

En tu elección
está tu salud



FORMAS designStudio



asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia

Porque vale la pena tu esfuerzo.

Lic. en nutrición Cecilia Ferré Calderón
CNP. 1123

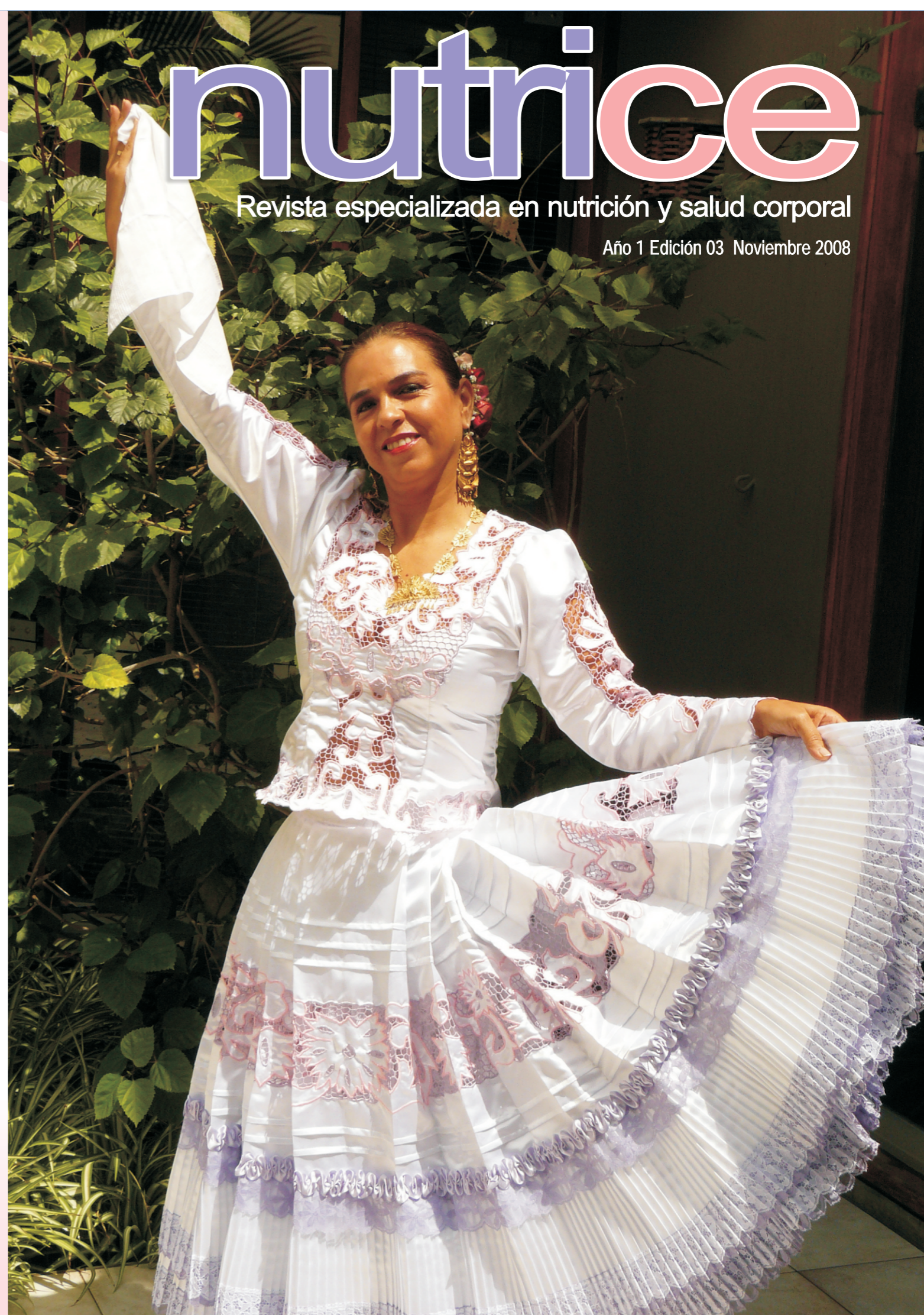
Telf: 074 452786 221378
Cel: 074 97 9687638
cecilia.ferre@gmail.com
nutriceperu@hotmail.com

- Asesoría nutricional personalizada en dietas de reducción de peso.
- Asesoría nutricional en dietas para patologías
- Asesoría nutricional para menús familiares
- Asesoría nutricional para deportistas.
- Diagnósticos nutricionales a empresas y colegios.
- Asesoramiento en administración de servicios de alimentación.
- Capacitaciones en educación nutricional a empresas.
- Organización de Eventos Académicos

nutrice

Revista especializada en nutrición y salud corporal

Año 1 Edición 03 Noviembre 2008



Asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia

Asesoría nutricional a personas con:

- obesidad y sobrepeso
 - Bajo peso
 - Estreñimiento
 - Dislipidemias (Colesterol y triglicéridos altos)
 - Hipertensión
 - Anemia
 - Diabetes
 - Insuficiencia renal
 - Cáncer
 - Hemodiálisis
 - Dietas equilibradas para toda la familia
 - Dietas sanas para niños pequeños
 - Loncheras escolares
-
- Asesoría nutricional por etapas de vida: gestantes, madres lactantes, niños pre escolares, escolares, adolescentes, adultos, adultos mayores y deportistas.
-
- Consultoría nutricional a empresas.
 - Diagnósticos nutricionales a empresas, colegios y universidades.
 - Capacitación nutricional a trabajadores de empresas
 - Charlas y talleres educativos en alimentación y nutrición hacia un estilo de vida saludable
 - Planificación de menús a comedores, restaurantes, kioskos
 - Consultoría a gimnasios

Pregunte por nuestra **Asesoría Nutricional a Domicilio** en casos especiales (personas delicadas de salud, inválidos o post operatorios)

nutrice
asesoría nutricional

asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



Telf: 074 452786 Cel: 074 979687638 - 074 221378
e-mail: cecilia.ferre@gmail.com

Atención Consultorio Chiclayo:
Torres Paz 651 oficina 202 Chiclayo - 074 221378
Atención Consultorio Pimentel:
Pasaje Cantón s/n Pimentel - 074 452786
(costado de la iglesia de Pimentel)

Editorial

Comamos para vivir, no vivamos para comer...

“La clave está en ser perseverantes en el tema de nuestra propia salud. Sería muy favorable que nuestra meta sea tener una vida más llena de energía, más vital y, sobre todo, más sana...”

El problema de la obesidad en nuestro país está creciendo de manera alarmante, trayendo como consecuencia cifras cada vez más altas de pacientes con diabetes, con resistencia a la insulina, con problemas cardiovasculares y otras enfermedades.

La única manera de combatir esto es tener una vida más sana, cambiando nuestra dieta diaria por una dieta sana y equilibrada, realizando ejercicios tan simples como caminar, utilizando podómetros para medir nuestros pasos cada día, aprendiendo a leer etiquetas de los alimentos, realizando meditación, Tai Chi, utilizando terapia floral para calmar nuestras ansiedades, miedos, mejorar el espíritu, etc.

Pequeños cambios en nuestra vida diaria tan simples como los arriba mencionados podrán hacer maravillas en nosotros. La clave está en ser perseverantes en el tema de nuestra propia salud. Sería muy favorable que nuestra meta sea tener una vida más llena de energía, más vital y, sobre todo, más sana.

Cabe destacar que en esta tercera edición contamos con la colaboración de destacados médicos de Venezuela. Personalmente, me entusiasma mucho que esta revista poco a poco vaya creciendo y que se esté difundiendo no sólo en Perú, sino también en Venezuela y otros países gracias a muchos esfuerzos y, por supuesto, siempre con la ayuda de Dios.

Gracias, queridos 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 03 Noviembre 2008

Directora
Lic. Cecilia Ferré Calderón

Gerente general de



Colaboran en esta edición:

- Lic. Mariella Rodríguez Mondoñedo
- Lic. Nut. Rita Coronel Del Castillo
- Lic. Nut. Victoria Chimpén Chimpén
- Dr. Carlos Montjoy Ortega
- Dr. Joe López Díaz
- Lic. Goretti Bornaz Vidales
- Dr. Nelson Brunetti (Venezuela)
- Dra. Janet Serres Perales (Venezuela)
- Ing. Enrique Del Castillo Valle

Una producción de:

FORMAS designStudio

Mg. Marta Borrachero Villar
Lic. Benjamín Falla Arnao

Las opiniones y afirmaciones vertidas en esta publicación son propias de sus autores y no necesariamente expresan el pensamiento del Editor.

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

Dése el gusto de comer pastas... Sin aumentar de peso!!

MIA CASA
INTERNACIONAL TRATTORIA PIZZERIA RESTAURANT

El ambiente más acogedor y romántico junto a lo mejor de la Cocina Italiana

Platos a la carta sugeridos por la Lic. Cecilia Ferré

VIERNES Y SABADO DE SHOW
Reservaciones y Eventos: **232333** MANUEL MARIA IZAGA 722 CHICLAYO / PERU

13 años haciendo de sus hijos... niños felices !!

Caritas Felices
cuna jardín

- Niños de 1 a 5 años
- Estimulación Temprana
- Inglés intensivo
- Computación
- Talleres de danza, psicomotricidad, arte y creatividad
- Enseñanza personalizada
- Atención psicológica permanente
- Escuela de Padres
- Terapia recuperativa de lenguaje y aprendizaje

Educamos a su niño para que sea feliz

La Florida 604 Utl. San Eduardo Tlf: 222138
caritasfelices@chiclayo.com
www.caritasfelices.com

Los daños de la Comida Chatarra

Lic. Nut. Mariella Rodríguez Mondoñedo
CNP 1121
Hospital "Alberto Sabogal Sologuren"
EsSalud



La comida basura, también conocida como "chatarra", es un disfemismo para referirse a la comida poco adecuada por su valor nutritivo, no porque no contenga nutrientes (de hecho, los contiene en exceso), sino porque los presenta de forma desequilibrada.

La comida chatarra contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida, además de portar numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico (potenciador del sabor) o la tartracina (colorante alimentario).

Potencialmente, todos los alimentos son perjudiciales para la salud si se abusa de su consumo, pero los que se consideran comida basura lo hacen en mayor medida por necesitarse menores cantidades para producir efectos adversos o por consumirse en mayores cantidades, dada su facilidad de consumo (comida rápida) o el prestigio social de su consumo (ligado a formas de ocio juvenil). También puede ocurrir que determinados grupos de población o los que padecen determinadas enfermedades previas, sean más sensibles a sus efectos. Suele relacionarse el consumo de comida basura con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II y las caries.

Con lo que se sustenta, la Organización Mundial de la Salud admite una epidemia global de sobrepeso y obesidad, lo que se ha constituido rápidamente como el mayor problema de salud pública en gran parte del mundo. Este problema está íntimamente relacionado con el aumento de enfermedades crónicas como diabetes mellitus, dolencias cardiovasculares, hipertensión y ciertos tipos de cáncer por malos hábitos desde la niñez que pueden permanecer a lo largo de la vida, siendo la escuela un espacio privilegiado para la educación nutricional. La comida chatarra es muy popular por lo sencillo de su

elaboración (sometida habitualmente a procesos industriales) y conservación (en muchos casos no necesita refrigeración y su fecha de caducidad suele ser larga), su precio relativamente barato, su amplia distribución comercial (que la hace muy fácilmente accesible) y la presión de la publicidad. También porque no suele requerir ningún tipo de preparación por parte del consumidor final o ésta es escasa, es cómoda de ingerir y tiene una gran diversidad de sabores.

El consumo de estos productos de mala calidad es uno de los principales problemas en nuestro país. Para garantizar una adecuada alimentación de nuestros niños y adolescentes, tenemos que tener en cuenta que las golosinas, gaseosas y galletas son una tentación difícil de evitar. Al respecto, la última encuesta efectuada por "Acción por los niños" en convenio con Imasen y realizada a un total de 405 escolares de Lima y Callao, dio como resultado que el 97% de los encuestados afirmó que los productos que más se venden en los kioscos escolares son las golosinas, mientras que el 27% consideró que estos establecimientos no brindan las condiciones necesarias de higiene y que los productos que se venden son de mala calidad.

La afirmación radica en que la mayoría de los encuestados han sido testigos de que los vendedores manipulan los alimentos con la misma mano que reciben el dinero y dejan los productos al aire libre, expuestos a los insectos y contaminación.

En este punto es importante precisar que existe la directiva N° 004-2005 del Ministerio de Educación, emitido el 3 de marzo, que regula el funcionamiento y las condiciones sanitarias de los kioscos escolares, así como las condiciones de los alimentos y requisitos para quienes los manipulen o vendan. Sin embargo, dichas disposiciones no se vienen cumpliendo en los centros educativos.

Los resultados también precisan que más del 70% de los encuestados afirman que niños y adolescentes llevan dinero a la escuela para comprar productos en los kioscos y cafeterías. Esto demuestra que muchos padres de familia no toman conciencia de que dichos productos tienen ingredientes inadecuados para la ingesta de su hijo y que no se tiene conciencia del efecto nocivo para su organismo.

La situación de alimentación entre los jóvenes es muy

(Continúa de la página anterior)

preocupante, ya que ellos son capaces de tomar decisiones y elegir libremente qué comer sin mucha supervisión de los padres, para quienes es más "cómodo" darles plata y listo.

Pero una dieta poco equilibrada puede tener nefastas consecuencias en los jóvenes y afectar directamente en los resultados académicos.

Es así como se ha registrado un aumento en los niveles de colesterol que exhiben los menores, de acuerdo al Programa del Adolescente que se ejecuta en Salud Primaria.

Además de este problema, también se pueden generar cuadros de anemia que se expresan en decaimiento, falta de apetito y dolores de cabeza.

De acuerdo a la tabla nutricional, la comida chatarra sólo aporta hidratos de carbono y grasas, que se traducen sólo en energía. Sin embargo, lo esencial de una buena alimentación son las proteínas y las vitaminas que, entre otras cosas, ayudan a la concentración y a la memoria.

Por ello, es fundamental incorporar una cantidad diaria de nutrientes, es decir, consumir proteínas, carbohidratos, frutas, vegetales, minerales y vitaminas; también es importante el cariño, el afecto y la comprensión entre los miembros de la familia a la hora de la comida.

Hoy en día, el ritmo de vida obliga a la mayoría de los adultos e incluso a los adolescentes a comer fuera del hogar la mitad de las comidas diarias.

Se ha perdido la tradición de comer juntos en casa, porque los miembros de la familia no coinciden en los horarios, algunos llegan tarde y no pueden compartir alrededor de la mesa, lo cual resulta perjudicial porque no sólo atenta contra la buena nutrición, sino también contra la integración familiar.

Para quienes se ven obligados a comer fuera del hogar, la primera recomendación que se hace es la de preparar la comida en casa, aprovechando incluso que la mayoría de los centros de trabajo cuentan con hornos microondas donde calentarla y además hay envases que conservan bien la temperatura de los alimentos.

Para quienes no tienen tiempo de prepararse la comida o no les gusta cargar con viandas, en la calle hay muchas opciones que pueden ser saludables, aunque resulta más costoso. Hay muchas ventas de comida rápida, pero se debe evitar la comida "chatarra", porque aún cuando en el caso de una hamburguesa que tiene pan, carne y vegetales y se pudiera considerar una comida balanceada, lo importante es no consumirla de manera frecuente, sino una vez a la semana o una vez cada quince días, porque su contenido de colesterol y triglicéridos es siempre elevado; además, se utilizan aditivos y preservativos que pueden producir efectos adversos si se consumen con regularidad y forman parte del hábito diario de la persona.

Con respecto a las bebidas, lo importante es no consumir con mucha frecuencia gaseosas y elegir bebidas naturales sin un alto contenido de azúcares.

nutri^{notas} coleccionable

Es muy importante enseñarle a nuestros hijos desde pequeños a comer ensaladas ricas y nutritivas que nos aportan vitaminas y minerales. Si le agregamos algo de proteínas, como huevo o jamón de pavo, la enriquecemos haciéndola más nutritiva para nuestros hijos.

Acá te damos la receta de :

Ensalada delicia

Ingredientes:

1 huevo duro
60 gramos de jamon de pavo
lechuga
acelga
pepinillo
zanahoria rayada cruda
tomate

Elaboración:

1. Picar el huevo y el jamón de pavo, lechuga, pepinillo, acelga y tomate.
2. Rayar la zanahoria cruda.
3. Mezclar el vinagre balsámico, aceite de oliva extra virgen, jugo de limón, mostaza, pimienta y ajo chancado.
4. Añadir el aderezo a todas las verduras y mezclar bien, luego servir en el momento.



Loncheras Infantiles

Por: Lic. Nut. Rita Coronel Del Castillo
Docente de la Universidad
Particular de Chiclayo



Tipos de loncheras

- Pan con queso, cebada y plátano de la isla
- Pan con pollo, agua de manzana y mandarina
- Pan con hígado frito, agua de manzanilla y durazno
- Humita, chicha morada y pera
- Pan con pollo, agua de manzana y uvas
- Pan con tortilla de huevo, infusión y plátano
- Galletas de soda, yogurt y plátano
- Una manzana, un yogurt y un paquete de galleta de vainilla
- Agua de manzanilla, un sándwich de jamón con queso y un plátano
- Leche chocolatada, un pan con queso y un durazno
- Queque, una manzana y un yogurt
- Chicha morada y un pan con queso y jamón

La lonchera es una parte de la alimentación del niño, es decir, parte de la dieta en la distribución de las comidas, y es muy necesaria para evitar el tiempo prolongado mayor a cuatro horas de ayuno en el niño, porque perjudica su salud.

Antes de preparar la lonchera, hay cuatro circunstancias que se deben tener en cuenta: La edad del niño, el tiempo que transcurre entre las comidas principales, la actividad física y la elección de alimentos del niño.

Una lonchera nutritiva es el refuerzo que ayuda a los niños a cubrir sus necesidades y mejorar su rendimiento escolar.

¿Qué se debe poner en la lonchera?

Se debe considerar una fuente proteica, una fuente cítrica y una fuente glúcida (harinas, azúcares) para asegurar la recuperación de la energía perdida en la jornada educacional.

Los alimentos deben ser fáciles de transportar y, además, deben estar protegidos y envasados adecuadamente para que no pierdan su valor nutritivo.

Los alimentos más recomendables son:

1. Una fruta de estación, fuente de vitaminas. Se debe lavar cuidadosamente y proteger con una servilleta.
2. Un sándwich, es decir, un pan con algún relleno nutritivo como pescado, pollo, sangrecita, margarina, queso, mermelada, etc.

Recomendaciones

Para garantizar que el niño consuma todos los alimentos, los padres deben hacerle participar en la preparación y la selección de los mismos. A continuación, algunos consejos prácticos:

- Fomentar el hábito de lavarse las manos antes de consumir los alimentos.
- Enviar los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros.
- Lavar diariamente la parte interna de la lonchera para prevenir enfermedades.

Se recomienda que el niño consuma una variedad de alimentos saludables (pan, cereal, frutas y queso) e invite al niño a participar en la preparación de la lonchera para que se comprometa a comerla.

Debe evitar mandar golosinas (galletas rellenas, chocolates, caramelos, papitas, chizitos, tortees, etc.) y sobre todo gaseosa; acostumbre a su niño o niña a tomar agua mineral preferiblemente y sin gas.

Lineamientos nutricionales para pacientes diabéticos



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

La diabetes es una enfermedad crónica que tiene un desarrollo gradual y que, para controlarla, es esencial el consejo y la guía del profesional nutricionista, conjuntamente con la actitud de las personas que sufren esta enfermedad.

La educación de la persona con diabetes es un componente esencial en las estrategias de prevención y tratamiento. No reemplaza el tratamiento nutricional, pero proporciona el estímulo necesario para encarar un cambio radical en el estilo de vida, con el firme propósito de enseñar la mejor forma de vivir con diabetes y mejorar la calidad de vida

En ese sentido, alcanzamos algunos lineamientos generales relacionados con la alimentación del diabético.

Se sabe que un buen tratamiento que involucre una alimentación balanceada es un componente vital para el control de la diabetes y ayuda a prevenir complicaciones. La alimentación ideal se ajusta a las necesidades, gustos, nivel de actividad física y estilo de vida de las personas diabéticas. El plan de alimentación se basa en las recomendaciones nutricionales de la población general y deberá contener los siguientes grupos de alimentos:

1. Cereales: Proporcionan energía, vitaminas, minerales y fibra. Los cereales integrales son saludables porque contienen mayor cantidad de fibra, que ayuda a regular los niveles de glucosa. Pertenecen a este grupo la avena, el trigo, la quinua, el arroz y los preparados a base de ellos.

2. Verduras: Son saludables, tienen pocas calorías y proporcionan vitaminas, minerales y fibra.

3. Frutas: Aportan energía, vitaminas, minerales y fibra.

4. Lácteos: La leche, queso y yogurt (de preferencia semidescremado, por su bajo contenido

de grasa), que favorecen el control de las calorías, sobre todo en diabéticos con sobrepeso. Este grupo proporciona proteínas, calcio y vitamina A.

5. Carnes: Son importantes por su contenido en proteínas, nutrientes esenciales que ayudan al organismo a reconstruir los tejidos y los músculos. Es importante preferir las carnes con poca cantidad de grasa, para disminuir la cantidad de grasa saturada y colesterol en la alimentación y disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

6. Grasas y aceites: Aportan grasas saturadas e insaturadas y mayor cantidad de calorías, por lo que deben consumirse pequeñas cantidades. Es preferible la grasa insaturada, es decir, aquellas que se muestran como líquidas a temperatura ambiente, como el aceite de girasol, de soya y de oliva, entre otras.

7. Dulces: Es mejor evitarlos, aunque dependiendo de los niveles de glucosa en sangre, pueden elegirse dulces dietéticos para saciar de vez en cuando su gusto por los dulces. Se aconseja el uso de edulcorantes aprobados por la Administración de Fármacos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) que indique el especialista o, de lo contrario, puede utilizarse un edulcorante natural como la estevia.

Los horarios, tipos y cantidad de comidas serán planeados y ajustados en forma individual por el nutricionista, basándose en el tratamiento recomendado, con el objetivo de controlar la concentración de glucosa y, por otro lado, ayudar a controlar o reducir el peso corporal.

Otro aspecto importante a seguir es limitar el consumo de alcohol, porque es fuente de calorías y su consumo puede complicar el control del peso, además de aumentar el nivel de triglicéridos sanguíneo.

Una recomendación elemental es aumentar el consumo de alimentos fuente de fibra, sobre todo fibra soluble, porque retrasa la velocidad de la digestión de los carbohidratos, reduciendo las elevaciones de la glucemia sanguínea inducidas por los mismos, que se encuentran en avena, cebada, trigo,

menestras, cereales integrales, linaza, frutas y vegetales.

La actividad física es otra parte primordial en el tratamiento de los diabéticos; el ejercicio regular ayuda a mantener el peso adecuado, además del beneficio sobre el aparato circulatorio. El programa de ejercicios debe ser establecido en forma personalizada por el médico, ya que los músculos utilizan más glucosa durante el ejercicio, lo cual ayuda a que el nivel de glucosa disminuya, pero cuando éste es muy intenso disminuye excesivamente el nivel de glucosa en sangre, por lo que una buena práctica es beber leche y alimentos fuente de carbohidratos aproximadamente 30 minutos antes del entrenamiento físico y, como medida de prevención, tener siempre a mano un carbohidrato de acción rápida ante la posibilidad de que aparezcan síntomas de hipoglucemia (nerviosismo, debilidad, hambre).

Los pacientes con diabetes deben estar preparados para afrontar la enfermedad de tres maneras:

- Alimentación balanceada y control de peso
- Actividad física
- Medicación indicada por el médico

De esta manera, conseguirá mantener los niveles de glucosa y lípidos en valores normales, además de alcanzar el peso deseado.

Para mantener los niveles de glucosa se requiere evitar los azúcares de absorción rápida, recomendándose la ingesta de alimentos de azúcares complejos y alimentos fuente de fibra que retarden la absorción de los alimentos. Para evitar episodios hipoglucémicos, se recomienda una alimentación fraccionada en tres comidas principales y tres (3) refrigerios o adicionales intermedios entre comidas. Sobre los niveles de glucosa, se puede decir que los alimentos según el contenido de carbohidratos producen distinta respuesta glucémica; así, por ejemplo, la leche y la fruta han demostrado una mejor respuesta en comparación con el arroz, pan, fideos y tubérculos. Por tanto, se debe limitar el consumo de éstos últimos.

Los lípidos sanguíneos se logran mantener en valores estables, reduciendo las grasas saturadas y prefiriendo las grasas insaturadas: Monoinsaturadas (aceite de oliva) y poliinsaturadas (aceite de pescado, aceite de girasol, aceite soya).

Está claro, entonces, que el cuidado de la diabetes es un esfuerzo en equipo que incluye al propio diabético y a los profesionales de la salud como asesores y educadores de la diabetes; por tanto, es importante que el diabético mantenga un control periódico con su médico, nutricionista y demás personal de salud.



Algunas notas sobre Diabetes

Dr. Carlos Montjoy Ortega
Endocrinólogo

La **Diabetes Mellitus** es una enfermedad que incapacita al cuerpo para metabolizar o usar eficazmente los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Cuando comemos, los alimentos (especialmente carbohidratos y frutas) se convierten en glucosa. Todas las células del cuerpo necesitan glucosa para vivir, pero la glucosa no puede penetrar en las células sin la intervención de la insulina. La insulina se produce en las células Beta, que están ubicadas en el páncreas.

Cuando comemos un pedazo de pan, una vez digerido se convierte en glucosa. La glucosa circula a través de la corriente sanguínea para alimentar a cada célula del cuerpo. La presencia de glucosa en el páncreas estimula las células Beta para producir y liberar insulina.

La insulina llega hasta cada célula y actúa como una llave en sus receptores, con el fin de abrir sus puertas y dejar entrar a la glucosa. Si no hay insulina o los receptores de las células no funcionan, la glucosa no puede penetrar en las células y la persona afectada sufrirá de carencias de nutrientes y, paradójicamente, un elevado nivel de glucosa.

La función de la insulina sobre con la glucosa

El cerebro usa aproximadamente el 25% de la glucosa total de cuerpo. Sin embargo, debido a que el cerebro almacena muy poca glucosa, siempre tiene que haber un abastecimiento constante y controlado de glucosa disponible en la corriente sanguínea.

En este sentido, es de vital importancia que el nivel de glucosa en sangre se mantenga en un rango de 60 a 120 mg/dl, con el fin de prevenir una falta de suministro al sistema nervioso, el cerebro no necesita insulina para consumir glucosa.

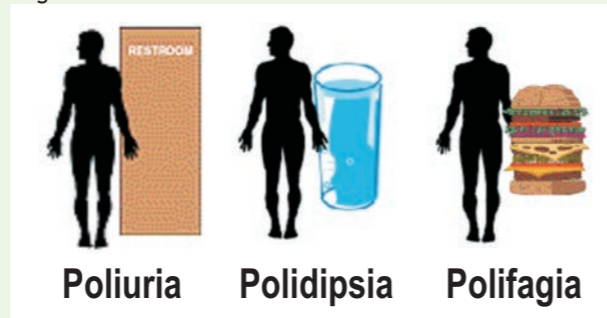
Alteraciones provocadas por la falta de insulina o defecto de su función

Inicialmente, la ausencia en la producción o acción de insulina afecta a la captación y entrada de glucosa en el músculo y células grasas.

Como el cuerpo siempre demanda combustible, cuando no hay ingesta suficiente de glucosa o ésta no es aprovechada por las células, el glucógeno fabricado y almacenado en el hígado como reserva de carbohidratos se libera desde allí y, por este mecanismo, el nivel de glucosa en la sangre se eleva más.

Cuando los niveles de glucosa en sangre se acercan a los 180 mg/dl, la capacidad de los riñones para reabsorber, retener, la glucosa (el umbral renal), se excede, y ésta se pierde por la orina (glucosuria). Puesto que la glucosa es un diurético osmótico (atrae agua), se pierde también agua y sales en grandes cantidades y se produce la deshidratación celular. Cuando la situación se prolonga, la excesiva diuresis

(poliuria) combinada con la pérdida de calorías ocasiona polidipsia (sed aumentada), polifagia (hambre aumentada) y fatiga: Los síntomas clásicos de la diabetes mellitus.



Desde 1997 el Comité de Expertos de la Asociación Americana de Diabetes (ADA) y un poco más tarde, el Comité de Expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), establecen tres únicos métodos diagnósticos de diabetes mellitus (DM):

1. **Glucemia basal en plasma venoso igual o superior a 126 mg/dl.**
2. **Glucemia al azar en plasma venoso igual o superior a 200 mg/dl en presencia de síndrome diabético (poliuria, polifagia, polidipsia, pérdida inexplicable de peso).**
3. **Glucemia en plasma venoso igual o superior a 200 mg/dl a las 2 horas tras Sobrecarga Oral de 75 gramos de Glucosa.**

Enfoque general después de diagnóstico

La diabetes es una enfermedad crónica y de tratamiento complejo. Desde su diagnóstico, el diabético tiene que realizar un laborioso autocuidado que va desde el autoanálisis, el ajuste del tratamiento dietético y farmacológico, el manejo de técnicas de auto inyección hasta otros aspectos como el cuidado de los pies, la higiene, etc.

Está claro que el manejo de la diabetes está en manos del propio diabético. Los profesionales sanitarios somos asesores y colaboradores de los diabéticos, pero el éxito en el manejo de la enfermedad depende fundamentalmente de los mismos pacientes, de que hayan aprendido a convivir y a actuar en relación con su enfermedad.

Educación no es informar:

El proceso educativo es algo mucho más complejo. Su objetivo es lograr la comprensión del problema y el aprendizaje del paciente y familia o entorno; en el aprender influyen múltiples factores: El conocimiento previo, los factores personales como edad, nivel de instrucción, creencias, experiencias de enfermedades anteriores, factores psicológicos, factores ambientales, la familia, amigos, trabajo, hábitos de entretenimiento, recursos, lugar de residencia, etc.

IMPRENTA
DEL CASTILLO

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
nutriceperu@hotmail.com



Consultas:

Tel: 074 221378 074 452786 - 979687638



Promotora de
Agricultura Natural

pronatur

café • mango • banano • exóticos

Piura
Amazonas
San Martín
Cajamarca
Lambayeque

www.pronatur.com.pe



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



Catherine da Silva

Seguros Rimac

Fué un gran esfuerzo...pero lo logré. Antes me sentía mal conmigo misma. Hoy, he bajado 26 Kgs. y estoy super feliz porque mi vida cambió. Aprendí a comer sano y me mantengo en mi peso ideal porque también aprendí a hacer deporte. Gracias a Cecilia, hoy veo la vida de otra manera.

Brenda Montenegro

Estudiante Colegio Ceibos

Soy una chica que quiso bajar de peso porque quería verme delgada como otras. Ahora me siento muy feliz de poder ser como yo quise y lo logré al fin...! Les digo a todas las personas que quieren bajar de peso que vayan a la nutricionista Cecilia Ferré Calderón y se sentirán saludables como yo!



Perla de Caso

Empresaria

Gracias a los consejos de Cecilia, aprendí a comer sano y a mantener un peso deseable. Hoy, vuelvo a disfrutar de las cosas que más me gustan, en compañía de mi familia, con mas salud y mejor calidad de vida. Lo importante es aprender a mantenerse.

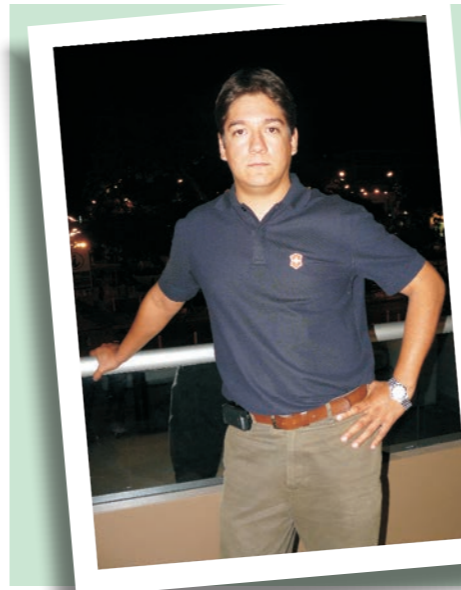


Testimonios

Mayra Diaz

Estudiante Universitaria

Gracias a las dietas que me brindó la Cecilia, hoy llegué a mi peso ideal, aprendí a comer sano y corregí mi problema de estreñimiento. Me siento super bien habiendo cambiado mis hábitos alimentarios y sigo una rutina de ejercicios que me ayudan a mantener mi peso.



Fernando Muro

Arquitecto

Antes de estar con el tratamiento con Cecilia me sentía gordo, cansado, pero cuando conocí a Cecilia seguí el tratamiento, bajé de peso sin tomar ningún medicamento y descubrí que la mejor dieta es comer sano y a sus horas. Ahora tengo 1 año y un mes y me mantengo bien, aprendí a comer sano y a balancear mis comidas siguiendo un buen régimen alimenticio.

Winston Maldonado

Médico Dermatólogo

Me siento bien y sano. Al principio me sentí demasiado subido de peso (91.70 Kgs) con un índice abdominal que no correspondía a mi estructura corporal y sabiendo que esto significaba un riesgo coronario, decidí ingresar en el tratamiento con Cecilia y someterme a un régimen nutricional para eliminar el exceso de grasa lo cual he logrado y ahora me siento muy bien, habiendo perdido 13 kilos en 3 meses.



Tabaquismo: Hábito peligroso

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

El tabaquismo es considerado como una enfermedad adictiva crónica. Existen en el mundo 1.100 millones de fumadores y se prevé que en el año 2.025 la cifra ascenderá a más de 1.600 millones.

De ese total, diez millones morirán por año en el 2030 (de los cuales 7 de ellos serán de países en desarrollo). En el año 2000 el tabaco causó 3.500.000 muertes en el mundo, 10.000 muertes diarias. En el 2004 fallecieron por esta causa cinco millones de personas.

La prevalencia de fumadores en Perú es de un 27% y el 40% de la población peruana se expone involuntariamente al humo del tabaco.

El 3,9% de los niños entre 8 y 10 años han fumado alguna vez y el 3,6% de menores de 15 años están fumando.

El 90% de los fumadores ha iniciado este hábito antes de los 20 años y hay más hombres que mujeres fumando, pero en el grupo de jóvenes de los niveles socio económicos A y B es superior el número de fumadoras respecto a los fumadores (17 y 15% respectivamente).

En el Perú, el problema es tan grave que podemos esperar 9000 muertes por causas atribuibles al cigarrillo cada año, es decir, aproximadamente una muerte cada hora. En el Instituto Especializado de Enfermedades Neoplásicas (INEN) el 90% de pacientes de cáncer de pulmón han sido fumadores. Los fumadores pasivos consumen el equivalente aproximado del 30% de la aspiración de elementos negativos que hace el fumador voluntario.

La nicotina es un alcaloide del tabaco que hace de él un elemento adictivo.

Se encuentra en un porcentaje de 1 a 2 % en los cigarrillos. Cada cigarrillo contiene 10 a 20 miligramos. El 10 % de esta nicotina ingresa a los pulmones con el humo del cigarrillo, es decir, 1 a 2 miligramos.

La nicotina es una sustancia que se absorbe fundamentalmente a través de los pulmones (de un 79 a un 90 %) y en menor medida a través de la mucosa bucal y plexos sublinguales (4 a 40 %) y de la piel. Se absorbe en los pulmones y pasa a la sangre llegando en 7 segundos al cerebro. Es allí donde por estimulación de un receptor nicotínico se propicia la liberación de mediadores como la dopamina e, independientemente, noradrenalina, endorfinas, ACTH, hormona de crecimiento, Prolactina, Cortisol y Vasopresina; todas ellas contribuyentes a generar sensación de placer, disminución de la cólera y la tensión, especialmente con los primeros cigarrillos del día.



Además, fumar puede favorecer la atención, el aprendizaje, el tiempo de reacción y la resolución de problemas. Muchos fumadores creen que fumar mejora su capacidad de concentrarse.

Sin embargo, el tabaco trae consigo otras sustancias que resultan dañinas a nuestro organismo. Entre ellas, se han identificado 4.000 sustancias tóxicas.

Cuatrocientos componentes han sido cuantificados:

- Tóxicos con efectos agudos: Monóxido de carbono (CO), amonio, acroleína, formaldehído, óxidos de nitrógeno, dióxidos de azufre, nicotina, etc.
- Tóxicos generadores de cáncer: 50 compuestos carcinógenos.
- Cádmi, Tolueno.
- El tabaco también posee una intensa radiactividad producida por las radiaciones alfa emitidas por los isótopos Polonio-210 y Plomo-210, que se encuentran en las hojas y en el humo. El Polonio-210 viene de los fertilizantes fosfatados que se utilizan en las plantaciones de tabaco y que es absorbido por las raíces y acumulado en las hojas; persiste en el proceso de secado e industrialización y al fumar queda atrapado en la mucosa bronquial. Un fumador de paquete y medio de cigarrillos por día recibe en los bronquios 400 rads de radiaciones alfa por año, lo que equivale a 300 radiografías de tórax, es decir, casi una por día.

El hábito de fumar es causa de unas 25 enfermedades comprobadas, siendo sobre todo responsable de:

- El 30 % de todas las cardiopatías coronarias
- El 80 - 90 % de todos los casos de Enfisema-enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- El 30 % de todas las muertes por cáncer
- El 90 % de los casos de cáncer de pulmón

El tabaco es responsable de:

- 70 % de cáncer de laringe
- 50 % de cáncer en boca
- 50 % de cáncer de esófago
- 30 - 40 % de cáncer de vejiga
- 30 % de cáncer de páncreas

**Después de conocer estos detalles,
¿No cree Ud. que es mejor dejar de fumar?**



La Organización Mundial de la Salud ha calificado la obesidad como la epidemia mundial del siglo XXI y el problema de salud pública número uno.

Al exceso de peso se asocian, entre otras patologías, la diabetes y, por supuesto, el síndrome metabólico.

¿Qué es el síndrome metabólico?

Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
CNP 1123
Directora de la revista Nutrice

El síndrome metabólico, también conocido con el nombre de síndrome X, es un grupo de factores de riesgo para la enfermedad coronaria. Muchas personas que tienen diabetes de tipo 2 también tienen síndrome metabólico.

Este síndrome se extiende en las sociedades modernas de forma imparable. La Organización Mundial de la Salud ha calificado la obesidad como la epidemia mundial del siglo XXI y el problema de salud pública número uno. Al exceso de peso se asocian, entre otras patologías, la diabetes y, por supuesto, el síndrome metabólico. Son enfermedades propiciadas por la vida urbana y los cambios en los estilos de vida y de alimentación, como el abandono de una dieta tradicional rica en vegetales, cereales y frutas hacia una dieta occidental de preparación rápida, con alto contenido graso y calórico y pobre en fibra (hamburguesa, patatas fritas, pizza y bebidas carbonatadas). Tampoco ayuda la disminución de la actividad física causada por la mecanización de las actividades diarias y por los cambios en las aficiones recreativas de adultos y, en especial, de niños. Este binomio de dieta inadecuada y sedentarismo ha derivado en un aumento de la población afectada por el sobrepeso y la obesidad. Se ha pasado de este sobrepeso a las alteraciones metabólicas que acompañan a la obesidad.

En el Perú existe una prevalencia del síndrome metabólico de 16.8%, representando Lambayeque 28.3 % de ese total, manifestándose la enfermedad en mayores de 30 años en la mayoría de casos con un porcentaje superior en mujeres.

¿Cuál es la causa del síndrome metabólico?

Los investigadores creen que el síndrome metabólico es una enfermedad genética, es decir, que se transmite en los genes de una familia, de una generación a la siguiente. Sin embargo, en general, no se entiende completamente por qué se produce el síndrome metabólico.

En las personas que padecen de enfermedades que se caracterizan por la resistencia a la insulina, tales como la diabetes y la hiperinsulinemia, son mayores las probabilidades de tener síndrome metabólico. La diabetes es una enfermedad en la que el organismo no puede producir ni responder bien a la hormona insulina. La hiperinsulinemia es una enfermedad en la que se bombean grandes cantidades de insulina a la corriente sanguínea.

Tratamiento

El tratamiento del síndrome metabólico consiste en abordar cada uno de los factores que han provocado su aparición para intentar revertirlo. La primera medida en el tratamiento consiste en conseguir modificaciones en el estilo de vida, es decir, reducción

de peso, dieta y actividad física, y sólo añadir drogas cuando la medidas anteriores no son suficientes.

Reducción de peso

La pérdida de peso tiene una importancia primaria en el manejo del síndrome metabólico. Estudios han demostrado que aún una reducción primaria de peso (entre el 5-10 % del peso inicial) está asociada a una mejora significativa en los componentes del síndrome metabólico (hipertensión, dislipidemias y niveles de glucosa).

Esta reducción de peso debe resultar de una menor ingesta calórica con disminución de 500 a 1000 kcal por día, así como también de una adecuada actividad física que aumente las pérdidas energéticas, seguida de una modificación de la conducta a largo plazo.

Dieta

En cuanto a la dieta, las principales consideraciones a tomar en cuenta son:

- El valor calórico total de la dieta debe ser adecuado a cada paciente.
- Es recomendable un leve aumento en las proteínas en función de la reducción de grasa y carbohidratos, respetando una proporción de 53-55% para carbohidratos, 15-17% de proteínas y 20-30% de grasas.
- En cuanto a los carbohidratos, se considerará el índice glicémico.
- Baja ingesta de grasas saturadas y colesterol, no ingesta de grasas trans ni frituras, aumentar el consumo de aceite de oliva y de canola, consumir carnes magras y lácteos descremados.
- En cuanto a las proteínas, se buscará cubrir de 1 a 1.5 gr. por kg. de peso teórico por día, si no existe patología concomitante que lo impida; preferir proteínas vegetales, huevo, carnes de pollo, cuy, conejo y pescados.
- Consumo de fibra dietética de 20 a 30 gramos por día.
- No consumir alcohol.
- Disminuir el consumo de alimentos ricos en sodio.

Actividad física

El ejercicio físico aeróbico regular debe recomendarse en sujetos con SM en ausencia de complicaciones para ello. El ejercicio mejora todos los componentes del síndrome metabólico, además de ayudar a la reducción de peso. La recomendación más establecida es la del ejercicio aeróbico de moderado a intenso durante 30 minutos al día e idealmente el de una hora por día.



LABORATORIO CLINICO Y MICROBIOLOGICO

vivilab

EXAMENES:
HORMONAS
PERFIL LIPIDICO
MARCADORES - TUMORALES
PRUEBAS ESPECIALES Y DE RUTINA

Fernando Flores Gonzáles
Administrador

ATENCION A DOMICILIO
CONVENIOS CON EMPRESAS

TORRES PAZ Nº 651 OF. 304 CHICLAYO
TELF: 074 271270 CEL. 979646172



27 Años haciendo sonrisas sanas y bonitas

Clínica Dental
Centro de Ortodoncia

CENTRO DE ORTODONCIA
Dr. Marcos Caso Lay

BLANQUEAMIENTO EN UNA SOLA CITA



ANTES DESPUES

AV. LUIS GONZALES Nº 839 TELF: 074-239021
TELEFAX: 074-235545 CHICLAYO



Autoestima y salud

Por: Gorety Bornaz
Especialista en terapias alternativas y reflexología
Cel: 074 979539731

SOLDAMUNDO
de todo para soldar y cortar

MAQUINAS ACCESORIOS Y CONSUMIBLES PARA CORTE Y SOLDADURA DE METALES

MIG/MAG ELECTRICA TIG OXICORTE PLASMA



VICTOR LINCOLN ELECTRIC Miller ABICOR BINZEL
WELD DAF Oki WELD WeldPower WELDA RC
Arcair MORRIS AGA THERMAL DYNAMICS

Nextel: (511) (99) 833*2491
Telf: (511) 01 336 6660
Fax: (511) 01 336 6622
soldamundo@soldamundoperu.com

IMPORTADOR DIRECTO

WWW.SOLDAMUNDOPERU.COM

PASION POR LA CACERIA!!



FORMAS design/Studio

ESCOPEA DE BISAGRA
MOD: IZH-18EM-M / 2.8 KG.
CALIBRE 12, 16, 20 G 410 100% ACERO

ESCOPEA SEMIAUTOMATICA
MOD: MP 153 / 3.5 KG.
CALIBRE 12 GA 4+1 TIROS

ESCOPEA RETROCARGA
MOD: MP 133 / 3.3 KG.
CALIBRE 12 GA 5+1 TIROS

CARABINAS - ESCOPETAS - MUNICIONES - ACCESORIOS

7 de Enero Nº 740
(Espalda de la Catedral)
Telf. 074 226870

SEIMSAC
SECURITY IMPOT S.A.C.
ARMAS Y MUNICIONES

Hace cinco años, cuando empecé a impartir talleres de autoestima, mi reto consistía en persuadir a las personas para que entendieran que éste es un tema muy importante para uno mismo, ya que afecta al corazón propio de nuestra existencia. Una parte de nosotros sabe que es más importante lo que pensamos de nosotros mismos que lo que otros piensan de nosotros.

De un modo u otro, todos contribuimos a las enfermedades de nuestro cuerpo. Nuestros pensamientos y creencias influyen enormemente, ya que cada célula posee una "mente instintiva" que responde a cada pensamiento nuestro.

Cuando descubrimos la pauta mental que está detrás de cada enfermedad, tenemos la oportunidad de cambiarla, de actuar sobre la enfermedad y eliminarla.

Estar sano es la condición natural de los seres humanos. La enfermedad señala que algo está fallando en nuestra mente, en nuestra conciencia, en nuestra energía; nos señala que algo que pensamos, sentimos o hacemos no está bien.

En otros casos, inconscientemente, las personas sí desean estar enfermas. Es como un mecanismo de evasión equivocado de las responsabilidades y dificultades de la vida, porque a pesar que consideran importante la salud, toman, fuman, comen en exceso, no hacen ejercicio, etc., temen enfermarse, hablan constantemente de enfermedades y, en definitiva, no valoran la salud.

La curación es integral y no sólo se trata de aliviar síntomas; por eso, lo que nutre y sostiene a la autoestima en el caso de personas adultas no es cómo nos traten los demás sino cómo funcionamos frente a los desafíos de la vida, las decisiones que tomamos y el modo en que actuamos.

La autoestima se va construyendo con el paso del tiempo a través de las siguientes prácticas:

- 1.- Elegir la conciencia en lugar de la inconsciencia.
- 2.- Aceptarse a uno mismo en lugar de rechazarse.
- 3.- Ser responsable de uno mismo en lugar de ser pasivo o culpar a los demás.
- 4.- Afirmarse uno mismo en vez de suprimirse.
- 5.- Tener un propósito en lugar de errar de un lugar a otro.
- 6.- Optar por la integridad en lugar de traicionarse a uno mismo.

Debemos recordar siempre:

"No existen enfermedades incurables. Hay gente incurable que cree que no puede sanarse y su creencia se vuelve verdad en ellos..."

Escribe:
Lic. Cecilia Ferré Calderón
Especialista en terapia floral



¿Qué son las flores de Bach?

Las flores de Bach son una serie de esencias naturales utilizadas para tratar diversas situaciones emocionales, como miedos, soledad, desesperación, estrés, depresión y obsesiones. Fueron descubiertas por Edgard Bach entre los años 1926 y 1934.

El Dr. Bach era un gran investigador, además de médico y homeópata. Experimentó con diversas flores silvestres nativas de la región de Gales, en Gran Bretaña, de donde él era originario, hasta encontrar treinta y ocho remedios naturales, cada uno con propiedades curativas para distintos problemas emocionales. A estas 38 flores se les llama "flores de Bach".

Su teoría era que las enfermedades físicas tienen un origen emocional, y que si los conflictos emocionales subsisten por mucho tiempo, la enfermedad del cuerpo empieza a aparecer. Sin embargo, al restaurar el equilibrio emocional se resuelve la enfermedad física. Fue de esta forma que desarrolló la "Terapia de las emociones".

Después de más de 70 años, las flores de Bach han sido probadas como un magnífico sistema para tratar los problemas físicos, mentales y emocionales de los seres vivos.

Las flores de Bach tienen diferentes aplicaciones y personalmente las utilizo para personas con estrés fuerte y ansiedad por comer con muy buenos resultados, pero tienen muchísimas más aplicaciones:

- * **Aplicaciones físicas:** Se pueden tratar las predisposiciones mentales y emocionales a las enfermedades con flores de Bach.
- * **Aplicaciones en mujeres:** Las mujeres tienen su propia categoría de problemas físicos y emocionales, como son la pubertad, el embarazo, el parto, la lactancia y la menopausia.
- * **Aplicaciones en bebés y niños:** Tanto para un recién nacido que se está adaptando a un nuevo ambiente fuera del vientre materno, para un bebé o niño en desarrollo o problemas de aprendizaje, podemos usar las flores de Bach.
- * **Aplicaciones en animales:** Es bien conocido que los animales tienen emociones y responden a cambios y situaciones estresantes como nuevos ambientes, pareja, amos, cuidadores e hijos, por ejemplo. Podemos usar las flores de Bach para ayudarlos con estas situaciones.
- * **Aplicaciones en plantas:** Aunque la respuesta emocional de las plantas es difícil de observar, podemos usar flores de Bach para tratar a las plantas, que a menudo se enfrentan a situaciones de estrés, traumas o cambios. Además, podemos tratar plagas y enfermedades o simplemente si observamos que aparentan estar "tristes".

Cómo funcionan las flores de Bach:

El método se basa en el uso de treinta y ocho remedios naturales, derivados de las flores, que inciden sobre las vibraciones energéticas más sutiles del hombre.

Con la asimilación de los remedios, que carecen de efectos secundarios y no interfieren con los medicamentos, se obtiene una mayor resistencia a los trastornos físicos, así como una mayor serenidad y aceptación de uno mismo.

Pero, ¿Por qué precisamente las flores? Pues porque la vida de la planta se concentra en sus flores y es en la flor donde está la semilla que después vuelve a la tierra para regenerarse de nuevo.

Así, podemos apreciar cómo al relacionarnos con las flores y la preparación de los remedios, actuamos a través de los cuatro elementos fundamentales que regulan la armonía de nuestro planeta:

- * La tierra, que proporciona a la flor apoyo y alimento, y a nosotros nos da conciencia y sostén; sin la tierra no podríamos existir, por lo menos tal como somos ahora.
- * El aire, que nos alimenta.
- * El fuego, que se expresa con toda su fuerza a través también del sol, que nos nutre y nos regenera, además de ser un elemento indispensable en la preparación de los remedios.
- * El agua, que nutre la planta y es determinante para la vida de todo el planeta y también para nosotros, dado que nuestro cuerpo está compuesto en un ochenta por ciento por agua y, además, porque los remedios se preparan utilizando el agua como elemento base.

Así es como toda la naturaleza se expresa a través del vínculo con los cuatro elementos que se encuentran en la base de la vida misma y son, por lo tanto, determinantes e imprescindibles.

No existe curación posible si no va acompañada por una actitud mental distinta, por la tranquilidad y la felicidad interior.

La única condición que debe tener en cuenta quien experimenta por sí mismo este método es que aprenda a reconocer honestamente los propios estados de ánimo, asociarlos con los remedios y confiarse en ellos para recuperar el bienestar.

El objetivo prioritario de las flores es el de relacionarse con nuestras características básicas, para devolverlas a su primitivo equilibrio a través de su vibración energética beneficiosa, recordándonos quiénes somos y cuáles son nuestras auténticas potencialidades.

Así, restablecidos, podremos por fin volver a alcanzar aquellas características primarias que forman nuestro bagaje de recursos y que nos permiten reconocer nuestra unidad y nos confieren integridad.

Las ventajas del caminar sobre nuestra salud son conocidas por todos, ya que es uno de los ejercicios funcionales de bajo impacto con entrenamiento cardiovascular y un acondicionamiento músculo-esquelético que implica un consumo calórico efectivo.

El Podómetro



Dr. Nelson Brunetti.
Cirugía de vías digestivas / Obesología
Clínica PIAM.
Programa Integral de Adelgazamiento Metabólico.
Caracas -Venezuela.

Es un dispositivo de pequeñas dimensiones que se utiliza para determinar el número de pasos que da una persona en un período determinado. Se puede cargar cómodamente y se coloca enganchado en su correa, borde de su pantalón o falda. El podómetro tiene un sensor que detecta el balanceo producido por cada zancada y la registra.

Esta herramienta, con base en la distancia promedio y número de pasos, permite calcular la distancia recorrida y el consumo aproximado de calorías al caminar de la persona. La precisión de sus mediciones depende de la capacidad de mantener una zancada estable y determinar su longitud media.

El podómetro es una herramienta indispensable para llevar a cabo nuestros objetivos de conseguir y mantenerse en un peso saludable, pues ayuda a los pacientes a superar el sedentarismo que la mayoría de veces está unido a la obesidad. Las personas sedentarias generalmente no llegan a realizar ni siquiera una cantidad de 2.000 pasos diarios; el podómetro permite que el paciente se motive y vaya acumulando pasos diarios gradualmente. De esta forma, se producirá en su organismo un efecto de desgaste calórico o, dicho de una manera más simple, se quemarán aquellas calorías que ingiere con sus alimentos en el día a día.

Las ventajas del caminar sobre nuestra salud son conocidas por todos, ya que es uno de los ejercicios funcionales de bajo impacto con entrenamiento cardiovascular y un acondicionamiento músculo-esquelético que implica un consumo calórico efectivo.

Se recomienda caminar un promedio de 10.000 pasos al día, pero no pretenda alcanzarlos el primer día. Se sugiere que comience añadiendo 2.000 pasos semanalmente y para eso debe apoyarse en su podómetro.

La recomendación del programa es que su podómetro marque 70.000 pasos a la semana, y podrá compensar su meta de 70.000 pasos los fines de semana o días que tenga más tiempo para ejercitarse.

Una persona que camine diariamente 10.000 pasos estará

quemando entre 2.000 a 3.500 calorías adicionales a la semana, lo que le permitirá mantenerse alejado del sedentarismo, mejorar su estado de salud y, por que no, incluso bajar de peso. Y si está lo suficientemente motivado y orientado hacia el logro de resultados positivos, también se podrán agregar otros tipos de ejercicios de acuerdo a gustos y preferencias de cada individuo.

Usted podrá observar que la cantidad de pasos al día variará dependiendo de la actividad que realice.



Aproveche todas las oportunidades posibles para caminar, suba las escaleras en vez de utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas, camine para llegar a los lugares cercanos de su casa u oficina en vez de usar el carro, lleve a pasear a su perro todo los días, lleve a sus hijos al parque y manténgase caminando en vez de sentarse a esperar a que ellos jueguen, camine un rato a la hora de almuerzo...en fin, su imaginación es el límite.

¡Móverse y caminar son opciones muy saludables para su vida!

Las fiestas navideñas son “bombas” que contienen cantidades enormes de calorías. Productos como los populares “panetones” son casi pura grasa, y dulces como orejones y frutas secas poseen gran cantidad de azúcar. Por tanto, usted deberá hacer un consumo moderado o bien tratar de evitarlos



Comilonas en Navidad

Dra. Jeannette Serres.
Médico Cirujana Obesóloga
Venezuela
0291-3156166—0416-2884468
04141919251

Todos esperamos siempre la llegada de diciembre, época de reuniones, estreno de licor, fiestas y sabrosa comida. Pero toda esta abundancia desencadena enfermedades durante y después de la época decembrina y, generalmente, se hace caso omiso a las recomendaciones médicas para prevenir los estragos que tales abusos ocasionan al organismo. Esto podría traer una serie de consecuencias terribles, como la aparición de enfermedades coronarias, dislipidemias, trastornos gastrointestinales e hipertensión arterial, entre otros. Por no hablar de los problemas que puede traer para quien está cuidando su figura y no quiere estar obeso al comenzar el año. Debemos entonces hacer uso de nuestra fuerza de voluntad y planificar anticipadamente nuestro comportamiento gastronómico para que las celebraciones navideñas no ocasionen aumentos excesivos de peso.

Es recomendable iniciar una dieta balanceada y sana acompañada de un régimen de ejercicios meses antes del inicio de las festividades de tal forma que cambiemos el estilo de vida, sobre todo si ya se es obeso o se tiene algún grado de obesidad.

Las fiestas navideñas son “bombas” que contienen cantidades enormes de calorías. Productos como los populares “panetones” son casi pura grasa, y dulces como orejones y frutas secas poseen gran cantidad de azúcar. Por tanto, usted deberá hacer un consumo moderado o bien tratar de evitarlos; Intente comer verduras con quesos bajos en calorías y usar frutas frescas, que si las sirve de forma vistosa los colores harán el resto, se verán apetitosas y estará consumiendo alimentos nutritivos y pocas calorías. Las bebidas también representan un problema en cuestión: Un gramo de alcohol tiene 7 kilocalorías y un gramo de grasa tiene 9 kilocalorías. ¡Casi lo mismo! De manera que el alcohol es alto en calorías y no contiene nutrientes, únicamente energía “vacía”.

Recomendaciones para Navidad y Año Nuevo

Por lo general, recomiendo a mis pacientes que en estas dos

ocasiones se puede comer de todo y pasarla bien usando porciones normales y sin repetir de todo como locos. Se debe ser más prudente a la hora de confeccionar las recetas navideñas. Los platos típicos como las garbanzos, pavo o choncho se pueden preparar con aceites como maíz, oliva, girasol y soya evitando las mantecas o derivados de origen animal, que son dañinos para la salud.

Es recomendable disminuir el consumo de carnes rojas grasosas, jamones ahumados y pan de jamón, así como también los quesos muy cremosos, muy salados o añejados. No se trata de eliminar por completo la grasa de su dieta diaria porque son necesarias para el organismo, pero sí consumirlas con moderación haciendo sustitución por alimentos más sanos.

Recuerde que hacer sustituciones inteligentes no quita lo vistoso ni lo delicioso de una cena de navidad.

10 estrategias para festividades navidenas

1. Elegir un peso meta que desee mantener
2. Comer antes de ir a una fiesta para no llegar con hambre
3. Seguir un régimen dietético balanceado con anterioridad
4. Sírvase de todo pero en porciones moderadas, y después colóquese lo más lejos posible de las tentaciones
5. Lleve un platillo bajo en calorías a la fiesta
6. Si tiene la opción de elegir, escoja platos a la plancha y ensaladas
7. Coma despacio masticando bien los alimentos
8. En los buffet, revise bien la mesa y sírvase 2 ó 3 platillos en porciones pequeñas y bajas en grasas
9. Beba despacio y alterne las bebidas alcohólicas con refrescos de dieta o jugos naturales
10. No abandone la actividad física durante las fiestas, recuerde que el baile es un excelente ejercicio

La Ingeniería Zootecnia y su futuro en el Perú

Ing. Zoot. Enrique Del Castillo Valle
CIP 82844
E-mail: endeca@yahoo.com

La tercera semana de agosto se celebró un importante congreso macroregional de ingeniería zootecnia en el departamento de Lambayeque. Ésta es una profesión interesante y de mucha importancia para la sociedad, como toda carreras, pero lamentablemente en nuestro país está siendo dejada de lado.

Seguro se preguntaran qué funciones realiza el profesional de la zootecnia. Pues bien, aparte de ser un investigador, es el encargado de la crianza y manejo de los animales domésticos para sacar el mejor beneficio de producción al menor costo posible, siendo éste uno de los objetivos principales de la carrera. Actualmente, los gobiernos nos están dejando al abandono...sin nuestra labor de proporcionar parte de los alimentos de origen animal, ¿Qué pasará con el futuro de la alimentación humana en nuestro país? ¿De qué se va a alimentar nuestra población? A todo esto hay que sumar el calentamiento global de la tierra y escasez de alimento mundial...¿O será que nos convertiremos en un país totalmente importador de carnes, leche, huevos, etc.? Ahora que están de moda los TLC o tratados comerciales, ¿Cómo vamos a poder competir? Realmente sabemos que nuestros costos de producción son unos de los más altos.

Ojo! No consiste en estar en contra de los tratados comerciales, porque realmente es un paso hacia la modernidad y la globalización, y son necesarios en estos tiempos. Otra interrogante que me formulo es si la profesión de ingeniería zootecnia desaparecerá o si todos los

profesionales de la zootecnia nos iremos a trabajar a otros países donde ésta carrera esté bien considerada (en el mejor de los casos), perspectiva que no es del todo mala.

Entonces, si es así ¿Por qué el estado sigue invirtiendo en formar a los estudiantes de la zootecnia para luego no insertarlos en el mundo laboral? Creo realmente que este gobierno y todos los que vengan tienen la necesidad y la obligación moral de convocarnos inmediatamente para que comencemos a investigar, producir y sentar las bases para un desarrollo sostenible de la ganadería nacional.

Actualmente, vivimos en un país sin ninguna política ganadera. Un ejemplo de esto es que Perú es el país con mayor número de camélidos sudamericanos, germoplasma nacional que no hemos sabido defender al permitir salir sin ningún control a otros países donde lo están mejorando genéticamente y multiplicando masivamente; tal vez dentro de pocos años estén en condiciones de vendérselos.

Para terminar, creo que los zootecnistas estamos preparados para sacar adelante a nuestro país y el estado debe vincularnos con las comunidades campesinas y productores agropecuarios para convertirnos en los verdaderos técnicos que necesita nuestro querido Perú. Ya todos sabemos que los productores pequeños que no se asocien y no den un valor verdadero de gestión desaparecerán del mercado nacional.



Nutricé fue invitada a evento internacional en San Antonio, Texas, U.S.A.

El pasado mes de setiembre, la Lic. Cecilia Ferré Calderón fue invitada en representación de Nutricé al Evento Internacional sobre Obesidad, realizado en la ciudad de San Antonio, Texas, Estados Unidos. A continuación compartimos con ustedes unas instantáneas de los que fue este gran evento internacional.



Dr. Raúl A. Bastarrachea, MD organizador del "Curso Internacional sobre Obesidad" con la Lic. Cecilia Ferré.



Participantes de varios países en un receso durante el evento.



Juan Carlos López, endocrinólogo de México, y expositor de la ponencia sobre Síndrome Metabólico



Participantes del evento con el endocrinólogo Juan Carlos López.



Obesólogos: Dr. Francisco Romero y Dr. Paolo Capozzi de Venezuela



Participantes durante la clausura del evento con la Dra. Elizabeth Tejero, PHD,

Nutricé brinda charlas a Nido "Caritas Felices"



Lic. Cecilia Ferré dictando charlas a los padres de familia sobre "Loncheras Escolares" en las instalaciones del nido "Caritas Felices".



Lic. Cecilia Ferré junto a la directora del nido "Caritas Felices", Cecilia Delgado y todos los niños a los que se realizó Evaluación Nutricional.

¡Donde vaya... un dulce recuerdo!

Carretera Panamericana Norte Km. 780, Telefax: (51 74) 28-2057
 e-mail: ventasnacionales@sanroque.com.pe
ventasinternacionales@sanroque.com.pe

www.sanroque.com.pe

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
 (074) 979354940 - 979354939
 ✉ estudiocaballero@speedy.com.pe
 Chiclayo