inmunológico que ha comenzado a deteriorarse. Son una de las pocas modalidades eficaces contra enfermedades de origen viral.

En forma simplificada, los factores de transferencia funcionan fortaleciendo el sistema inmunológico, pero también podrían usarse

para describir un buen número de productos herbarios y otros suplementos. Contestaremos la pregunta reiterando primero que los factores de transferencia no son sólo una entidad individual; son, de hecho, una mezcla compleja que obtiene tres fracciones separadas. Estas tres fracciones son la inductora, la antigénica específica y la supresora.

Puesto que nuestro sistema inmunológico combate en guerras microbiológicas a nuestro favor, permítanme usar una analogía para explicar estas tres funciones:

La fracción INDUCTORA sirve como un sargento de prácticas en el entrenamiento básico, exigiendo al sistema inmunológico que se ponga en buena forma, pero sin decirle a quién tiene que atacar.

La fracción ANTIGÉNICA ESPECÍFICA es como un conjunto de carteles de criminales buscados donde se identifican las características críticas de dichos criminales. Si fuésemos microbios, estos identificadores específicos serían nuestras huellas digitales o fotografías.

Finalmente, **la fracción SUPRESORA** es como los políticos que declaran, terminan la guerra y ordenan el regreso de las tropas. Sin esta acción, ocurren una gran cantidad de daños excesivos tanto durante las guerras como dentro de nosotros. Cuando nuestro sistema inmunológico no ordena el regreso de las tropas o reacciona excesivamente, sufrimos de enfermedades auto inmunológicas, tales como la esclerosis múltiple y las alergias.

A diferencia de la mayoría de los suplementos inmunológicos que proporcionan los bloques de construcción para la función inmunológica apropiada, los factores de transferencia son inteligencia inmunológica; son información y educación que se concentra en el sistema inmunológico, manteniéndolo en acción y en buen funcionamiento. Éste es un concepto completamente nuevo en lo que respecta al fortalecimiento del sistema.

Los factores de transferencia calostrales fueron diseñados por la naturaleza para los recién nacidos. Si se les extraen los alérgenos lácteos y la lactosa, queda la esencia de la información inmunológica.

Tenemos ahora en el mercado varios productos con factores de transferencia; algunos de ellos son 4Life y Tiens.

Cómo reconocer la Sordera Infantil

Escribe:
Dr. Sergio Luna Cydejko
CNP 39375 / RNE 14412
Especialista en otorrinolaringología
Hospital regional docente "Las Mercedes"
Asesor Docente "HRNFAP"

Las sorderas o hipoacusias se pueden clasificar básicamente en neurosensoriales y en conductivas. Las neurosensoriales son aquellas que afectan al receptor (al oído interno) o al resto de la vía auditiva, desde el nervio auditivo hasta el cerebro. Las sorderas conductivas son las que afectan la llegada del sonido al oído interno por alteraciones en el oído externo o en el oído medio. Éstas merecen un capítulo aparte, por lo que trataremos acá las sorderas neurosensoriales.

Los niños pueden tener alteraciones auditivas causadas por padecimientos previos de la mamá gestante y por circunstancias que ocurren en el momento del nacimiento, pero también existen riesgos para desarrollar problemas auditivos después del nacimiento. Durante el embarazo hay enfermedades como las infecciones, tales como la rubéola, el sarampión, la sífilis o el SIDA. Las madres que reciben ciertos medicamentos, como los aminoglucósidos (amikacina, gentamicina), o las que son fumadoras o beben alcohol, también tienen riesgo de que sus hijos padezcan trastornos auditivos. En el momento del parto también hay problemas que pueden causar sordera, como por ejemplo el sufrimiento fetal, el bajo peso al nacer, los niños prematuros, los niños con ictericia (coloración amarilla de la piel y de las partes blancas de los ojos), los niños con malformaciones en la cara y cráneo, los niños con antecedentes familiares de sordera, etc. Luego del nacimiento, también hay que tener en cuenta otros problemas que potencialmente son causas de sordera, dentro de las que destacan la meningitis, las paperas, las inflamaciones crónicas en el oído, los traumatismos en la cabeza, los tratamientos con aminoglucósidos, etc.

Sin embargo, cuando se hace una evaluación de todos los niños que padecen sordera, sólo la mitad tienen estos factores de riesgo; la otra mitad de los niños sordos no tienen ningún factor de riesgo, por lo que en la actualidad se habla y se propugna lo que se conoce como Screening Auditivo Neonatal Universal, que consiste en hacer el despistaje de sordera a todos los recién nacidos mediante distintos métodos, pasando desde la observación de la conducta del niño y de sus respuestas a estímulos auditivos, y observación hecha por los padres junto con el personal de salud encargado de su seguimiento. Este método sólo puede detectar entre el 50 y 60% de los niños sordos. En la actualidad, se cuenta con otros métodos más objetivos para esto, como son los potenciales evocados auditivos y las otoemisiones acústicas, métodos con los que se apunta a detectar tempranamente al 100% de niños sordos.



“ Los niños pueden tener alteraciones auditivas causadas por padecimientos previos de la mamá gestante y por circunstancias que ocurren en el momento del nacimiento, pero también existen riesgos para desarrollar problemas auditivos después del nacimiento...”

Pero, ¿Qué tan importante es detectar la sordera tempranamente? La importancia radica principalmente en el aprendizaje del lenguaje. El niño que no escucha será un niño que no habla, sobre todo cuanto más temprana sea la sordera. Muchos padres traen a la consulta a sus niños de 6 ó 7 años porque no hablan, cuando ya es demasiado tarde para que adquieran el lenguaje, ya que el desarrollo del mismo se realiza principalmente durante los tres primeros años de vida. Además de esto, los niños sordos padecerán alteraciones del carácter y problemas de aprendizaje.

¿Qué tratamientos existen para el niño sordo?

Lo primero que hay que hacer cuando se hace el diagnóstico de sordera es devolverle al niño la audición. Esto se hace mediante distintos métodos. Lo primero es el equipamiento con otoprotectores. Si no hay resultados o la sordera es muy profunda, se cuenta en la actualidad con lo que se conoce como implante coclear, el cual consiste en colocar un electrodo en oído interno para estimular al nervio auditivo. El principal inconveniente de este método es el alto precio. Sin embargo, a pesar de los costos de estos tratamientos, sigue siendo importante la detección temprana del niño sordo, ya que si no se le puede ofrecer ninguno de estos tratamientos, siempre va a ser importante la estimulación temprana, realizada en escuelas especiales donde deberá aprender principalmente la lectura labial y el lenguaje de señas.

Colesterol y salud

Dr. Abraham Burga Ghersi
Cardiólogo
CMP 27078 RNE 13579

El colesterol elevado está constituyendo un gran problema en la salud pública, ya que incrementa los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, deteriorando la calidad de vida e incluso ocasionando la muerte.

Existen actualmente dos fuentes de colesterol que debemos saber para poder actuar sobre este problema:

A. Colesterol en los alimentos que se ingieren: Es difícil de evitar el colesterol en la dieta, ya que todos los alimentos que tienen su origen en los animales presentan carga de colesterol, como son los mariscos, las carnes rojas, los huevos, etc. Hay que tratar de evitar los alimentos con elevado contenido de grasas saturadas o ciertas grasas insaturadas y se deben tener en cuenta alimentos como los sandwiches de jamón, queso, margarinas y las mantequillas. Cuando Ud. ingiere estos alimentos, pasan al tubo digestivo; luego se absorben pasando al torrente sanguíneo y de allí al hígado y a los vasos arteriales de todo su cuerpo.

B. Colesterol que produce nuestro organismo: El organismo humano también fabrica colesterol de forma natural, ya que es necesario para la vida, siendo producido por el hígado y distribuido a través del torrente sanguíneo para elaborar hormonas, membranas, etc.

Si Ud. es una persona que sufre de colesterol elevado y lucha día a día contra este gran problema, se dará cuenta de que es muy difícil manejar el colesterol, pero puede lograrse teniendo mucho énfasis en el ejercicio diario, controlando lo que come día a día y administrándose algún

medicamento recetado por un especialista.

Cuanto más elevado es el colesterol, mayor será el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Afortunadamente, resulta sencillo detectar el colesterol mediante un análisis clínico que incluya al colesterol HDL y LDL, comúnmente conocidos como "el bueno y el malo", respectivamente. El LDL deposita el colesterol en las arterias, mientras que el HDL se encarga de retirar el colesterol de los vasos y depositarlos en el hígado para su alimentación.

Actualmente, es indispensable una evaluación clínica cardiológica para establecer los riesgos y las pautas del tratamiento para prevenir y recuperar la salud. Los cambios en el estilo de vida tienen la diferencia... ¡¡¡Coma bien!!!

Existen muchas recomendaciones para alimentarse, pero definitivamente hay que seguirlas para lograr el objetivo. Abundancia de verduras y frutas, así como establecer una dieta personalizada con su nutricionista, son el pilar de la solución a su problema. No debe olvidar que cualquier ejercicio isotónico es de gran beneficio, desde caminar (que es gratis), hasta un régimen de gimnasio, natación o ciclismo, debiendo recordar que siempre es necesario una evaluación para establecer las metas y gozar de una buena vida hasta que Dios decida.



Jugos nutritivos

Si tú eres de las personas que salen de casa por la mañana al trabajo sin desayunar por la falta de tiempo, ahora sabrás cómo terminar con este mal hábito que perjudica tu salud. Tú puedes preparar deliciosos y nutritivos licuados que sólo tomaran unos minutos de tu tiempo. Para tus licuados puedes utilizar yogurt natural, leche entera o descremada (fría o templada), así como también agregarles un poco de hielo si deseas disfrutar de una bebida más fresca. Al final, de una manera opcional, puedes espolvorear un poco de canela molida por encima para dar mejor vista y sabor a tu licuado.

Licuado de fresas frescas

Ingredientes:
* 8 fresas
* 3 almendras enteras
* 1 vaso grande de leche
* 1 cucharada de miel de abeja

Preparación:
● Lava y desinfecta perfectamente las fresas.
● Retírales los rabitos a cada una y pon la fruta en el vaso de tu licuadora.
● Agrega las almendras, el vaso de leche y la miel.
● Licua todo esto perfectamente y sírvelo en un vaso grande tipo milkshake.

Licuado de mango con plátano y avena

Ingredientes:
* 1 mango
* 1 plátano
* 1 vaso grande de leche
* 1 cucharada de avena
* 2 almendras

Preparación:
● Lava muy bien el mango, luego retira la cáscara y el hueso dejando sólo la pulpa.
● Licua esta pulpa con el plátano, la leche, la avena y las almendras.
● Sirve en un vaso y tómallo enseguida.

Cocktail Energético

Ingredientes:
* 1 plátano pelado
* Nueces o almendras
* 1 cucharada de miel
* 1/2 vaso de jugo de uva
* 1 cucharada de coco rallado
* 1 copita de algarrobina
* 1 cucharada de maca

Preparación:
Licue todos los ingredientes y sirva.

Jugo contra la Anemia

Ingredientes:
* 2 racimos grandes de uvas
* 1 chorrito de jugo de limón
* 1 racimo de alfalfa
* Miel de abeja

Preparación:
● Obtenga con un colador el jugo de las uvas.
● Añada el jugo de limón y revuelva.
● Licue aparte la alfalfa
● Agregar miel de abeja, luego agregar todo y volver a licuar.

Eco Cardiograma - Doppler Color
Evaluación Cardiovascular
Electrocardiograma
Holter Mapa - Eco Doppler Vascular
Test de Esfuerzo - Riesgo Quirúrgico

Dr. Abraham Burga Ghersi
Cardiólogo
CMP 27078 RNE 13579

Calle Torres Paz Nº 651
Oficina Nº 102
Cel: 97 9826591 / 97 9730120
Telf: 074 235010 Chiclayo

Mary Spa

- Manicure y Pedicure Spa
- Pestañas 1 x 1
- Rizado de pestañas
- Uñas acrílicas y gel
- Uñas porcelana y express

Delineado Permanente

Masajes Relajantes y Reductores

- Tinturación
- Cepillados
- Rayitos
- Mechas
- Extensiones
- Tratamiento capilar

Los Sauces 380 - A
Urb. Santa Victoria
(Alt. Club Arabe)

MCP

MANOS CREATIVAS PERUANAS

Joyería Oro y Plata

Pasaje Woyke 124 - Chiclayo

CLINICA Isabel

Servicios médicos quirúrgicos y hospitalarios de alta calidad

Dr. José Agustín Cabrera Ramirez
Médico Director

- Medicina General
- Cirugía General
- Ginecología
- Pediatría
- Cáncer
- Traumatología
- Urología

Servicio Profesional pensando en usted !!

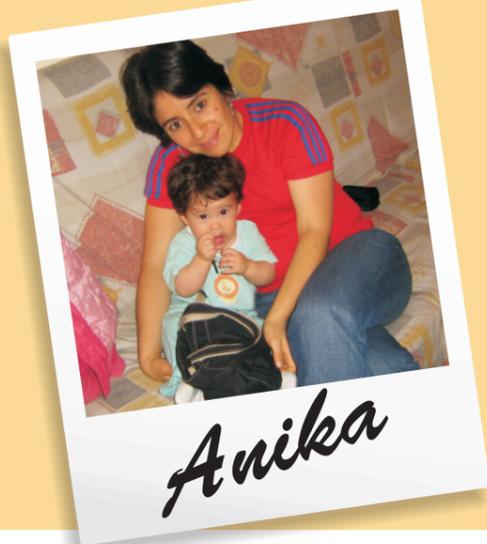
Av Lora y Lora # 461 Patazca - Chiclayo Teléfonos: (074)23-6115 / 22-3310
Emergencias: 227307

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

Con esfuerzo y ayuda se logra cualquier objetivo

Luego de dar a luz a mi primera hija quedé algo subida de peso y ya no era tan sencillo bajar. Un día me quise comprar un pantalón talla 34 (el tercero en mi closet); fue ahí cuando decidí bajar de peso. A través de una amiga conocí a Cecilia Ferré. Empecé con 63.3kg. Hubo tanto semanas muy difíciles como fáciles y relajadas, pero nunca pasé hambre porque ya estaba aprendiendo a comer sano. Después de dos meses y medio vi reflejado mi esfuerzo al haber bajado 10 kg. Aprendí a no castigar mi cuerpo comiendo chatarra porque me encontraba ansiosa y finalmente creo que no lo hubiese logrado sin la ayuda de Cecilia, que a parte de ser mi nutricionista se volvió mi amiga, porque compartí con ella muchas cosas de mi vida personal, lo cual le agradezco infinitamente.

Anika
Ejecutiva / Telefónica



Anika

Perseverancia y mucha voluntad

Tengo 11 años y soy de San Pedro de Lloc, en Trujillo. Tenía 25 kilos de más cuando empecé el tratamiento. Fueron días y semanas de mucho esfuerzo y perseverancia, pero los resultados no se hicieron esperar. Mi vida cambió y ahora aprendí a comer sano. Hago mucho deporte y no he vuelto a subir de peso. Ya llevo poco más de 6 meses manteniéndome y sintiéndome bien. Uno de los grandes cambios en mi vida fue ser elegida Reina del Arco del Carnaval de Febrero 2008 en San Pedro de Lloc.

Francesca Lucía Calderón Luna
Estudiante



Francesca

Obtener el peso ideal refleja también nuestra buena salud

Debido a un problema renal, durante tres meses estuve acudiendo a diferentes médicos con pocos resultados. Fue entonces cuando decidí tratarme con Cecilia para mejorar los parámetros de mi enfermedad mediante productos naturales y una alimentación sana. Mi sorpresa fue que mejoré de forma gradual en un lapso de 4 a 6 meses y la dolencia desapareció prácticamente. Su asesoramiento nutricional me permitió mejorar los resultados y, además, bajé de peso. Actualmente, mantengo una dieta casi similar a la que tenía antes de enfermarme, mi estilo de vida ha cambiado y sigo mejorando.

Juan del Canto Patroni
Empresario



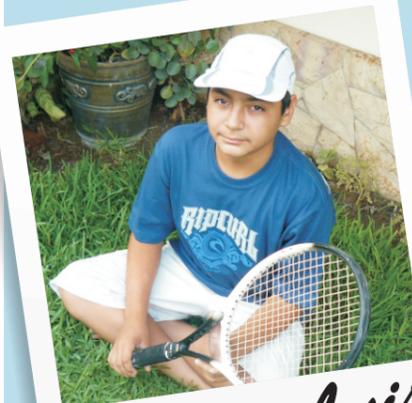
Juan

Testimonios

Dedicación y buenos consejos

Desde que estoy en asesoría nutricional con Cecilia, estoy aprendiendo a comer más sano, me siento mejor y más ágil. Aun me cuesta seguir la dieta, pero poco a poco lo estoy consiguiendo. Cecilia siempre me explica por qué debo elegir comer sano y gracias a sus consejos lo voy entendiendo.

Juan Luis Vásquez del Canto
Estudiante
Colegio Algarrobos

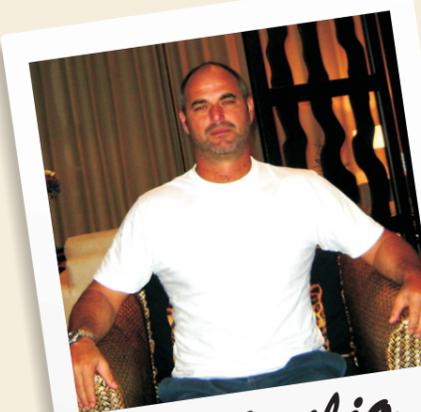


Juan Luis

Ser constante y comer sano

Realmente, mi tratamiento con Cecilia ha sido todo un éxito. Cuando lo comencé pesaba 120 kg. y logré adelgazar hasta pesar 102 kilos. Nunca más volví a engordar; realicé todo el programa de reducción de peso y de mantenimiento. Hace poco tuve una operación a la columna y mi recuperación fue rápida, ya que mi cuerpo estaba sano y bien nutrido. Yo fui su primer paciente y aún sigo realizándome periódicamente chequeos con ella. Lo más importante es la perseverancia y cambiar hábitos de comida para aprender a alimentarse adecuadamente. Gracias, Cecilia.

Guilio Aita
Agricultor, empresario



Guilio

Obtener el peso ideal refleja también nuestra buena salud

Cuando comencé el tratamiento con Cecilia, tenía el colesterol y los triglicéridos altos. Me sentía muy cansado como para hacer ejercicios y no sabía qué alimentos perjudicaban mi salud. Ahora he aprendido a comer sano, mis niveles descendieron y practico cualquier deporte con normalidad.

Freddy Chávez
Sub Director
Colegio Algarrobos



Freddy

El asma infantil

Escribe:
 Dr. Joe López Díaz
 CMP - REG 6266
 Docente Facultad de Medicina
 Universidad Santo Toribio de Mogrovejo - Chiclayo



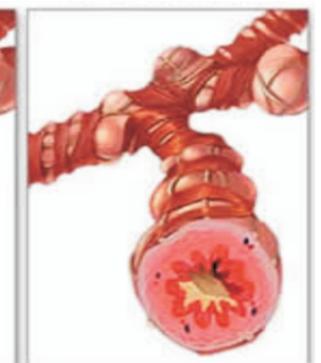
El tratamiento debe ir orientado a salvar la emergencia con broncodilatadores de acción rápida como el Salbutamol o Fenoterol en aerosol; dos inhalaciones cada 15 ó 20 minutos en 3 ó 4 sesiones mientras se traslada al niño a un servicio de emergencia.

En el hospital se dará continuidad con la formulación en nebulización hasta lograr controlar el broncoespasmo bajo vigilancia estricta. Concomitantemente se administrará corticoides EV y/o vía oral a fin de lograr un efecto antiinflamatorio sostenido en las vías aéreas que disminuya o atenúe la posibilidad de recidiva de la crisis de broncoespasmo, mejorando el calibre de las vías aéreas y disminuyendo las secreciones.

BRONQUIOS NORMALES



BRONQUIOS ASMATICOS



Dicho de una manera práctica, existen dos fases complementarias en el tratamiento de una crisis de asma: La primera es tratar de abrir lo más posible la vía aérea obstruida de una manera rápida a través del broncodilatador, y la segunda consiste en tratar que este resultado persista con las horas a través del antiinflamatorio, evitando o distanciando las recidivas hasta el control total de la crisis. De la continuidad de estas dos fases depende el éxito del tratamiento.

Recuerde que los primeros que afrontan una situación de crisis de asma son los padres. Debemos entonces saber reconocer los signos de alarma.

Algo más sobre obesidad y sobrepeso

Escribe:
 Lic. Cecilia Ferré Calderón
 CMP 1123
 Directora de la revista Nutrice



La nutrición es un proceso vital para mantener un buen estado de salud, lo que incluye, entre otras cosas, un peso corporal adecuado. Sin embargo, el agitado mundo de hoy y la falta de tiempo, así como otros factores, impiden que una parte importante de la población se alimente adecuadamente.

El doctor Patricio Davidoff, jefe de la Unidad de Nutrición y Metabolismo de Arauco Salud-Chile, afirma que existe un progresivo aumento de los malos hábitos alimentarios a nivel mundial y que la obesidad es una enfermedad que puede afectar tanto a personas con kilos de más como a individuos delgados, pues mientras la grasa acumulada en el cuerpo exceda los límites aceptados y esté mal distribuida, mayor riesgo de salud hay, independientemente de que la persona sea gorda o no.

Entonces, ¿Qué es la obesidad?

Puede definirse como una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de la masa grasa y, en consecuencia, por un aumento de peso. Existe pues un aumento de las reservas energéticas del organismo en forma de grasa.

Para medir la cantidad de grasa acumulada en el cuerpo hay varios criterios, unos más exactos que otros, como es el caso de Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso sobre la talla en metros cuadrados. Con este índice, conocido también como el Índice de Quetelet, se puede diagnosticar si tenemos o no sobrepeso u obesidad.

Desde un punto de vista antropométrico, que es el habitualmente utilizado en clínica, se considera obesa a una persona con un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 30 kg por metro cuadrado.

CLASIFICACIÓN	IMC(KG/m2)
Normo peso	18.5-24.9
Sobrepeso	25-29.9
Obesidad grado I	30-34.9
Obesidad grado II	35-39.9
Obesidad grado III	>= 40

En función del porcentaje graso corporal, se define como sujetos obesos a aquellos que presentan porcentajes por encima del 25% en los hombres y del 33% en las mujeres. Los valores comprendidos entre 21 y 25% en los hombres y entre 31 y 33% en las mujeres se consideran límites. Los valores normales son del orden del 12 al 20% en varones y del 20 al 30% en las mujeres.

No hay que confundir peso excesivo con obesidad, ya que, por ejemplo, un culturista tiene un peso elevado pero a expensas de la masa muscular; la insuficiencia cardíaca puede producir una retención de agua y también producir un aumento de peso, y lo mismo puede ocurrir con la insuficiencia hepática y renal.

Complicaciones de la obesidad

Las principales enfermedades asociadas con la obesidad son:

- Diabetes melitus tipo 2
- Hipertensión arterial
- Dislipidemias: Triglicéridos altos, aumento del colesterol LDL (colesterol malo) y disminución del HDL (colesterol bueno)
- Cardiopatía isquémica
- Alteraciones osteoarticulares: Artrosis, hernias discales
- Insuficiencia venosa de extremidades inferiores
- Accidentes cerebrovasculares
- Hiperuricemia y gota
- Enfermedades digestivas. Esteatosis hepática, reflujo gastroesofágico y litiasis biliar
- Insomnio
- Trastornos psicológicos
- Insuficiencia respiratoria
- Afecciones cutáneas
- Tumores malignos: Colon, recto, próstata, endometrio, ovarios, mama y vesícula biliar

Como vemos, las complicaciones acarreadas por la obesidad son muchas, y ante esto podemos cambiar nuestro régimen de alimentación con una dieta adecuada y ejercicios. Así podremos conseguir poco a poco bajar de peso y mejorar nuestra calidad de vida.

Consejos nutricionales:

- 1.- La comida no resuelve nuestros problemas o angustias. Si nos consolamos con comida, esto puede provocar más angustia y ocasionar otro problema en nuestra vida.
- 2.- Inicia un plan de alimentación personalizado para ti; así podrás bajar los kilos que tienes de más y mejorar tu salud. La decisión está en ti.
- 3.- Hidratate adecuadamente, ten en cuenta que si realizas ejercicios necesitas más agua que si no los realizas, y recuerda que en temporada de calor el cuerpo suda más, por lo que necesita ingerir más líquidos. Además, si tomas el agua que tu cuerpo necesitas eliminarás grasa a través de la orina.
- 4.- Infórmate con tu nutricionista sobre qué alimentos pueden ser cambiados por otros sin variar tu plan de alimentación.
- 5.- Trázate metas realistas y no quieras bajar en un mes lo que has subido en un año. Lo importante es que bajes de peso poco a poco y, sobre todo, que cambies definitivamente tus hábitos alimenticios.

El asma es una enfermedad inflamatoria del aparato respiratorio de naturaleza usualmente alérgica que ocasiona estrechamiento de las vías respiratorias de pequeño calibre (< de 2 mm.) y se expresa como "silbidos de pecho". Se observa comúnmente en los niños y es una causa importante de hospitalizaciones y ausentismo escolar. Generalmente, existe un desencadenante de estas crisis que motivan a acudir a un servicio de emergencia hospitalaria. Entre los desencadenantes más frecuentes están:

- Humo de tabaco
- Olores penetrantes (gasolina, Kerosene, cosméticos, cera, etc.)
- Polvo
- Polen
- Ejercicio
- Infecciones virales, como el resfriado común
- Animales (pelo o caspa)
- Peluches
- Químicos en el aire o en los alimentos
- Moho
- Cambios en el agua (con frecuencia agua fría)
- Emociones fuertes
- Aspirina y otros medicamentos

En años recientes, se ha presentado un incremento a nivel mundial del número de niños con asma. Dicha tendencia ha sido relacionada con los factores ambientales, incluyendo la contaminación del aire. Sin embargo, es importante entender que los desencadenantes en espacios interiores pueden jugar igual papel que los desencadenantes en espacios al aire libre para activar un ataque de esta enfermedad.

Los síntomas más frecuentes son:

- Dificultad para respirar
- Opresión en el pecho
- Sibilantes de pecho
- Tos estertorosa (con secreciones)

Sin embargo, hay razones de estricta emergencia que deben ser reconocidas de forma inmediata para el traslado de los niños a un servicio de emergencia. Estos son:

- Dificultad para respirar
- Coloración azulada de labios y cara
- Pulso rápido
- Sudoración profusa
- Alteración de su estado de consciencia, como desorientación, tendencia al sueño, alucinaciones, etc.

COMERCIAL
DINO GIAMPIER S.A.C.

VENTAS PACASMAYO S.A.
CHICLAYO GARANTÍA

SIDERPERU
El acero del Perú

PRODAC
PRODUCTOS DE ACERO CASSADO S.A.

INDECO
El Valor de la Calidad

ACEROS AREQUIPA **FORDUIT**

Venta de toda clase de materiales de construcción al por mayor y menor
Ferretería Eléctrica
Conductores eléctricos de baja y alta tensión retenidas
Transformadores
Aisladores

Carmelo Pérez Coronel
cgjampier@yahoo.com
capeco75@hotmail.com

Calle Jhon Kennedy N° 1298 - 1349 P.J. Luján
José Leonardo Ortiz - Chiclayo
Telf: 074 257291 Cel: 97 9996833 / 97 9912981 RPM #955450 / 555035

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

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 turística.

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

nutrice
asesoría nutricional

Asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia
ahora con...

Asesoría On Line

Sólo para personas fuera de la ciudad de Chiclayo
cecilia.ferre@gmail.com

Consultas:
Telf: 074 221378 074 452786 - 979687638

imprensa del castillo

Informe Nutrice

Importancia de la hidratación en el deportista



En ejercicios de una duración de 40 minutos o más, cobra vital importancia la reposición de fluidos para mantener el rendimiento físico. Hay diferentes situaciones y soluciones de acuerdo a cada actividad. El agua es uno de los nutrientes más importantes para la vida. Un ser humano puede vivir varios días sin alimento, pero sólo puede sobrevivir unos pocos sin agua (diez días aproximadamente).

El agua en nuestro organismo se distribuye en dos compartimentos: **El intracelular** (el agua que está dentro de las células) y **el extracelular** (el que está fuera de ellas). La distribución del agua en el organismo está regulada por fuerzas osmóticas, generadas por proteínas y sales minerales. En reposo, la ingestión de agua es semejante a la expulsión de la misma; depende del agua consumida con los alimentos, líquidos que bebemos, mas el agua metabólica (producto de deshecho de los procesos metabólicos).

Durante el ejercicio, la producción de agua metabólica se incrementa con el aumento del metabolismo energético. La pérdida de agua durante el ejercicio también aumenta debido al mayor calor del cuerpo; ante esto, nuestro organismo comienza a sudar (perdiendo más agua) para tratar de disipar el calor. El sudor se transforma en la vía más rápida de pérdida de agua durante el ejercicio.

¿Que cantidad de líquido necesitamos?

Dependerá del grado de intensidad del ejercicio, del tiempo de duración, de la temperatura y humedad del ambiente, y de las características del mismo.

Cuando falta agua, disminuye la capacidad de rendimiento. Toda pérdida de agua no repuesta trae alteraciones que llevan no sólo a la disminución del rendimiento físico, sino a un cuadro grave como el golpe de calor.

Una pérdida del 2% del peso corporal reduce la capacidad de rendimiento en un 20 - 30%.

Al aumentar el ritmo de entrenamiento, la transpiración se vuelve más hipotónica, de modo que la cantidad de minerales en el sudor es menor que en la sangre, pero no sucede lo mismo para todos los minerales, sobre todo para el potasio y magnesio, con la depleción de los mismos (principalmente del depósito muscular). La falta de potasio trae como consecuencia debilidad muscular, desgan general, apatía, somnolencia; mientras que la falta de magnesio producirá espasmos musculares, calambres, rigidez muscular, etc. Otro mineral importante que se pierde por sudor es el hierro, aumentándose los requerimientos diarios.

Existe el hábito de hidratarse antes, durante y después del ejercicio solamente con agua. Si se bebe sólo agua, no sólo se tendrán dificultades para su rápida absorción, sino que tiende a eliminarse rápidamente por orina y no repondremos los minerales que se van perdiendo por el sudor. Pero si se bebe agua con electrolitos (sales minerales) e hidratos de carbono, el cuerpo se rehidrata mejor y tiende a una mejor recuperación del volumen de sangre. Diferentes estudios (Costill, Stallin) han confirmado estos datos.

No se pueden dar recomendaciones exactas ya que los requerimientos

REPOSICIÓN DE LÍQUIDOS

La sensación de sed es regulada por el hipotálamo. Éste activa la sensación de sed cuando la presión osmótica del plasma aumenta. Pero este mecanismo de la sed no mide con precisión el estado celular; así no sentimos sed hasta mucho después de que se ha iniciado la deshidratación. Por ello, la ingesta de líquidos durante la realización de ejercicios prolongados reduce el riesgo de deshidratación.

varían con cada individuo; esto debe ser evaluado por el profesional de nutrición, pues cada persona es diferente y se deben tener en cuenta las condiciones de cada uno, pero sí se pueden dar algunas recomendaciones y parámetros a tener en cuenta:

Para lograr una más rápida hidratación, el contenido de glucosa de la bebida no debe superar los 50 gramos por litro (5%) para que no interfiera con la absorción del agua, ya que el sodio es el transportador de ambas sustancias y si se "ocupa" de llevar la glucosa no puede ingresar agua al organismo.

Cuando se sospecha que la fatiga puede provenir de una falta de sustratos para la generación de energía, es conveniente suministrar una bebida con 100 gramos de glucosa por litro (10%).

¿Con qué frecuencia debe hidratarse el deportista con estas bebidas?

Es necesario que el atleta, durante el entrenamiento o competencia, se acostumbre a beber entre 50 a 100 cc. de líquido por vez y si es posible cada 15 - 20 minutos.

Es importante recordarle al atleta que no debe guiarse por la sensación de sed, ya que ésta se presenta cuando las células musculares han perdido gran porcentaje de agua.

Es crucial recalcar que este tipo de hidratación es sólo para deportistas, no para personas que realizan ejercicios suaves en el gimnasio; para ellos es suficiente la hidratación con agua.

Algunas recomendaciones:

- Las pérdidas de agua dependerán de la intensidad del ejercicio, de la duración del mismo, del calor ambiental y de la humedad; así que cuando se realice ejercicio intenso en ambientes cálidos y húmedos sería necesario beber mucho más.
- Si normalmente debemos tomar cerca de 3 litros de agua diarios (la mitad a través de alimentos sólidos y la otra mitad en estado líquido), cuando las condiciones de temperatura, humedad y esfuerzo son altas podemos llegar a necesitar más del doble.
- La sed no es un buen indicador de la deshidratación, ya que su aparición es tardía y la recuperación ya sería difícil.
- Debemos beber antes, durante y después del ejercicio físico, aunque no tengamos sed.
- Se deben tomar pequeños sorbos, sin dar grandes tragos que lo único que harán será encharcar el estómago.
- Para una mejor recuperación de un esfuerzo prolongado con grandes pérdidas de líquido, se pueden tomar "bebidas para deportistas", también llamadas "isotónicas", o prepararlas de forma casera con un litro de agua, una pizca de sal, 4 cucharaditas de azúcar y un poco de limón.
- La conclusión final sería que es fundamental mantener un adecuado aporte de líquidos durante la actividad física, manteniendo el caudal sanguíneo apropiado para que los sistemas funcionen correctamente y para mantener la temperatura corporal, ya que el agua tiene la capacidad de absorber mucho calor, sin cambiar su propia temperatura.
- La bebida debe contener sales (fundamentalmente sodio) y glucosa en concentraciones que se deben adecuar a la necesidad de cada persona según su requerimiento energético.

Una edad de oro con bienestar y salud

Escribe:

Doc. Luis Ángel Villalobos Paredes
CMP 18956 RNE 8620
Médico cirujano general
Director del Hospital FAP Regional del Norte
Hospital Privado Metropolitano SAC

Reglas de oro

1. Alimentación sana y natural.
2. Suprimir el tabaco y evitar el alcohol.
3. Realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicio.
4. Vive cada día sin prisa, pero sin pausa.
5. Pasa los 60 minutos de cada hora ocupado, pero no preocupado.
6. Lee, escribe, cultiva la mente, aprendiendo cada día algo nuevo y repasando lo aprendido.
7. Mantén una vida social activa, cultiva tu familia y amigos.
8. Sé independiente, no dejes que te limiten.
9. Ten proyectos de vida para ser activos, productivos y éxitos.
10. Vive cada día a plenitud.

En la actualidad, el mundo está envejeciendo. El número absoluto de gente anciana se está incrementando, ya que la gente vive mucho más y son pocos los niños que nacen.

La expectativa de vida aumenta globalmente debido a varios factores, como los nutricionales, los socioculturales y los económicos. La esperanza de vida en el Perú, de acuerdo a lo publicado por el Ministerio de Salud, es de 70 años y alrededor del 30.8 % de los hogares tiene al menos un adulto mayor. Las autoridades de salud tienen como propósito que el aumento en la esperanza de vida vaya acompañado de una adecuada calidad de vida en todos los sentidos.

Con la edad disminuyen las funciones gastrointestinales, se producen cambios fisiológicos que disminuyen la masa muscular, la densidad ósea (osteoporosis), el contenido de proteínas y otras sustancias que participan en las respuestas de defensa del organismo. Además, una menor capacidad para realizar funciones y actividades de la vida cotidiana limita su grado de independencia.

Factores nutricionales

Dentro del conjunto de factores que están estrechamente relacionados con el envejecimiento saludable, es la nutrición uno de los que más aportan a esta definición. La nutrición en este grupo es compleja, ya que constituye un conjunto muy heterogéneo y en ocasiones debe ser personalizada.

Algunos procesos propios del envejecimiento influyen en la nutrición de este grupo, como son la pérdida del gusto y del olfato, deterioro de la función masticatoria, pérdida del apetito, deterioro de la absorción y motilidad intestinal con estreñimiento favorecido por medicación, sedentarismo, insuficiente ingesta de líquidos e incremento del azúcar sanguíneo.

La malnutrición, tanto por defecto como por exceso, es común en esta etapa de la vida, por lo que la dieta debe ser controlada, que contenga alimentos de elevada calidad biológica y de fácil digestión, equilibrada, variada y agradable al gusto y al olfato, que le resulte atractiva, considerando la opinión de quien va a consumir la dieta.

Los requerimientos de proteínas están aumentados, así como las necesidades de oligoelementos, minerales y vitaminas. No debe contener ningún condimento irritante ni aplicar dietas restrictivas de algún alimento de no ser necesario. Hay que valorar su cantidad de acuerdo al estado nutricional del individuo. Además, la ingesta de líquidos no debe ser menor de dos litros al día.

Cuando se habla de nutrición inadecuada nos referimos a que el anciano selecciona los alimentos atendiendo a la facilidad de ingesta más que por las necesidades nutricionales establecidas. La disminución de secreciones digestivas y las disfunciones mecánicas del aparato digestivo dan lugar a fenómenos de mala absorción y desequilibrios en el estado nutricional.

En conclusión, además de una adecuada alimentación, la calidad de vida en el adulto mayor está estrechamente relacionada con el grado de funcionalidad, es decir, independencia física, psíquica y social del individuo.

La obstrucción de una zona energética puede generar la concentración de un exceso de energía y el consiguiente desequilibrio nervioso funcional, ya sea en algún músculo o en alguna glándula.

La reflexoterapia en los problemas nerviosos

Lic. Gorety Bornaz Vidales
Fisioterapeuta - Reflexóloga
gobovi@hotmail.com

Muchos sabemos que los problemas relacionados con el sistema nervioso incluyen trastornos dolorosos, como la ciática (que irradia la zona lumbar) y la neurología (dolor de nervio); trastornos derivados del estrés, como insomnio, debilidad nerviosa y depresión, problemas de garganta como ronquera o tartamudeo; trastornos degenerativos, como la enfermedad de parkinson, alzheimer o esclerosis múltiple, epilepsia y también algunas dolencias mentales.

Un cambio importante en nuestra vida puede generar preocupaciones y problemas emocionales relacionados con el estrés, lo cual puede derivar en alteraciones psicósomáticas. Éstas presentan síntomas físicos que van desde el dolor muscular hasta trastornos internos como hipertensión, ritmo cardíaco acelerado o mala digestión, que revelan un desequilibrio en el organismo.

Un tratamiento reflexológico prolongado puede aliviar tanto los síntomas como los trastornos causante de los mismos, ya que con este tratamiento natural se activarían sustancias químicas del sistema nervioso y se normalizaría la función enzimática y la endocrina.

Recordemos siempre que los problemas de la psique pueden tener un efecto devastador en lo físico y que nuestra actitud negativa puede afectar a nuestro sistema nervioso, provocando trastornos importantes donde a menudo la causa radica en un agotamiento, preocupaciones o tensión mental externa, como por ejemplo la pérdida de energía, ansiedad, depresión, desesperación, insomnio, etc. El tratamiento natural de reflexoterapia es importante para lograr el equilibrio físico, mental y emocional de nuestro cuerpo.



Gorety Bornaz
Reflexóloga

Avenida Grau N° 735
Dpto 307
Urb. Campodónico
Telf: 074 235333
Cel: 074 979538731

El perro y la salud familiar

Escribe:
M.V. Oscar R. Aspajo Arévalo
CMVP N° 4779

“Consultorio Veterinario” - Pimentel

Para una gran mayoría de padres, tener un perro como mascota es considerado altamente beneficioso para sus hijos, ya que mejora la capacidad de relacionarse, aumenta su sentimiento de compañerismo y fomenta su responsabilidad. Los beneficios que provoca compartir nuestra vida con una mascota no quedan ahí, sino que algunos dueños aseguran que su compañía les ayuda a superar los estados de ánimo bajos, a combatir el estrés y a relajarse. Es así que se han realizado estudios sobre intervenciones con perros frente a la ansiedad y el estrés.

Los tratamientos pueden abarcar desde la psicoterapia hasta la combinación de ésta con la farmacología. La intervención psicoterapéutica ha demostrado ser muy importante (y necesariamente complementaria en las intervenciones médicas); es en esta actuación sobre conducta alterada donde algunos animales considerados de compañía (con papel predominante el perro) han resultado ser destacados reductores de la ansiedad y el estrés, ya que ayudan al restablecimiento de las relaciones normales entre el sujeto y su ambiente. Ya en 1977 se investigó cómo la presencia de un perro amistoso hacía que las personas se sintieran más seguras. Su presencia hacía descender la presión sanguínea tanto en el período de descanso como en el de actividad.

Otras investigaciones posteriores realizadas en los años ochenta y noventa confirmaron dicha conclusión: La compañía o presencia de un perro sociable evoca en los sujetos estados de sentimientos positivos, reduce el nivel de amenaza de la situación ansiosa o estresante y produce un descenso de la angustia.

Se ha podido observar que se establece una conducta diferenciada de lo “propio” (como afirmación de seguridad) al acariciar al perro que se posee, siendo más relajante que frente a un perro desconocido.

La interacción táctil disminuía la presión sanguínea, el pulso y la respiración. El efecto del compañerismo produce un resultado similar al de escuchar música clásica. El hecho de atenderlos, limpiarlos, cepillarlos y darles de comer (entre otras tareas), suele tener un marcado efecto sedante y antiestrés, que a su vez es compensado satisfactoriamente por el animal.

De todos estos aspectos positivos, tenemos conocimientos de primera mano respecto a que todos los que convivimos con perros, y es uno de los argumentos que solemos esgrimir con bastante asiduidad frente a aquellos que solamente ven la parte negativa de una tenencia, nos aportan muchos más beneficios de los que creemos tener a primera vista. Pero también debemos pensar en las necesidades que tendremos que cubrir para que la convivencia con el perro sea lo más satisfactoria posible.

Todos los que compartimos nuestra vida con un perro debemos adquirir conocimientos que permitan asegurar aquellos aspectos que nos llevan a conocer a nuestro perro y disfrutar de él en el sentido amplio de la palabra. Un perro sano y feliz dará un nuevo significado a nuestra vida de familia: “La relación emotiva entre dueños y mascotas genera fuertes lazos sentimentales, identificaciones, proyecciones y hasta humanizaciones del animal”.



Hacia una crianza ecológica

Ing. Zoot. Enrique Del Castillo Valle
CIP 82844

E-mail: endeca@yahoo.com

La intensificación de la producción avícola ha favorecido que el consumidor pueda acceder a un producto de alta calidad nutritiva a precios razonables. Sin embargo, la creciente preocupación sobre el bienestar de los animales de granja, la seguridad alimentaria y los efectos medio ambientales de los residuos ganaderos, están provocando una reorientación de la actividad agroganadera hacia una producción más extensiva y respetuosa con el bienestar animal, el impacto medio ambiental y la calidad de los productos obtenidos.

En este sentido, una alternativa a la producción intensiva es la producción ecológica (o también llamada orgánica).

Aunque la producción semi extensiva de huevos camperos de chacra siempre se ha mantenido en las pequeñas explotaciones agrarias, es fácil, por tanto, comprender que la producción ecológica es una actividad muy reciente que está comenzando su implantación precisamente en estos años.

Existen varias oportunidades para la producción ecológica, orgánica o de chacra:

1. LA CRECIENTE IMPORTANCIA DEL BIENESTAR ANIMAL: La producción intensiva de animales que persigue la máxima productividad, como por ejemplo mantener enjauladas a las ponedoras, está siendo seriamente cuestionada por la Unión Europea, que está considerando la posibilidad de prohibir a medio



plazo el enjaulamiento de gallinas.

2. LA POTENCIACIÓN EUROPEA DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA: El plan de acción de la Unión Europea a favor de la agricultura ecológica y en el mismo sentido el Plan Estratégico del Ministro de Agricultura, prevén subvenciones superiores al 50% de la inversión y otras ayudas.

3. LA DEMANDA DE ALIMENTOS DE CALIDAD: La mejora del poder adquisitivo de los consumidores va asociada a una mayor preocupación por la calidad de los alimentos consumidos. En este sentido, el sistema ecológico y/o orgánico ofrece al consumidor un producto diferenciado de alta calidad y valor añadido.

ASPECTOS CLAVES DE LA ACTIVIDAD ECOLÓGICA

Mientras que los sistemas intensivos ofrecen al consumidor un producto homogéneo, persigue la máxima productividad y la obtención de un producto uniforme destinado a un mercado donde la competencia es intensiva, el sistema de crianza ecológica, orgánica o de chacra ofrece al consumidor un valor añadido.

Algunas fortalezas del sistema ecológico, orgánico o de chacra son:

- La buena imagen de los alimentos ecológicos.
- La escasa competencia en el mercado.

Nutrinotas

» Los niños, al igual que los adultos, no necesitan consumir carnes para su normal desarrollo. En la India millones de vegetarianos se han desarrollado bien sin estas proteínas. Las verdaderas limitaciones para una buena alimentación de los niños son la pobreza extrema y la ignorancia, válido tanto aquí como en la India.

» En general, las carnes blancas son mejores para la salud que las rojas, ya que estas últimas contienen más grasas saturadas que aumentan los niveles de colesterol malo en sangre acelerando el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares; también tienen más purinas, lo que hace que las personas que sufren de artritis gotosa empeoren su condición y generan más riesgo de algunos tipos de cáncer y de obesidad. Su contenido de ácido araquidónico hace que las enfermedades inflamatorias sean más severas.

» El tipo de alimentación ideal para nosotros, seres humanos, es la que se basa en nuestro modelo biológico. Entre un 60 a un 80 por ciento de lo que comemos debería estar constituido por frutas, semillas oleaginosas y hortalizas no feculentas como la zanahoria, remolacha, lechuga, apio, berenjena, calabaza y otros alimentos que conseguimos en los puestos de verduras en los mercados y supermercados. El otro 20 por ciento es lo que debe ser mejor seleccionado y pueden ser cereales integrales, leguminosas y tubérculos.



“...es en estos vegetales que por acción de la ingeniería genética se introducen genes foráneos, aislados de especies no relacionadas con el organismo primario (...), o en todo caso, los genes que se incorporan al genoma pueden ser sintéticos, es decir, creados por el hombre...”

Alimentos transgénicos: Beneficios y riesgos

Biolg. Carlos Tafur Chávez
C.B.P 2239
E-mail: mblgo2239@hotmail.com



Desde la aparición de los seres vivos sobre la faz de la tierra hace millones de años, tanto las especies vegetales y animales que la poblaban y las que aún lo siguen haciendo hasta nuestros días, han evolucionado siguiendo un orden natural evolutivo a lo largo de milenios; pero con la aparición del hombre y su posterior desarrollo científico surgió la biotecnología, ciencia que en las últimas décadas ha adquirido una importancia trascendental en el mejoramiento de la resistencia, productividad y valor nutricional mediante el auxilio de la ingeniería genética de ciertas especies vegetales de consumo humano masivo.

Es en estos vegetales que por acción de la ingeniería genética se introducen genes foráneos, aislados de especies no relacionadas con el organismo primario o receptor, o en todo caso los genes que se incorporan al genoma pueden ser sintéticos, es decir, creados por el hombre.

Son estos nuevos “organismos genéticamente modificados”(OGM's) que forman parte de la gran variedad de “organismos vivos modificados”(OVM's), principalmente vegetales agroindustriales y no pocos animales y microorganismos consumidos diariamente en diferentes países de los cinco continentes, los que han ocupado los principales titulares de los medios de comunicación escritos y televisivos y en los que científicos de todo el mundo mantienen

posiciones divergentes al respecto, siendo motivo de acalorados debates en los congresos internacionales sobre ingeniería genética entre los profesionales que están a favor (protransgénicos) y los que no (antitransgénicos). En muchos de estos países, como es el caso del Perú, aun no existe una ley o norma que regularice adecuadamente su ingreso, implementación y movimiento interno o comercialización y posterior salida transfronteriza de estos productos.

Es así que en la actualidad no existen muchos estudios sobre los efectos del consumo de OGM's sobre la salud humana. Si bien es cierto que casi a diario se pregonan las ventajas que ofrecen los OGM's, también es menester tener en cuenta los potenciales riesgos sobre ellos. Diversos autores e investigadores han demostrado con sus estudios posibles riesgos severos a la salud humana, como son falta de seguridad y toxicidad, además de efectos negativos sobre el medio ambiente por parte de estos productos; por ello, deseando que usted, querido lector, se informe adecuadamente y saque sus propias conclusiones, es que pasaré a informarle en forma muy somera las principales ventajas y desventajas de los alimentos transgénicos u OGM's y los principales riesgos sobre su salud y nutrición, ya que recuerde que una buena salud depende de una correcta alimentación.

Ventajas

- Resistencia a enfermedades y aumento de la productividad: Los científicos que proponen la biotecnología (protransgénicos), indican que es la mejor forma de producir plantas resistentes a diferentes enfermedades (plagas), a condiciones medio ambientales adversas (sequías, heladas), y así incrementar la productividad de los cultivos y ayudar a combatir la hambruna del mundo.
- Incremento del valor nutricional: Mediante la ingeniería genética se han desarrollado cultivos transgénicos con mayor valor porcentual de proteínas, aminoácidos esenciales y vitaminas, lo que incrementa el valor nutritivo del producto.
- Mejoramiento del sabor y preservación: La manipulación de los genes transfiriéndolos de una especie biológica a otra ha permitido transformar compuestos orgánicos aromáticos en otros que no sólo brindan mejor olor, sino también un mejor sabor. Además, se puede mantener por mayor tiempo la vida útil de los OGM's mediante modificaciones de los procesos bioquímicos naturales de oxidación.
- Optimización en los procesos bioquímicos industriales: La tecnología transgénica ha producido enzimas (quimosina) a partir de bacterias genéticamente modificadas y que son utilizadas en reemplazo de la renina en los procesos de elaboración de quesos en las industrias de lácteos, brindando a estos mayor pureza en su elaboración y reducción en los costos de producción.

Desventajas

1. Efectos nocivos sobre el medio ambiente:

El medio ambiente no es ajeno a los efectos nocivos de los OGM's, pudiendo citarse entre los principales:

- Destrucción del germoplasma nativo: Se ha comprobado que la introducción de cultivos agroindustriales transgénicos en zonas de alta biodiversidad favorecen la destrucción y extinción de las especies nativas de la región.
- Peligro para otros organismos: Aunque todavía los estudios no son concluyentes, se ha determinado que la introducción de ciertos genes bacterianos en algunos cultivos (maíz, soya) han dado como resultado la aparición de sustancias tóxicas en las hojas de estas plantas, de las que se alimentan las larvas de ciertas mariposas (lepidópteros) y escarabajos (coleópteros), y otros agentes polinizadores, destruyendo así el frágil ecosistema del entorno.
- Aparición de hierbas resistentes: Se ha observado que existe – debido a la polinización cruzada – la transferencia de genes resistentes a los herbicidas a hierbas malas que crecen cerca a los cultivos.

2. Riesgos para la salud humana:

A pesar de lo reducido de los estudios sobre la toxicidad o seguridad de los OGM's sobre la salud humana, se han logrado determinar principalmente ciertos efectos adversos como el desarrollo de alergias, molestias gastrointestinales, resistencia a antibióticos y toxicidad.

Alergias: Los alimentos transgénicos, por tener genes transferidos de una especie vegetal a otra, pueden desarrollar en personas sensibles reacciones inmunoalérgicas una vez que son consumidos. Así sucedió con una soya transgénica que contenía un gen insertado de una nuez proveniente de Brasil. Se demostró que producía respuestas alérgicas en personas sensibles a esta nuez y que no lo eran a la soya natural, comprobándose así la capacidad de los alimentos transgénicos de poder transferir alergias entre cultivos de distintas especies.

Molestias gastrointestinales: Investigaciones realizadas en animales de laboratorio (ratas) alimentados con papas transgénicas, ocasionaron la aparición de lesiones hepáticas y gastrointestinales, después de dos semanas de consumo exclusivo del tubérculo. Como consecuencia, los resultados de estos estudios llamaron la atención de la prensa y encendieron el debate sobre el posible daño que podrían causar los alimentos transgénicos sobre la salud humana. Otros estudios realizados con maíz transgénico han demostrado que producen diarreas leves en los seres humanos.

Resistencia a antibióticos: La mayoría de alimentos transgénicos presentan genes resistentes a herbicidas y antibióticos. Estos últimos han sido objeto de preocupación debido a la posibilidad de transferencia genética de estos genes modificados a la flora bacteriana normal del tracto gastrointestinal, mermando la eficacia de los antibióticos sobre nuestro organismo.

Toxicidad: Otra preocupación es que las toxinas de bacterias transferidas a los alimentos transgénicos con el fin de mejorarlos puedan representar un peligro potencial sobre la flora intestinal del hombre, cuyas bacterias se caracterizan por su gran capacidad de intercalar material genético exógeno, como el provenientes de los OGM's, dentro de su propio genoma, lo que podría acarrear graves consecuencias a la salud como disbiosis intestinal por toxinas o modificaciones genéticas que provoquen deficiente absorción intestinal de nutrientes, lo que originaría diversos cuadros de desnutrición.

Recomendaciones:

- El público consumidor debe estar adecuadamente informado sobre los posibles riesgos de consumir productos transgénicos.
- Debe también saber si los alimentos que está consumiendo son o no transgénicos (derecho a la información), mediante el etiquetado obligatorio de estos productos.
- Es necesario perfeccionar la biotecnología y su aliada, la ingeniería genética, para así evitar los posibles efectos nocivos a corto y largo plazo sobre la salud humana y nuestro medio ambiente.





Lic. Cecilia Ferré invitada por RPP y Max Salud en conferencia a nivel regional

En el marco de las celebraciones por el 173 aniversario de Chiclayo, el pasado viernes 17 de abril, la nutricionista Cecilia Ferré fue invitada por RPP y Max Salud a una mesa redonda sobre nutrición infantil, realizada en la pérgola del C.C. Real Plaza. En la foto, la nutricionista Cecilia Ferré en plena exposición junto a su colega la licenciada Marina Orrillo y el Dr. Miguel Vela López. El evento fue difundido a nivel regional por la primera emisora de noticias del Perú, Radio Programas.



Junto al doctor Miguel Vela López, director ejecutivo de Max Salud, y el periodista Ricardo Gómez Palma...

en una instantánea tomada una vez concluida la disertación de mesa redonda sobre nutrición infantil. El público asistente se mostró atento en todo momento y tuvo la oportunidad de participar en la rueda de preguntas que se realizó al fin de la exposición. Las madres que estuvieron presentes, pudieron resolver sus dudas respecto a la adecuada alimentación de sus hijos y se mostraron muy agradecidas.



Nutrice realiza evaluación nutricional a personal de "Grifos El Carmen"

La empresa "Grifos El Carmen" desarrolló una evaluación y diagnóstico nutricional a todo el personal que labora en sus locales de la ciudad de Chiclayo. Esta evaluación fue desarrollada por Nutrice y bajo la atenta supervisión de la Lic. Cecilia Ferré, quien, con su equipo asistente, pudo realizar un minucioso trabajo y brindar un diagnóstico acertado a dicha empresa. Al igual que "Grifos El Carmen", ya son varias las empresas que en lo que va del año han apostado por una evaluación para su personal a cargo de la empresa Nutrice.



Directora de Nutricé en reunión empresarial con agencia de publicidad

Desarrollando temas de agenda para el presente año, la directora de la revista Nutrice, Lic. Cecilia Ferré, se reunió en la sala ejecutiva de un conocido hotel de la ciudad con sus publicistas y editores de su revista: Marta Borrachero Villar y Benjamín Falla Arnao, con quienes coordinó los planes de trabajo de la empresa para el presente año.

Tratamientos faciales
 con Dermoleft
 Faciales de lujo
 Peeling de cristales
 Caviar con Ratinol
 Colágeno

Tratamientos anticelulitis
 Exfoliaciones corporales
 Akasury
 Vinoterapia
 Chocoterapia
 y ahora: Duchas Vickys
 Cámaras Suite
 Masajes relajantes con rosas,
 piedras calientes, Sexy for Ever,
 Exotic Tropical y mucho más...

Tratamientos Lumbalgias
 Tratamientos musculares
 y lesiones deportivas
 Derrame facial.

Tintes
 Vegetales, naturales, satinados
 Iluminaciones
 Mechas
 Highlight
 Rayitos
 Laceados
 Maquillaje permanente
 Uñas acrílicas y mucho más...

Vital
 SAUNA SPA GYM

Loreto 231 Urb. Los Parques Telf: 074 223676 Cel: 97 9066121
 E-mail: salonvitalspa@hotmail.com Y ahora.... Estamos en el Gran Hotel Chiclayo

Estudio Contable CABALLERO
 ASESORES • CONSULTORES • AUDITORES

15 años
 de soluciones integrales para tu empresa.

Asesoría:

- Contable
- Laboral
- Tributaria
- Costos y Presupuestos
- Finanzas
- Comercio Exterior

Calle Francisco Cabrera N° 819
 Teléfonos (074) 236502 - 979766208
 ✉ estudiocaballero@speedy.com.pe
 Chiclayo