

nutrice

Revista especializada en nutrición y salud corporal

Año 2 Edición 04
Noviembre 2009

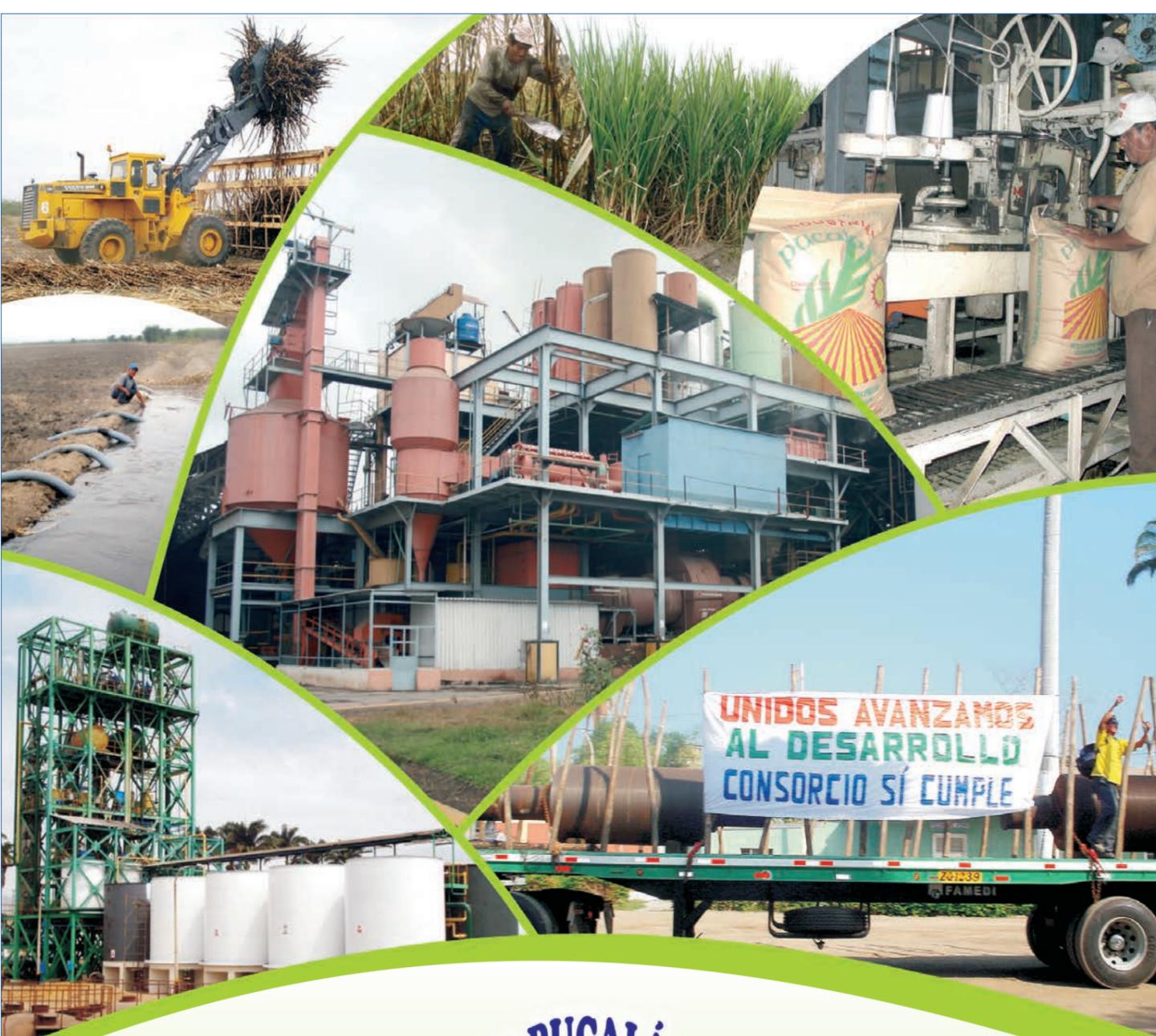


La buena agricultura asegura el progreso de Lambayeque. En Pucalá, inversionistas y trabajadores laboramos para engrandecer a nuestra empresa y contribuir al éxito de nuestra región.

CARLOS RONCAL MIÑANO

ERNESTO FLORES VÍLCHEZ

Pucalá, noviembre de 2009



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

Consulte por nuestra :

- **ASESORIA NUTRICIONAL A DOMICILIO**
(para personas delicadas de salud, inválidos o post operatorios)
- **ASESORIA NUTRICIONAL A DEPORTISTAS**
- **ASESORIA NUTRICIONAL ON-LINE**
(para personas que viven fuera de la ciudad de Chiclayo)

nutrice
asesoría nutricional

asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia

Cecilia Ferré Calderón
Licenciada en Nutrición
C.N.P. 1123

cecilia.ferre@gmail.com

ATENCIÓN:
LUNES-MARTES-MIERCOLES

(De 4:00 pm a 9:30 pm)

Alfonso Ugarte 682

Tercer piso Consultorio N° 9

Telf: 074 - 221378 Chiclayo

Cel: 97 9687638 (previa cita)

ATENCIÓN:

JUEVES - VIERNES

(De 5:00 pm a 8:30 pm)

Pasaje Cantón s/n Pimentel

(costado de la iglesia de Pimentel)

Telf: 074 452786

Cel: 97 9687638 (previa cita)



Editorial

Comamos para vivir, no vivamos para comer...

Actualmente es muy importante que los padres de familia enseñen a sus hijos adecuados hábitos alimentarios y refuerzen día a día la importancia de comer saludable.

Ahora es un modernismo comer en exceso grasas y comida rápida, pues existe mucha presión social para seguir comiendo lo que esta de moda y esto trae como consecuencia problemas de sobrepeso que si no se combate a tiempo puede convertirse en obesidad. Al final la repercusión de el sobrepeso u obesidad se refleja en problemas de salud y emocionales, trayendo como consecuencia que los niños y jóvenes se vean muy afectados en su autoestima, en el rendimiento académico y en su capacidad de relacionarse con los demás.

En nuestra cuarta edición de Nutrice queremos felicitar a todos los jóvenes de nuestra carátula porque ellos lograron su gran reto bajar de peso y aprender a comer sano y también a sus padres por el apoyo a sus hijos con perseverancia y palabras de aliento día a día. Aprovecho la ocasión para agradecer a todos los auspiciadores por su cooperación haciendo posible que la revista se siga difundiendo y así cada vez más personas aprendan a mejorar su alimentación y su salud y por ende su calidad de vida.

Con el cariño de siempre,
su amiga:

Cecilia Ferré Calderón

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 2 Edición 04 Noviembre 2009

Directora
Lic. Cecilia Ferré Calderón

Gerente general de



Colaboran en esta edición:

- Lic. Nut Mariella Rodríguez Mondoñedo
- Lic. Nut Victoria Chimpén Chimpén
- Dra. Janett Serres Perales (Venezuela)
- Mg. Gina Hurtado Camayoc
- Mg. María Elena Escuza Pasco
- Lic. Raúl Manrique Maidana
- Dr. Luis Ramon Salas Gómez (España)
- Dr. Gregorio Huamán Linares
- Dr. Vet. Oscar R. Aspajo Arevalo

Fotografía

Marta Borrachero Villar

Una producción de:

FORMAS designStudio

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

© Copyright 2009 Derechos Reservados
Prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos sin autorización de sus autores.

Pechuga de pollo a la Parrilla Date un gusto... sin aumentar de calorías!!

Marakos 490 Carnes y Parrillas

La Mejor Parrilla de la Ciudad



Av. Elvira García y García 490 Urb. Los Parques-Chiclayo
Telf: 074 271457 Movil: 97 9970641 Rpm: #389077

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



Siéntase como en su casa !!

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



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



Alimentos *Light* ¿mito o realidad?

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

La alimentación es un tema que preocupa cada vez más a la sociedad, tanto por la estrecha relación que hay entre una buena alimentación y la prevención de enfermedades, como por el creciente culto a la belleza y la delgadez como condicionantes para conseguir el éxito hoy día.

Este gran interés ha hecho que surjan en torno a la alimentación una serie de creencias erróneas que lo único que consiguen es confundir a las personas que quieren perder peso y mejorar su salud.

Los llamados alimentos Light o Diet juegan un rol fundamental en la dieta diaria de muchas personas. Sin embargo, existen muchos mitos en la publicidad y en el consumo de este tipo de productos. En el mundo de la nutrición, el término "Light", se refiere a aquellos alimentos en los cuales se ha reducido el aporte de grasas y por lo tanto, de calorías en un 30% a 40% que el alimento original. El término "diet" (dietético), en tanto, se refiere a un alimento más sano o equilibrado indicado para aquellas personas que sufren de alguna patología como la Hipertensión Arterial o Diabetes Mellitus que requieren restringir el consumo de sal o azúcar, pero no reducen el aporte calórico. Hoy en día podemos encontrar una amplia lista de productos "Light", chocolate, papas fritas, mayonesa, queso, galletas, pero no todos son realmente ligeros. Para que efectivamente sean bajos en calorías, el aporte de grasa debe ser menor a 1 gramo por porción. Eso quiere decir que no existen mayonesas, chocolates, ni cremas, ni margarinas auténticamente hipocalóricas.

También existen en el mercado algunos productos para diabéticos y mermeladas sin azúcar en las que no se reduce el aporte calórico porque el azúcar es sustituido por fructosa (azúcar de las frutas) que es otro tipo de azúcar y aporta calorías. Igualmente puede inducir a error el etiquetado de algunas galletas o panes integrales "sin azúcar", ya que el poder

energético de este producto no viene dado por el azúcar añadido, sino porque es muy rico en carbohidratos complejos.

Algunos alimentos "Light" ó alimentos reducidos en calorías pueden ser una alternativa para disminuir el consumo calórico de las personas sin sacrificar el beneficio nutricional del alimento. Como es el caso de los lácteos (yogures, quesos y leche descremada) que reducen su aporte calórico a más del 80%, eliminando la grasa de la leche completa hasta conseguir leche descremada. Tal proceso ayuda a reducir el consumo de grasa saturada, sin afectar significativamente las propiedades nutritivas de la leche.

Es importante tener claro que los alimentos "Light" no adelgazan, pero resultan útiles a la hora de cumplir un régimen dietético bajo en calorías. Pero también se debe tomar en cuenta, que el hecho de contener menos calorías, no es motivo para consumir grandes cantidades. La realidad es, que no todos los alimentos "Light" pueden ser considerados como tales. Lamentablemente en muchos casos, se trata de cambios apenas notorios que los fabricantes de alimentos utilizan para inducir al consumidor a pensar que son alimentos reducidos en calorías o que tienen alguna otra ventaja. La desinformación generalizada por parte del consumidor sobre este tipo de productos, es aprovechada por las empresas, que en los últimos años han adoptado la denominación "Light" como una estrategia de marketing que ofrece la posibilidad de vender productos con sobrepeso respecto a los tradicionales y, a la vez, revitalizar el mercado a partir del lanzamiento de esta nueva línea.

La clave de no caer en las trampas publicitarias y realizar elecciones adecuadas está en nosotros mismos, al leer las etiquetas con la información nutricional, que detallan la composición de los productos tales como ingredientes, calorías y nutrientes.

“sí es posible hacer cambios en el estilo de vida que reduzcan el riesgo de factores como el fumar, el colesterol alto, la presión alta de la sangre, la inactividad física o la obesidad...”



La Obesidad es una enfermedad crónica, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía en nuestra actividad diaria, en la cual las reservas de energía, almacenadas en el tejido adiposo se incrementan hasta sobrepasar el peso adecuado para nuestra talla, aumentando el riesgo de muchas enfermedades, especialmente de enfermedades cardiovasculares, ataques cerebrales, cáncer y diabetes.

Diversos estudios han demostrado que por cada 10% de incremento del peso, aumenta la presión arterial, el colesterol plasmático y la glicemia.

Luego tenemos que los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares (cualquier padecimiento del corazón o del resto del sistema cardiovascular) son: La edad (65 años o más), ser de sexo masculino, la herencia genética, el hábito de fumar, los niveles altos de colesterol en la sangre, la presión sanguínea alta, la inactividad física, obesidad y diabetes.

Evidentemente, algunos de estos factores de riesgo, tales como la edad, el sexo, la herencia genética o la diabetes, no se pueden modificar. Sin embargo, sí es posible hacer cambios en el estilo de vida que reduzcan el riesgo de factores como el fumar, el colesterol alto, la presión alta de la sangre, la inactividad física o la obesidad.

La pérdida de peso progresiva será la mejor medida para disminuir el riesgo de las enfermedades causadas por la obesidad, como las enfermedades cardiovasculares, donde es de vital importancia llevar un régimen nutricional balanceado, donde se disminuirá el aporte energético, se aumentará el consumo de fibra, que encontramos en las frutas y verduras, se aumentará el consumo de agua pura y se aumentará la actividad física diariamente, ya que todos estos factores en conjunto lograrán la pérdida de peso y como consecuencia tendremos una mejor calidad de vida.

La distribución de la grasa corporal es un elemento adicional en la relación de obesidad con enfermedades cardiovasculares, por lo que un perímetro abdominal superior a 90cm en los varones o a 80cm en las mujeres aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de otras enfermedades como intolerancia a la glucosa, dislipidemia e hipertensión.

La importancia de la nutrición en la obesidad y las enfermedades cardiovasculares

Escribe:

Mg Nut. GINA HURTADO CAMAYOC
Gerente de NUTRAVIDA CIENS

Escribe:

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



Puedo mantener mi peso?

Luego de bajar de peso viene para muchas personas lo más difícil mantener el peso, pero pese a lo que muchos creen mantener el peso es una tarea que con un poco de disciplina y voluntad se puede lograr. Lo importante es tener la fuerza de voluntad firme y el convencimiento de que deseamos mantenernos sanos y en nuestro peso y que no queremos volver a subir.

Para mantener el peso existen cuatro pilares básicos:

- 1. Cambio de hábitos alimentarios:** La persona debe modificar la forma que tenía de comer anteriormente, en consulta nutricional ella aprende que es un alimento sano y cual no lo es, lo importante es que lo aprendido sea puesto en práctica.
- 2. Realizar ejercicios físicos:** Lo más importante es divertirse mientras realices el ejercicio físico de tu preferencia sea una simple caminata, aerobicos, pilates, tae-bo o cualquier deporte, lo básico es que se debe realizar mínimo 3 veces por semana durante 45 minutos. Lo ideal sería hacerlo 5 veces por semana. Quema calorías y diviértete. Además, el ejercicio reduce el stress.
- 3. Pequeñas raciones:** Cuando uno está en régimen de mantenimiento lo importante es el tamaño de las raciones. Uno puede comer de todo pero en pequeñas raciones y siempre manteniendo los buenos hábitos alimentarios aprendidos. Darse un gusto de vez en cuando con algo que nos encanta esta bien, pero recordemos que si comemos en pequeñas cantidades no volveremos a engordar, pero si lo hacemos en gran cantidad y muy seguido el peso volverá a subir y no es que la dieta haya tenido efecto rebote sino que el paciente no aprendió a medirse con las cantidades.
- 4. Actitud mental positiva y visualización:** Visualizarnos siempre delgadas tanto al levantarnos como al acostarnos ayudará a tener una mejor imagen de nosotras mismas. En cuanto a la actitud tenemos que pensar positivamente alentándonos nosotras mismas con frases como: me merezco estar delgada, o amo mi cuerpo y lo alimento con comida sana, son afirmaciones que repetidas diariamente podrás hacer un efecto positivo en nosotras mismas

Algunos consejos prácticos para mantener el peso:

1. Elegir alimentos con poca grasa.
2. Moderar el consumo de carnes rojas y aumentar el consumo de pescado.
3. Consumir frutas, verduras y hortalizas en abundancia (lavarlas bien).
4. Beber agua, entre 1,5 y 2 litros diarios.
5. Limitar el consumo de alimentos fritos, rebozados o cocinados con excesiva grasa. Serán de elección los alimentos cocidos o a la plancha.
6. Repartir la alimentación en 5 comidas: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
7. Comer despacio y masticar muy bien los alimentos.
8. Comer sentado y en compañía.
9. Nunca se debe saltarse el desayuno, ya que un ayuno prolongado favorece la activación de mecanismos de almacenamiento de grasa.
10. No se debe picar entre horas. en su caso, cuando se tenga hambre, se debe disponer de alimentos de bajo contenido calórico (por ejemplo, una manzana), o realizar alguna actividad incompatible con el acto de comer.
11. Utilizar platos pequeños y extender la comida en ellos.
12. Intentar ser creativos en la cocina, utilizar condimentos que den a los platos un olor, sabor y colorido agradables, evitando así la monotonía.
13. Planificar de antemano lo que se va a comer, y preparar las comidas cuando no se tiene hambre.
14. Ir de compras con una lista cerrada de productos.
15. No debe existir una lista de prohibiciones y de obligaciones, sino una información detallada de la forma de comer.



Perímetro de cintura y factores de riesgo cardiovascular

La obesidad se ha convertido en las últimas décadas en un problema de dimensiones epidémicas, cuya prevalencia aumenta en forma acelerada no sólo en la población adulta sino también en niños y adolescentes, constituyéndose un problema de salud pública en distintos países del mundo. El sobrepeso/obesidad en la infancia se asoció directamente al sobrepeso/obesidad en la edad adulta y a la enfermedad cardiovascular, por ello es importante la prevención y diagnóstico precoz de la misma, la cual se puede determinar fácilmente mediante la medición del perímetro de cintura en centímetros, a partir del cual se puede averiguar si hay un mayor riesgo cardiovascular debido al exceso de adiposidad intraabdominal.

Tener sobrepeso u obesidad ya es en sí un riesgo cardiovascular, pero si la obesidad se concentra en la parte media del cuerpo, el riesgo es aún mayor. En estos casos de obesidad abdominal se acumula el tejido adiposo alrededor de algunos de los principales órganos del cuerpo.



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

Existe gran evidencia que muestra que la obesidad abdominal, caracterizada por un aumento de los depósitos de grasa en el tejido adiposo intraabdominal, está asociada con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes en adultos, provoca resistencia a la insulina, aumentos de la tensión arterial, induce a fenómenos pro inflamatorios y pro trombóticos y un típico perfil dislipidémico caracterizado por aumento de colesterol total, bajo nivel de HDL colesterol, incremento del LDL colesterol y de los triglicéridos. Sin embargo estudios realizados en niños también demostraron que el perímetro de cintura está estrechamente asociado a factores de riesgo cardiovasculares y diabetes tipo 2 comenzando a temprana edad.

La Organización Mundial de la Salud señala que no existe un acuerdo unánime sobre cuál debe ser el punto de corte en cuanto al valor del perímetro de cintura a partir del cual el exceso de grasa visceral se acompaña de un aumento claro del riesgo cardiovascular y también para la definición del síndrome metabólico. En el caso europeo los niveles de riesgo se sitúan por encima de los 88 centímetros en las mujeres y 102 centímetros en los varones.

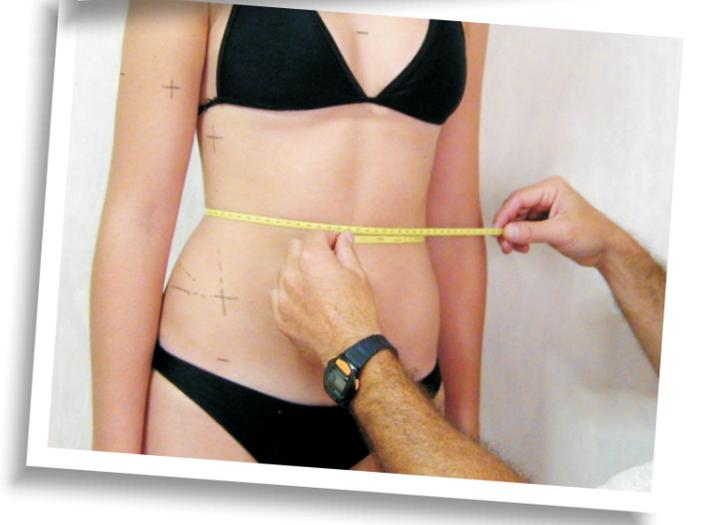
El estudio elaborado por Internacional Day for the Evaluation of Abdominal Obesity (IDEA) concluye que la adiposidad intraabdominal, medida por el perímetro de la cintura es un marcador clínico altamente relacionado con el riesgo de padecer este tipo de enfermedades tanto en hombres como mujeres. Además señala que este nuevo indicador es tan importante como el Índice de Masa Corporal (IMC), la tensión arterial, la glucemia y el perfil lipídico a la hora de identificar a las personas que corren mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes. En tal sentido recomienda que este parámetro figure en la historia clínica de los pacientes por ser una medida práctica de la obesidad abdominal y un buen indicador de la adiposidad intraabdominal, grasa corporal localizada en las profundidades del abdomen.

Aunque tradicionalmente se ha venido utilizando la relación cintura cadera para identificar la cantidad de grasa visceral y subcutánea con la finalidad de definir el riesgo cardiovascular y metabólico que pueden contraer las personas que tengan sobrepeso u obesidad. Recientes investigaciones promueven el uso sólo del perímetro de cintura, porque demuestran una mejor correlación de esta circunferencia con los estilos de vida y el IMC, por otro lado señalan que es el mejor indicador de obesidad intraabdominal. Diversos autores demostraron que solo el perímetro de cintura, presentaba mejores niveles de correlación con la presión arterial tanto sistólica como diastólica como también con el perfil coronario, en relación al índice cintura/cadera.

Múltiples estudios, entre los que destacan por su tamaño el Estudio de Salud de las Enfermeras y el estudio INTERHEART, han demostrado que la obesidad abdominal, definida por el perímetro de cintura, es un factor de riesgo para la Enfermedad Cardiovascular (ECV) independiente del IMC. En el primer estudio se observó como las participantes con un perímetro de cintura igual o superior a 96,5 cm. presentaron el triple de riesgo de presentar ECV (RR 3.06) incluso en mujeres con IMC igual o inferior a 25 kg/m².

El otro gran estudio que ha puesto de manifiesto la importancia de la obesidad central como factor de riesgo, independiente del IMC, para la enfermedad cardiovascular es el estudio INTERHEART. Este fue un estudio caso control de 27 098 sujetos (12.461 pacientes con infarto de miocardio (IM) y 14.637 sujetos control) de todo el mundo en el que se identificaron nueve factores de riesgo que justifican más del 90% de los casos de IM. La obesidad central fue uno de ellos, con una razón de posibilidades (odds-ratio) de 2.22 (antes de ajustar) y de 1.62 (después de ajustar para los restantes factores) y un riesgo atribuible a la población del 33.7 (sin ajustar) y del 20.1% (ajustado).

También las mujeres menopáusicas presentan acumulo de grasa en la zona del abdomen, porque en esta etapa hay reducción del gasto calórico lo que hace que aumente el depósito de grasa, que por falta de estrógenos sigue el patrón del "modelo manzana". Lo más importante es prevenir la obesidad abdominal y para empezar se anima a las personas a cambiar de hábitos, reduciendo los dulces (incluidos refrescos y golosinas), las grasas saturadas y las animales (carne grasas, embutidos o lácteos enteros), así como las denominadas 'trans' utilizadas en pastelería industrial. Además de la recomendación de aumentar el consumo de frutas y verduras, preferir pescado y cereales integrales, sin olvidar tomar al menos 8 a 10 vasos de agua natural al día, todo ello acompañado de la práctica de actividad física al menos 30 minutos diarios.



Actividad física y obesidad

Escribe:
Dra Jeannette Serres.
 Medico Cirujana Obesóloga
 Venezuela

El avance en el ámbito de la medicina logro que el promedio de vida de una persona alcance los 65 años de vida, cuando en la edad media apenas llegaba a los 33. Muchas enfermedades que siglos atrás causaban la muerte hoy se curan solo con tomar algunas pastillas. Lamentablemente junto con el progreso tecnológico también han aparecido nuevas enfermedades, bulimia, anorexia, ataques de pánico, stress. gran parte de los empleos actuales se desarrollan en lugares cerrados donde los trabajadores permanecen sentados gran parte del día lo cual genera sobrepeso y obesidad.

Todos los profesionales del área de la salud, sabemos que para lograr el éxito en el control de peso debemos modificar el estilo de vida del paciente, mejorar los hábitos dietéticos, promoviendo la actividad física y con el uso de medicamentos tanto para la obesidad como para las enfermedades asociadas (HTA, Diabetes, Dislipidemias, etc.).

En muchos individuos existe una asociación con bajos niveles de actividad física y resistencia insulínica con hiperinsulinemia, y es el vínculo entre obesidad con hipertensión, hiperlipidemia y enfermedad coronaria. El ejercicio físico trae como consecuencia un aumento de la sensibilidad a la insulina y la normalización del perfil metabólico (glicemia, perfil lipídico, tolerancia a la glucosa.) lo cual permite la disminución de la morbi-mortalidad por estas causas.

En cuanto a la prescripción del ejercicio físico en la obesidad en las personas obesas se debe maximizar el gasto energético total eligiendo actividades que inducen mayor gasto (menor intensidad y mayor duración) que las que mejoran la forma física (mayor intensidad y menor duración).

De manera pues que la actividad física adicional a la habitual que comprenden ejercicios sistemáticos y dosificados, los que a la vez conforman un entrenamiento representa para el ser humano y en especial para el obeso, un elemento adicional que junto a la nutrición adecuada forman los pilares fundamentales en la prevención y tratamiento de este tipo de pacientes.



Calidad y experiencia en tratamientos renales



- Enfermedades Renales.
- Hemodiálisis
- Diálisis
- Peritoneal
- Trasplante Renal



INSTITUTO del Riñón
www.institutodelrinon.com

Av. José Leonardo Ortiz N° 449 Chiclayo
 Telf. N° (074)272703 Cel:979900707 Emergencias: 97-9999990
mirinon2004@yahoo.com.mx



¿Sabía que su bebé podría ser sordo?

OTOEMISIONES ACÚSTICAS

Descarte casi el 100% de las sorderas con este simple examen

Dr. Alejandro Luna Cydejko

Francisco Cabrera 217 Telf: 224268 Cel:97 9952859



LABORATORIO CLINICO Y MICROBIOLÓGICO

ViviLab
Seguridad y confianza en tus resultados

EXAMENES:

**HORMONAS
 MARCADORES - TUMORALES
 PRUEBAS ESPECIALES
 PRUEBAS DE RUTINA**

Lic. Fernando Flores Gonzáles
 Gerente General

ATENCIÓN A DOMICILIO Y CONVENIOS CON EMPRESAS

Clinica Chiclayo - La Florida 225 Consultorio 202 2do Piso
 Urb. Santa Victoria - Chiclayo
 Telf: 074 271270 RPM: *446509 Cel: 074 979646172
 E-mail: vivilab2009@hotmail.com



CASO LAY
 Centro de Ortodoncia



- Ortodoncia.
 - Prótesis y Rehabilitación.
 - Odontología Infantil.
 - Blanqueamiento.
 - Cirugía Bucal.
 - Odontología Cosmética.
 - Endodoncia.
 - Implantes.
- Acceptamos tarjetas de crédito.

Atención especializada a pacientes Hipertensos, Adulto Mayor, Diabéticos, Alérgicos y Niños Especiales
 Av. Luis Gonzales 839 - T. 239021 - 235545 - C. 979831504 RPM #341463
clidencasolay@hotmail.com



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



Aldo Farro Fernández
22 años, estudiante universitario

Hola, soy Aldo Farro, gracias a Cecilia perdí 11 kilos, bajé de peso, aprendí a mantenerme y a realizar una dieta para deportista, estoy muy contento porque logré mi objetivo y conseguí verme bien y sano.

Daniela Garcia Pastrana

10 años, escolar

He aprendido a comer sano, mantengo mi peso y puedo darme mis gustitos de vez en cuando. Ahora la ropa me queda bien, antes no encontraba ropa de mi talla. He bajado 7 kilos y me siento bien conmigo misma.



Marisa Gavidia Rosario

11 años, escolar

Bajé 7 kilos, ahora me siento mejor mas ágil, estoy aprendiendo a comer,... me ha costado esfuerzo, pero poco a poco lo he logrado gracias a Cecilia. Mi ejemplo ha sido un ejemplo para mi prima que también esta con sobrepeso.



Testimonios

Obesidad y sobrepeso

Luciana Salazar Arbulú
10 años, escolar

Bajé 9 kilos y aprendí como alimentarme sano para no volver a subir de peso. Me hace sentir bien que todos mis amigos me dicen lo bien que se me ve. Ahora me siento feliz comiendo una dieta sana.



Bruno Chang Yep

22 años, estudiante universitario

El bajar de peso me ha dado seguridad a mi mismo, puedo ir a la playa sacarme el polo y ya no tengo roche. Aprendí a no picar entre comidas, a mezclar adecuadamente los alimentos para no volver a engordar, mi régimen de alimentación ahora es sano y lo más importante, mi colesterol bajó ya que cuando llegué donde Cecilia éste estaba alto. Ahora mi familia ya no me molesta, pues antes me decían "gordito", además, actualmente las chicas voltean a mirarme. Antes pasaba desapercibido.



Guillermo Terán Velazco

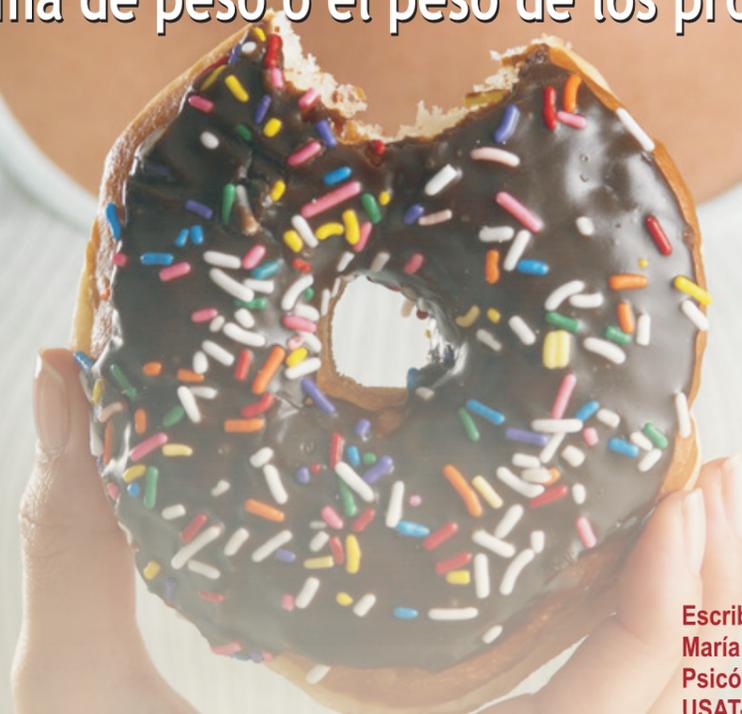
20 años, Estudiante universitario

Bajé 36 kilos gracias a Cecilia y los bajé en 6 meses. Ahora me mantengo saludable y no volví a subir de peso. He aprendido a comer sano, antes comía y no saciaba mis ganas de comer y ahora...¡esto cambió! Estoy feliz porque me veo diferente, estoy mas ágil y de buen humor. Mis niveles de colesterol y triglicéridos estaban altos y con el régimen especial que me dio Cecilia, logramos bajar a los niveles normales. Mi talla de pantalón era 38 ahora soy talla 30. Sí lo logré !!



Anorexia y Bulimia:

¿problema de peso o el peso de los problemas?



Escribe:
María Elena Escuza Pasco
Psicóloga
USAT-Profesora Universitaria

La anorexia nervosa y la bulimia son enfermedades devastadoras que han cobrado una dimensión insólita entre los jóvenes de todo el mundo y de todas las clases sociales, pero atrapan y golpean con mayor fuerza a las mujeres.

Dentro de los psicólogos que trabajamos con adolescentes y jóvenes, un tema de gran preocupación es el aumento de estos problemas en nuestra población estudiantil. El Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales (DSM – IV) incluye un tópico para definir los trastornos de la conducta alimentaria que incluyen anorexia nerviosa (auto-inanición causada por un miedo irracional a ser una persona obesa) y bulimia nerviosa (episodios de ingesta compulsiva y vómitos). En el aspecto emocional se dan también de acuerdo a la experta mexicana Concepción Salcedo una serie de alteraciones: en la anorexia el afectado se torna perfeccionista, obsesivo, dependiente, obediente, sobresale en los estudios, experimenta sentimientos de bajo amor propio (autoestima); creencia irracional de que está gordo, sin importar que esté delgado. Carece de dominio sobre su vida personal, extrema rigidez en el control del apetito; negación del riesgo que implica el bajo peso. Por su parte en la bulimia la persona es conflictiva, impulsiva y poco tolerante a las presiones. Ingiere gran cantidad de comida (de alto contenido energético) y después de los atracones vacía el estómago con purgas y vómitos. Combina orgías alimenticias con dietas severas. Le atrae comer debido a las calorías, pero consume alimentos de

manera voraz después de comer siente culpa y vergüenza, oculta el hábito de vomitar con diversas tácticas

Los medios de comunicación nos dan cuenta constantemente de personas famosas que han sufrido estas enfermedades. Ahora cabe preguntarse: **¿cuál es la causa que lleva a las personas a enfermar? ¿es un problema social? o simplemente es una enfermedad de moda.** Si repasamos la historia veremos que no siempre las personas delgadas fueron más aceptadas socialmente, por tanto en el pasado no había razón para ésta enfermedad o si la había (como en el caso de los romanos) era por otros motivos, sin embargo quizás sí se hubieran desarrollado otros trastornos emocionales.

Por lo expuesto podemos asegurar que la anorexia y la bulimia no son enfermedades en sí mismas sino que esconden otras dificultades, que no están siendo afrontadas apropiadamente. Finalmente la labor más importante es la preventiva, identificar y trabajar con los grupos de riesgo, no esperar a la aparición de trastornos tan graves para ocuparse de las personas, cultivar su valor, su autoconocimiento y aceptación, dar un sentido a su vida y si no lo tiene encontrarlo. Sería importante además el trabajo al interno de las familias ya que es allí donde la persona va madurando en los diversos aspectos de su vida, un niño que crece en una familia donde es aceptado y querido tendrá menos probabilidad de desarrollar éstos males.



La obesidad es una enfermedad crónica que altera la salud de quien la padece y predispone a la aparición de otros trastornos crónicos como la hipertensión, la diabetes o colesterol elevado. ..

Lic Milagros Jara
Hospital FAP Regional del Norte
Staff de Nutrice

Educación en buenos hábitos de vida tenemos que prevenir la obesidad infantil

También se le considera a la obesidad como una enfermedad seria, y cuando se da entre los niños, éstos sufren desde pequeños y durante muchos años sus consecuencias físicas, metabólicas, psicológicas y sociales. Una situación que se ve reflejada no sólo en su salud sino también en su estado de ánimo. A la hora de plantearte cómo debe ser la mejor alimentación para tu hijo o hija, debes procurar que su comportamiento y el del resto de miembros de la familia sean coherentes con las recomendaciones verbales que le transmites. No te dará buenos resultados si tratas de enseñarle la forma más saludable de alimentarse, y tú no lo pones en práctica. A tiempo todo se puede prevenir.

Algunos consejos para una alimentación saludable de tu niño.

* **Variada:** Acostumbra a tu hijo o hija cuanto antes a que coma de todo y a degustar los sabores de distintos alimentos. La clave para educarlo en hábitos alimentarios saludables está en ofrecerle una alimentación variada desde sus primeros años de vida.

* **Sana:** Escoge los alimentos con menos grasa, y en cantidades acordes a su apetito y a sus necesidades.

* **Equilibrada:** Si almuerza en el colegio es imprescindible que conozcas el menú, para complementarlo con el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, y hacer así una alimentación equilibrada. Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita, según sus exigencias.

* **Nutritiva:** Ofrécele alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes de res o de aves, pescados, cereales, legumbres, huevo, ...)

para que pueda elegir los que más le gusten.

Está en tus manos evitar que tu hijo consuma habitualmente alimentos superfluos, llenos de calorías vacías, como golosinas, refrescos artificiales o gaseosa, papas fritas de bolsa y similares o pre-cocinados como hamburguesas y pizzas.

* **Apetecible:** Si cocinas los alimentos (verduras, pescados, carne de res, legumbres, tubérculos...) de diferentes maneras, combinas los alimentos que sabes que le gustan menos a tu hijo con otros que le agradan más y presentas los platos en la mesa de forma atractiva, tienes muchas garantías de que la comida le resulte más apetecible.

* **Ordenada:** Disfruta en familia del momento de la comida o de la cena, en un ambiente relajado y tranquilo; siguiendo un orden a la hora de comer: primer plato, segundo plato, refresco o agua.

* **Consistente:** Asegúrate de que el niño hace al menos 3 comidas consistentes al día: desayuno, comida y cena. Y si pasan más de 4 horas entre una y otra enséñale la importancia de hacer pequeñas meriendas.

* **Educativa:** Es esencial que la educación de hábitos alimentarios saludables se lleve a cabo tanto en casa como en la escuela. La educación exige de la familia paciencia, dedicación, constancia, disciplina, no hacer concesiones inaceptables y también cierto respeto por el apetito del niño, siempre que su ritmo de crecimiento y desarrollo se encuentre dentro de la normalidad.

La importancia de la alimentación para prevenir el cáncer

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

En 1984, el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos estableció que un 35% de los tumores cancerígenos tenían su origen o estaban relacionados con factores alimentarios. Esta cifra es comparable a la de los casos de cáncer producidos por el tabaco, contabilizados en un 30%. Así, hace ya 15 años que los expertos sitúan los factores alimentarios a la cabeza de los factores de riesgo tumoral, debidos a una influencia ambiental externa.

Más recientemente, el primer informe global sobre dieta y cáncer, publicado en septiembre de 1997 por el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer, junto con el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer, no deja lugar a dudas sobre la íntima relación existente entre cáncer y dieta.

El informe estima que un cambio en la dieta puede reducir la incidencia global de cáncer entre un 30 y un 40 por ciento, lo que equivale a entre tres y cuatro millones de casos anuales en todo el mundo. Junto con el abandono del tabaco implica que entre el 60 y el 70 por ciento de los cánceres son evitables.

En general, es importante saber que los alimentos vegetales reducen el riesgo de cáncer. Por ejemplo, las verduras reducen el riesgo de cáncer de boca y faringe, esófago, pulmón, estómago, colon y recto (convinciente), laringe, páncreas, mama y vejiga (probable), hígado, ovario, endometrio, cuello del útero, próstata, tiroides y riñón (posible). De manera similar, las frutas reducen el riesgo de cáncer de boca y faringe, esófago, pulmón y estómago (convinciente), laringe, páncreas, mama y vejiga (probable), ovario, endometrio, cuello del útero y tiroides (posible).

En cambio, el alcohol, la carne, las dietas grasas y la obesidad incrementan el riesgo de diversos cánceres. La carne, por ejemplo, probablemente incrementa el riesgo de cáncer colorectal, y posiblemente incrementa el riesgo de los de páncreas, mama, próstata y riñón.



Aquí se dan algunas recomendaciones para la prevención:

- Elegir dietas basadas predominantemente en vegetales, ricas en diversidad de verduras y frutas, legumbres y alimentos almidonados mínimamente refinados.
- Mantener un peso corporal razonable (el índice de masa corporal, una medida de peso relativo calculada dividiendo tu peso en kilos por el cuadrado de tu altura en metros, debería estar entre 18.5 y 25 kg/m²).
- Dedicar una hora al día a caminar rápido o a un ejercicio similar, y también ejercitarse vigorosamente durante al menos una hora a la semana si la actividad laboral es baja o moderada.
- Comer diariamente 400-800 gramos o cinco o más raciones de verduras y frutas variadas, durante todo el año.
- Comer diariamente 600-800 gramos o más de siete raciones de cereales (granos), legumbres, raíces y tubérculos.
- Elegir alimento mínimamente procesados.
- Limitar el consumo de azúcar refinado.
- Limitar las bebidas alcohólicas, si no del todo, a menos de dos bebidas al día para los varones y una para las mujeres.
- Limitar el consumo de carne roja, si no del todo, a menos de 80 gramos (3 onzas) por día.
- Limitar el consumo de alimentos grasos, especialmente aquellos de origen animal.
- Limitar el consumo de alimentos salados y el uso de la sal en la cocina y en la mesa.

Otras recomendaciones se refieren al almacenamiento y conservación de la comida, la supervisión y aplicación de límites fiables para los aditivos alimentarios, residuos de pesticidas y otros contaminantes químicos en los alimentos.



DEL CASTILLO

La tradición se premia,
cuando la acompaña
el legítimo sabor que te recuerda a casa.



Carretera Panamericana Norte Km. 780, Lambayeque - Perú - www.sanroque.com.pe

* Encuentranos también en Trujillo y Lima, visítanos en nuestra página web para mayor información.

Hidratación en el Deportista



Escribe:
Lic. Raúl A.B. Manrique Maidana
CNP 1841
Especialista en Nutrición y Deporte
FOR + nutrición y rendimiento deportivo

Porqué sudamos?

El sudor es un sistema de enfriamiento.

Cuando realizamos una actividad física intensa, la temperatura corporal interna se incrementa, para que este aumento no ponga en riesgo la salud, nuestro organismo elimina fluidos por la piel (sudor), para que este sudor al enfriarse y evaporar funcione como un sistema de enfriamiento.

Porqué es tan importante la rehidratación en el deportista?

Perdida de líquido = Reducción de rendimiento

Diversos estudios han demostrado que una deshidratación de solo el 1% del peso corporal total puede limitar la habilidad del cuerpo para liberar el exceso de calor corporal producido por el ejercicio y una pérdida del 2% del peso corporal (1,4 kg. en una persona de 70 kilos) reduce la capacidad de rendimiento en un 20 - 30%, esto limitaría muchísimo la habilidad de la persona para practicar el deporte.

Todas estas alteraciones se evitan mediante una adecuada ingesta de líquidos antes de la actividad física y una adecuada

El agua es uno de los nutrientes más importantes para la vida, baste decir que el cuerpo humano es entre 60 a 70% agua o que el ser humano puede vivir varios días sin alimentos, pero solo puede sobrevivir unos pocos días sin agua.

reposición de fluidos durante y después de la actividad.

Entonces ¿Que cantidad de líquido se pierde durante el ejercicio y cuanto debemos reponer?

Una buena estrategia: Pesarse antes y después de hacer el ejercicio

Va a depender del grado de intensidad del ejercicio, el tiempo de duración, la temperatura y humedad del ambiente. Un modo de saber cuanto líquido hemos perdido es pesándonos antes y después del ejercicio. Se recomienda que uno beba alrededor de un 50% más del peso perdido, por ejemplo, si perdi 1 kilo de peso, tomar 1,5 litros de fluidos.

Qué tipo de líquidos se recomienda consumir?

El agua la primer alternativa como rehidratante, pero no la única.

Si vamos a realizar una actividad física de menos de 45 minutos, lo normal es reponer solo agua, las bebidas rehidratantes son útiles normalmente solo luego de realizar 45 minutos o más de ejercicio y se recomiendan las que tengan entre 6 a 8% de carbohidrato..

Algunas recomendaciones finales:

● ANTES DEL EJERCICIO

Se recomienda la ingesta de entre 600 cc a 1 litro de fluidos como mínimo, 2 horas antes del ejercicio para comenzar la actividad adecuadamente hidratado.

● TEMPERATURA

En cuanto a la temperatura de los líquidos, es conveniente que los líquidos estén "frescos" y no "helados".

● DURANTE EL EJERCICIO

No se recomienda permitir que los deportistas se hidraten por su propia cuenta y según la percepción de la sed de cada uno de ellos, pues normalmente se hidratan por debajo de su real necesidad. Por esto hay que insistir en la implementación de un programa organizado de reemplazo de fluidos, en donde la cantidad de líquidos y las características que deben tener estos líquidos estén planificadas para cada deportista.

● DESPUÉS DEL EJERCICIO

Como se indicó, existen datos que indican que se pueda necesitar una ingesta de 150% o más del peso perdido para obtener una buena hidratación en las seis horas siguientes al ejercicio.

Principios básicos en acné vulgar

Por: Dr. Gregorio Huamán Linares
Médico Dermatólogo
C.M.P 8878 – RNE 2043

El acné es una enfermedad crónica inflamatoria, que se constituye en la mayor causa de consultas dermatológicas que tiene amplio espectro de lesiones, variando de formas leves a muy extensas, severas y desfigurantes, que pueden dejar secuelas físicas (mancha y cicatrices) y sobre todo psicológicas (gran impacto psicosocial).

Como el 70 – 80% de los casos se dan en la adolescencia, siendo la localización preferencial en la cara y cuello, se comprenderá el tremendo impacto social y psicológicos que se da en ellos, ya que ella en un etapa de formación y posterior consolidación de la personalidad y autoimagen, es por eso que no debe considerarse como creen muchos padres de que es una simple etapa del desarrollo, sino que merece orientación especializada.

Se le suele llamar "acné juvenil" (mal llamado así), pues puede manifestarse en el recién nacido (por influencia hormonal maternal) y puede prolongarse en ambos sexos, más en mujeres, hasta después de los 30 ó 40 años. Recientemente se ha demostrado que el acné persistente y severo en adultos y sobre todo en hombre se ha asociado con alta frecuencia del cáncer prostático.

Recomendaciones:

1. Es básico, la limpieza de la cara y cuero cabelludo. En cara, usar jabones suaves o syndets (evitar germicidas, carbólico "pepa")
2. Sólo debe usarse lo que indica el dermatólogo; evitar exprimir las lesiones (da el acné escoriado).
3. Evitar usar cremas humectantes, aceites, bronceadores, colonias. Se debe de evitar al máximo ingerir frituras, sodas, comidas rápidas, leche y lácteos (solo 2 veces/ semana), chocolate, jugos enlatados, azúcar blanca, cereales en cajas o barras.
4. Finalmente, se debe evitar la automedicación (por el propio paciente), o por gente no especializada y se debe de tener paciencia, pues la mejoría es lenta, tomando 1 ó 2 meses, más si el caso es severo.

“No hay enfermedad cutánea que cause más trauma psicológico y social, más problemas emocionales entre padres e hijos, más inseguridad general de baja autoestima que el acné vulgar”.



En defensa de los más débiles... nuestras mascotas

Dr. Oscar R. Aspajo Arévalo
CMVP N° 4779
Oaspajo_mv@hotmail.com



En memoria de "Firulay"

La vida está íntimamente conectada con la muerte. Todo lo que es vivo experimenta continuamente la posibilidad de la muerte porque esto es el natural epílogo. Dado los complejos mecanismos de identificación y empatía se establecen puentes emocionales hasta con seres diferentes de nuestra propia especie, es patente que el dolor que se conecta con la pérdida irreversible y definitiva de un ser amado incluye también a los animales y señala claramente a las mascotas.

En la relación amo-mascota, vemos diferentes puntos de unión y comunicación emotiva que hacen que la mascota sea considerada como un ser querido más en el universo sentimental de la persona. Además el animal asume muchos roles diferentes que funcionan por identificación y por proyección de los contenidos mentales personales más íntimos del amo, casi como si fuera un depositario de los secretos y facetas más privadas de su sueño.

Estos contenidos, sentimientos, miedos y esperanzas se hacen más fuertes y potentes cuanto más aumenta el tiempo y las emociones constructivas que la persona y la mascota han compartido. "La mascota es más que un simple animal y lo es, por unas realidades silenciosas y poderosas que llamamos sentimientos".

Es una relación auténtica, y el punto más doloroso se establece con la llegada de la vejez del animal, cuando los signos de agotamiento se hacen más evidentes; nuestros perros viven, generalmente menos que nosotros; teniendo en cuenta esto: Cuando nuestra mascota deja de jugar, queda tumbada todo el día, o incluso las funciones más básicas se vuelven difíciles, el amo percibe el tan temido momento, la angustia nos amordaza, la vejez de nuestro perro nos retrocede invariablemente a sus días de juventud, cuando aún cachorro nos necesitaba en casi todo: para protegerles, para ayudarlo a descubrir el mundo y para hacerle sentir amado y respetado. Y en cambio, él nos entregaba, su afecto incondicional y entusiasta. El desvanecimiento, de esta fase, nos recuerda también a la nuestra, y los recuerdos se mezclan inevitablemente, funcionando nuestra mascota, como un puente entre su realidad y la nuestra. Cuando este momento

llega, la muerte digna y sin sufrimiento es lo aceptable para nuestro mejor amigo: LA EUTANASIA.

La ilusión de mi vida en tener un perro, aunque de hecho lo he tenido desde los 6 años, un chusco al que abandonaron en la puerta del trabajo de mi padre, daba pena dejarlo en la cajita de cartón, con frío y con una mantita de color rojo. Ahora tendría 10 años, sino fuera porque lo ENVENENARON hace 4 meses. Así manifiesta una iracunda amante de los animales, han eliminado a mi mascota y de que forma... acaso es justo acabar con la vida de un animal, por el hecho de salir a dar un paseo por lugares supuestamente seguros. Una muerte absurda y de lo más cruel (esto debido al uso de sustancias tóxicas para "erradicar" perros vagos, sin tener el mínimo criterio para realizar, este procedimiento), y luego del hecho nadie tiene responsabilidad del acto.

Es entonces, cuando las personas que hemos querido amado a un mascota nos expresamos en voz de protesta, contra la forma desmedida y abusiva de acabar con la vida de nuestras dignas mascotas "indefensas". No es la forma como deberían de terminar estos animales, hay formas más dignas y humanas de hacerlo como ya mencionamos.

DATE OTRA OPORTUNIDAD

Como bien dice un proverbio celebre: "el que vive de recuerdos arrastra una muerte interminable". No debemos de considerar la muerte de nuestro mejor amigo como una riña entre nuestro mundo de humanos y el de las mascotas. Ningún perro podrá llenar el vacío dejado por quien nos acaba de dejar para siempre, y su paso por nuestra vida no podrá ser reemplazado por nadie.

Sin embargo, esto no quiere decir que el amor que supimos dar al desaparecido sea algo cuantitativamente limitado. El objeto amado es único, pero el amor es infinito. Debemos reflexionar que, la pérdida de nuestra mascota, lejos de ser una barrera, ofrece la oportunidad a tantísimos animales que están esperando ocupar un lugar en un hogar donde se les brinde lo que todos merecemos: AMOR, RESPETO y una OPORTUNIDAD.



Medio ambiente y alimentación

Luis Ramón Salas Gomez.
Doctor en Geografía e Historia.
Universidad de Cantabria.
Santander . España.

Desde hace algún tiempo ha surgido la agobiante pregunta ¿Habrán alimentación adecuada para todos los habitantes del Planeta? y ¿Cómo se verá afectado el medio ambiente debido a la presión demográfica? Para conocer con una fiable aproximación la presión a la que se ve sometido el medio ambiente por parte del hombre, basta con calcular la superficie media disponible para la alimentación por habitante del Planeta. Se parte de que al finalizar el año (2009) habrá en la Tierra cerca de siete mil millones de personas y que para el 2040-2050 se habrá llegado a los nueve mil millones. Es obvio señalar que la superficie media se ve modificada porque hay individuos que consumen varias veces esa media y, por tanto, otros tendrán que disponer de menos cantidad.

Para responder a este interrogante es conveniente tener en cuenta que dentro de cuarenta años se dispondrá de menos suelo porque una parte se habrá erosionado y contaminado. FAO indica que actualmente entre el suelo de vocación forestal y el agrícola se dispone de nueve mil millones de hectáreas; por tanto, 1,28 hectáreas por persona. Pero este valor medio sería así en el supuesto de que el hombre viviese sólo en la Tierra, en realidad se debe compartir esta pequeña superficie con el resto de los seres vivos, por ejemplo, los animales salvajes, domésticos, de compañía, etc.

Un pero más, al examinar con detalle las cifras de FAO se observa que de los nueve mil millones de hectáreas disponibles, el 43,5% es bosque o tiene uso maderero, y que el suelo agrícola sólo asciende al 62,5%, siendo en este último espacio donde se cosechan, prácticamente, todos los alimentos. Por tanto, la superficie agrícola media que corresponde a cada persona es de sólo 0,71 hectáreas por habitante.

Para tener una idea gráfica de lo que supone esta cantidad se debe pensar en una parcela cuadrada de unos 84 metros de lado.

Como ya se ha indicado de esta superficie debe salir el alimento del hombre y el de los animales domésticos de compañía y, por supuesto, hay que restarle una parte para que la fauna salvaje continúe en el Planeta.

En realidad, la fuerte presión que ya se ejerce sobre la superficie terrestre está llevando a la extinción de muchos animales y plantas. La presión demográfica continuará, al menos, en los próximos cuarenta años.

Después de lo expuesto la respuesta al interrogante inicial queda abierta a la reflexión del lector.



Lic. Cecilia Ferré en sus nuevos y modernos ambientes recientemente estrenados en el 3er piso de Alfonso Ugarte 682 Consultorio 9



Lic. Cecilia Ferré (tercera de la derecha) expositora invitada en el Congreso Nacional de Consultoría Nutricional organizado por Nutravida Ciens con el tema empresas exitosas dirigidas por nutricionistas. El evento fué desarrollado en el J.W. Marriott Hotel de Lima



Firma del convenio con el Colegio ADEU de Chiclayo para dictar el curso de "Nutrición Deportiva"



Capacitación al personal del Banco Interbank de CC. Real Plaza con el tema "Dieta Equilibrada"



Staff de nutrice conformado por la Licenciada Milagros Jara y por la Licenciada Jesica Pisfil.



Entrevista en el programa "En Familia" con Betsabeth Rengifo, con el tema "Nutrición en el deportista adolescente"

www.uss.edu.pe

NOS ESFORZAMOS EN HACER BIEN NUESTRO PROGRAMA A DISTANCIA QUE LA UNICA DISTANCIA QUE VAS A SENTIR, ES DE LA "w" A LA "e"

PEaD PROGRAMA EDUCACIÓN A DISTANCIA

EL MEJOR SOPORTE TECNOLÓGICO PARA TU FORMACIÓN PROFESIONAL DE CALIDAD

CARRERAS PEAD

- ADMINISTRACIÓN
 - CONTABILIDAD
 - TURISMO Y NEGOCIOS
 - INGENIERÍA DE SISTEMAS
 - DERECHO(*)
 - PSICOLOGÍA(*)
- (*) Duración: 4 años.

Inicio de clases
5 de DICIEMBRE

CONSORCIO
UCV · USS · AUTÓNOMA

UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN

INFORMES E INSCRIPCIONES: CHICLAYO: AV. LUIS GONZÁLES 1004 - ESQ. CON LORA Y CORDERO - TELÉFONO: 074 - 481615
CAMPUS : KM. 5 CARRETERA A PIMENTEL - CENTRAL TELEFÓNICA: 074 - 481610 ANEXO 6064 - pead@uss.edu.pe



Promotora de
Agricultura Natural

pronatur

café • mango • banano • exóticos

Piura
Amazonas
San Martín
Cajamarca
Lambayeque

www.pronatur.com.pe