

 Julio 2021

nutrice

Magazine Nutricional



Edición
Internacional

nutrice

Cecilia Ferré Calderón

Gerente de Nutrice

Especialista en Nutrición Clínica

Post grado en obesidad tratamiento y prevención

Universidad de Navarra, España

Especialista en Inmuno-Nutrición

Universidad de Valencia, España.

Instructora en alimentación Fisiológica

Universidad de Aconcagua - Mendoza, Argentina

Coach de vida.



EDITORIAL

Hola, queridos amigos y seguidores de la revista y boletín Nutrice:

Después de este tiempo tan difícil por la pandemia volvemos a editar nuestro querido boletín virtual para llevarles información relevante sobre nutrición y cuidados alimentarios muy importantes para nuestra salud y la de todos nuestros seres queridos.

Queremos contarles que en estos meses difíciles y pese a todos los obstáculos nos permitió reinventarnos, y ahora nuestra atención se desarrolla exclusivamente como Asesoría Nutricional On line, a través de la plataforma zoom, google meet o video llamada. Fue todo un reto, pero hemos llegado a todo el Perú y a países como Estados Unidos, Inglaterra, Japón y Luxemburgo... Toda una aventura productiva!!, que nos permitió abrir un nuevo mercado internacional, y para ello nos capacitamos en atención a pacientes con Covid19, así como atenciones post Covid y en pacientes diabéticos.

El reto sigue siendo avanzar, crecer y reinventarse pese a todos los contratiempos, más aún en esta pandemia, y seguimos trabajando con Fe y con la ayuda de Dios, nos permitirá atender a más personas en el mundo por mucho tiempo más.

Agradezco como siempre a mis colaboradoras y amigas: Dra. Edna Nava de México; Lic. en nutrición Romina Diamelo de Argentina y mi querida amiga y colega Lic. en Nutrición Jenny Borda de Perú. A todas ellas siempre mi eterno agradecimiento.

Hoy la nutrición no es un lujo es una necesidad de sobrevivencia porque vivir sano, tener un estilo de vida saludable, comer adecuadamente y levantar nuestras defensas es lo más importante para sobrevivir en los tiempos que nos toca vivir. A cada uno de ustedes un abrazo enorme, mucha fuerza para seguir adelante y muchas bendiciones para cada una de sus familias.

Con cariño:

Cecilia Ferré

Gerente de Nutrice

CNP. 1123

“Amamos lo que hacemos” .

15 AÑOS

nutrice
asesoría nutricional

ANTIOXIDANTES:

La Clave para Envejecer con Salud

por Jenny García Borda
Nutricionista en Nutradieta
CNP 2143

Todas nuestras células han sido programadas desde el nacimiento para vivir un periodo específico de tiempo, pero no todas lo alcanzan ya que algunas viven durante un tiempo relativamente breve.

Diversos factores nos exponen a gran número de sustancias nocivas que dañan nuestras células y esto nos lleva al desarrollo de múltiples enfermedades crónicas y crónicas degenerativas, que acortan nuestra vida y lo más preocupante la calidad de nuestra vida misma.

Nuestro organismo dispone de un complejo mecanismo de defensa en el que las vitaminas, los minerales y otras sustancias desempeñan un papel fundamental. Este mecanismo de defensa se conoce como **sistema antioxidante**.

Para entender mejor todo este Sistema Antioxidante es importante tener claro los siguientes conceptos o definiciones:

Enfermedades degenerativas: Se define como cualquier enfermedad en la que se deteriora una estructura o función tisular. Algunos tipos de enfermedades degenerativas son: arteriosclerosis, cáncer y osteoartritis.

Radicales Libres: Es una molécula (orgánica o inorgánica) que químicamente es en extremo inestable y, por tanto, con gran poder reactivo por poseer un electrón desapareado.



En nuestro cuerpo hay células que se renuevan constantemente como la piel y otras que no como las neuronas. Con el pasar del tiempo, los radicales libres pueden producir una alteración genética sobre las células que sí se renuevan, aumentando así el riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas (cáncer) y de disminuir la función de las células que no se renuevan. Estas son características propias del Envejecimiento.

Antioxidantes: Es una molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas. Estas son un grupo de vitaminas, minerales, colorantes naturales y otros compuestos de vegetales y enzimas, que bloquean el efecto perjudicial de los denominados radicales libres. La mayoría de los antioxidantes se encuentra en alimentos vegetales, lo que explica la importancia de incluir frutas, legumbres, verduras y hortalizas o cereales integrales en nuestra dieta.

Envejecimiento: El envejecimiento se ha definido como un proceso de deterioro donde se suman todos los cambios que se dan con el tiempo en un organismo y que conducen a alteraciones funcionales y como fin a la muerte.

Pero esto nos lleva a definir 2 conceptos muy involucrados con el envejecimiento y que actualmente son materia de investigación.

¿Qué es la Edad Biológica?

Es la que se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos comparados con patrones estándar para una edad. Es por tanto un concepto fisiológico.

¿Qué es la Edad Cronológica?

Es la edad del individuo en función del tiempo transcurrido desde el nacimiento. Es por tanto la edad en años.

Con todo lo descrito, podemos citar sin temor a equivocarnos que es en la Nutrición y en otros factores como la actividad física, dejar de fumar, etc. encontramos lo que necesitamos para que nuestra vida sea de calidad y que el



La mayoría de los antioxidantes se encuentra en alimentos vegetales, lo que explica la importancia de incluir frutas, legumbres, verduras y hortalizas o cereales integrales en nuestra dieta.

envejecimiento, que es un proceso natural (y es inevitable) pueda retrasarse.

Justamente son los antioxidantes las únicas moléculas que pueden interactuar de manera segura con los radicales libres y poner fin a la reacción en cadena antes que las moléculas vitales sean dañadas.

Como se mencionó la dieta es un vehículo importante de transmisión de antioxidante a nuestro organismo. Una dieta alta en antioxidantes puede reducir el riesgo de muchas enfermedades, incluyendo enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

El efecto protector de los antioxidantes continúa en estudio en todo el mundo. Por ejemplo, los hombres que comen gran cantidad de antioxidante licopeno (presente en el tomate) pueden ser menos propensos que otros hombres de desarrollar cáncer de próstata. La luteína, que se encuentra en las espinacas y el maíz, se ha relacionado con una menor incidencia de la degeneración del ojo y la lente de la ceguera asociada en los ancianos. Los flavonoides, tales como las catequinas del té en el té verde, se cree que contribuyen a las bajas tasas de enfermedades del corazón en Japón.

¿Dónde encontramos éstos Antioxidantes?

Las buenas fuentes de antioxidantes son:

Compuestos de azufre Allium - puerros, las cebollas y el ajo.

Las antocianinas - berenjenas, uvas y bayas.

El beta-caroteno - calabaza, mangos, albaricoques, zanahorias, espinacas y perejil.

Catequinas - vino tinto y el té.

Cobre - mariscos, carne magra, leche y nueces.

Cryptoxanthins - pimienta roja calabaza, y mangos.

Los flavonoides - té, el té verde, frutas cítricas, vino tinto, la cebolla y las manzanas.

Indoles - verduras crucíferas como el brócoli, el repollo y la coliflor.

Isoflavonoides - soja, el tofu, las lentejas, las arvejas y la leche.

Lignanós - semillas de sésamo, salvado, cereales integrales y verduras.

La luteína - vegetales de hojas verdes como la espinaca y el maíz.

Licopeno - tomates, pomelo rosado y sandía.

Manganeso - mariscos, carne magra de leche y nueces.

Polifenoles - Vino, té verde, tomillo y orégano.

Selenio - mariscos, vísceras, carnes magras y granos enteros.

Vitamina C - naranjas, grosellas negras, kiwis, mangos, brócoli, espinaca, pimientos y fresas.

Vitamina E - aceites vegetales, palta, nueces, semillas, germen de trigo.

Zinc - mariscos, carne magra, leche y nueces.

Existen otras sustancias que retardan el proceso de Envejecimiento como la Melatonina que actúa como antioxidante de 3 formas:

1. Con un directo barrido de los radicales libres,
2. Con la estimulación de las enzimas antioxidantes,
3. Aumentando la eficiencia de la fosforilación oxidativa mitocondrial y la reducción de las fugas de electrones (lo que reduce la generación de radicales libres), y
4. Aumentando la eficacia de otros antioxidantes.

La melatonina se produce naturalmente por el cuerpo en pequeñas cantidades que ayuda a mejorar los ritmos circadianos del cuerpo y los patrones naturales del sueño. De manera natural la encontramos en la fruta de cereza ácida, semilla de anís, semillas de girasol.

Como vemos la lista es larga y con muchas opciones de consumo.

Evitar la exposición de nuestro organismo a la formación de radicales libres y exponerla una dieta variada, rica en antioxidantes son el vehículo que necesitamos para envejecer dignamente.



BAJAR DE PESO... ¿ES POSIBLE?

Cecilia Ferré Calderón
Licenciada en nutrición
CNP 1123

Miles de personas en el mundo entero desean bajar de peso, pero lo que tenemos que conocer es que este es un proceso no se logra en 1 semana ni en 2 esto es un proceso que requiere disciplina, perseverancia y tiempo.

Para ello no solo basta con una restricción calórica, realmente lo más importante es cambiar tu estilo de vida y volvernos más saludables cada día lo que implica:

- 1.- **Comer Sano.**
- 2.- **Reducir el tamaño de las porciones que comemos.**
- 3.- **Hacer ejercicio diario de 1 hora por lo menos 5 veces por semana, hacer lo que más nos guste pero moverse, si deseas camina a paso rápido pero alcanza los 10,000 pasos diarios para comenzar y llega a 14,000 pasos para ayudar a bajar de peso.**
- 4.- **Dormir de 7 a 8 horas diariamente, el desvelarse produce que nuestra hormona ghelina suba y nuestra hormona leptina baje, entonces engordamos porque nos producirá ganas de comer.**
- 5.- **Cena Temprano.**
- 6.- **Elimina de tu alimentación los productos ultra procesados.**
- 7.- **Cambia tus hábitos de alimentación pasito a paso, pero Hazlo.**
- 8.- **Tener paciencia y perseverancia.**
- 9.- **Mantener una actitud positiva.**
- 10.- **Manejar el stress y la ansiedad con ejercicios y técnicas de meditación.**

Entonces ahora si con todo esto ponte en manos de un profesional de nutrición calificado y con experiencia para guiarte y acompañarte en este proceso de bajar de peso para que realmente funcione y te lleve por las fases de bajar el peso y mantener el peso y te enseñe como lograrlo.

Tenemos que aprender a mantener el peso bajado y tener un periodo para ello para que el cuerpo se acostumbre a ese nuevo peso y no sienta que está en ayuno, así es la forma de poder lograr una bajada de peso exitosa.

Es importante que te quites de la cabeza o te obsesiones con solo el peso, es más importante la pérdida de grasa visceral que tiene como indicadores el perímetro de la cintura y el perímetro abdominal.

Ya lo sabes si deseas aprender a comer saludable y perder peso **el momento es Ahora.**





LA CÚRCUMA

Escribe
Licenciada en Nutrición
Romina Diamelo
Argentina

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

Beneficios de la Cúrcuma:

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

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

Formas de consumo:

- En polvo
- En cápsulas
- En infusiones

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

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

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

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

¿Cómo cultivar en maceta?

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

RECOMENDACIONES PARA SUBIR LAS DEFENSAS

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



Escribe Cecilia Ferré Calderón
Licenciada en nutrición
CNP 1123

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



PROPIEDADES DEL ACEITE DE OLIVA

Escribe

Dra. Edna Judith Nava González, NC



El aceite de oliva virgen, la grasa principal de la dieta mediterránea y se considera per se cómo un alimento funcional, según lo declarado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), debido a su contenido en polifenoles.

Una buena estrategia para garantizar una ingesta óptima de polifenoles a través de una dieta habitual sería producir aceite de oliva virgen enriquecido con polifenoles bioactivos. El desarrollo de estos aceites de oliva funcionales puede ayudar en la prevención de enfermedades crónicas (como enfermedades cardiovasculares, fragilidad inmune, trastornos del envejecimiento y enfermedades degenerativas) y mejorar la calidad de vida de quien lo consume.

La actividad biológica de los polifenoles está fuertemente relacionada con sus propiedades antioxidantes. Tienden a reducir el conjunto de especies reactivas de oxígeno y son capaces de eliminar los radicales libres, así como a neutralizar los metabolitos potencialmente cancerígenos.

Un amplio espectro de propiedades promotoras de la salud de los polifenoles vegetales comprende efectos antioxidantes, antiinflamatorios, antialérgicos, antiaterogénicos, antitrombóticos y antimutagénicos.

Los estudios científicos presentan la capacidad de los polifenoles para modular el sistema inmunitario humano al afectar la proliferación de glóbulos blancos y también la producción de citocinas u otros factores que participan en la defensa inmunológica. Los compuestos fenólicos y polifenólicos presentes en el aceite de oliva; **la oleuropeína, el tirosol, el hidroxitirosol, el verboscósido, el ligustroide y la demetileuropeína** protegen contra la enfermedad de las arterias coronarias o el cáncer. También muestran efectos antimicrobianos y antivirales.

Una ingesta diaria de polifenoles varía de 0.1 a 1.0 g por día, siendo la fuente dietética principal las frutas y verduras, así como hierbas, especias, condimentos, café, té o vino. Los polifenoles del aceite de oliva son especialmente interesantes con respecto a sus efectos beneficiosos bien establecidos sobre la salud humana y el metabolismo, así como la popularidad del aceite de oliva en muchas dietas diferentes, y específicamente en la cocina mediterránea.

El hidroxitirosol (HT) pertenece a los polifenoles, que son abundantes en las aceitunas (*Olea europea* L.) y, en consecuencia, en el aceite de oliva virgen. Sus propiedades beneficiosas para la salud humana están fuertemente relacionadas con la capacidad de la molécula para eliminar los radicales libres y las especies reactivas de oxígeno/nitrógeno, así como para activar los sistemas antioxidantes endógenos en el cuerpo. **La oleuropeína** pertenece a un grupo de derivados de cumarina, secoiridoides. Se descubrió que es eficaz contra diversas cepas de bacterias, virus, hongos y también mohos o incluso parásitos. Además, inhibe la agregación plaquetaria.

También es un componente importante de una formulación patentada de un inhibidor de la proliferación endotelial.

El tratamiento oral con oleuropeína da como resultado una disminución en el número de vasos sanguíneos que demuestran fuertes propiedades antiangiogénicas. También se ha demostrado que los compuestos fenólicos (**oleuropeína, ácido protocatechuico**) del aceite de oliva virgen inhiben la oxidación de LDL mediada por macrófagos. Los extractos de hojas y aceitunas que contienen **oleuropeína** protegen la línea de células β productoras de insulina (INS-1) contra el efecto nocivo de las citocinas.

Las elecciones de alimentos afectan la salud y, por lo tanto, los consumidores desean elegir alimentos que sean saludables para ellos. La nutrición personalizada permite en la práctica adaptar alimentos funcionales a las necesidades individuales para mejorar su calidad de vida debido a que los consumidores responden de manera diferente a los componentes dietéticos particulares de estos ingredientes funcionales.

Referencias:

- **Reboredo-Rodríguez P, Figueiredo-González M, González-Barreiro C**, et al. State of the Art on Functional Virgin Olive Oils Enriched with Bioactive Compounds and Their Properties. *Int J Mol Sci.* 2017;18(3):668. Published 2017 Mar 20. doi:10.3390/ijms18030668
- **Gorzynik-Debicka M, Przychodzen P, Cappello F**, et al. Potential Health Benefits of Olive Oil and Plant Polyphenols. *Int J Mol Sci.* 2018;19(3):686. Published 2018 Feb 28. doi:10.3390/ijms19030686

Dra. Edna Judith Nava González, NC

Licenciada en Nutrición; Maestra en Salud Pública y Doctora en Ciencias de Enfermería por la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Profesora Investigadora, Líder del Cuerpo Académico de Nutrición y Alimentación en el Ciclo de la Vida y Subdirectora General en la FaSPyN, UANL.

Investigadora Nacional Nivel 1 del Sistema Nacional de Investigadores.

Nutrióloga Certificada, Comisionada del Grupo por Campo de Práctica Profesional de Investigación.

Editora Responsable de la Revista Electrónica REDCieN Ciencia y Nutrición e integrante de la Junta de Honor del Colegio Mexicano de Nutriólogos AC. Representante Región Norte del Comité de Nutricionistas FELANPE y Coordinadora del Capítulo México CIENUT.

Consultora privada.

¿QUÉ COMER ANTE LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN CONTINGENCIA?

Escribe

Dra. Edna J. Nava-González
Nutrióloga Certificada
México.

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

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

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

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

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



El patrón de dieta estilo Mediterráneo puede ser recomendable, darle más importancia a la calidad de nutrientes (Omega 3, Vitamina D, Ácido Fólico, Zinc), consumir más alimentos integrales, frescos y evitar los procesados. Así como la actividad física también puede fortalecer el sistema inmunológico, lo que puede ser críticamente importante durante este tiempo de la pandemia de COVID-19.

Un Régimen alimentario saludable y antiestresante, es aquel que contiene:

- Alimentos integrales
- Frescos
- No procesados

Se deben consumir:

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

¿Qué comer?

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

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

Semillas de ajonjolí: Las hormonas del estrés pueden disminuir las concentraciones de Magnesio, reduciendo la capacidad de concentración e incrementando riesgo de hipertensión arterial. El magnesio se encuentra en estas semillas.

¿Qué NO comer?

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

Recomendaciones:

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

Consideraciones

- Un suministro adecuado de micronutrientes y macronutrientes es esencial para el bienestar y proporciona la base para la salud de la microbiota y menor inflamación.
- Las intervenciones en el estilo de vida, como la dieta saludable, ejercicio y actividad física, dormir bien, manejar el estrés, podrían utilizarse como una intervención prometedora y práctica para las personas cuando sufren ansiedad y depresión.
- Las metas nutricionales deben ser integradas como un pilar importante en el tratamiento biopsicosocial de nuestros pacientes.

Conclusión

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





LLEGAMOS A

**MÁS DE 7 PAÍSES EN EL MUNDO
Y EN TODO EL PERÚ**

**NUESTRO SISTEMA NUTRICIONAL ON LINE
*SI FUNCIONA!!***

nutrice
asesoría nutricional

Re Invención Saludable



ASESORÍA NUTRICIONAL *ON LINE*



Cecilia Ferré

Lic. en Nutrición
CNP 1123

Especialista en Nutrición Clínica

Coach en Herramientas de
Obesidad y Sobrepeso
Buenos Aires - Argentina

Experta en Inmunonutrición
Universidad de Valencia - España

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

Coach de Vida - Perú



Asesoría Nutricional Personalizada

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

Reservar cita
(lunes a viernes de 10 am a 2 pm)

940 542 600

Celulares

979 687 638

940 542 600

 **979 687 638 940 542 600**

 **nutrice_oficial**

 **nutrice**

 **Nutrice_oficial**

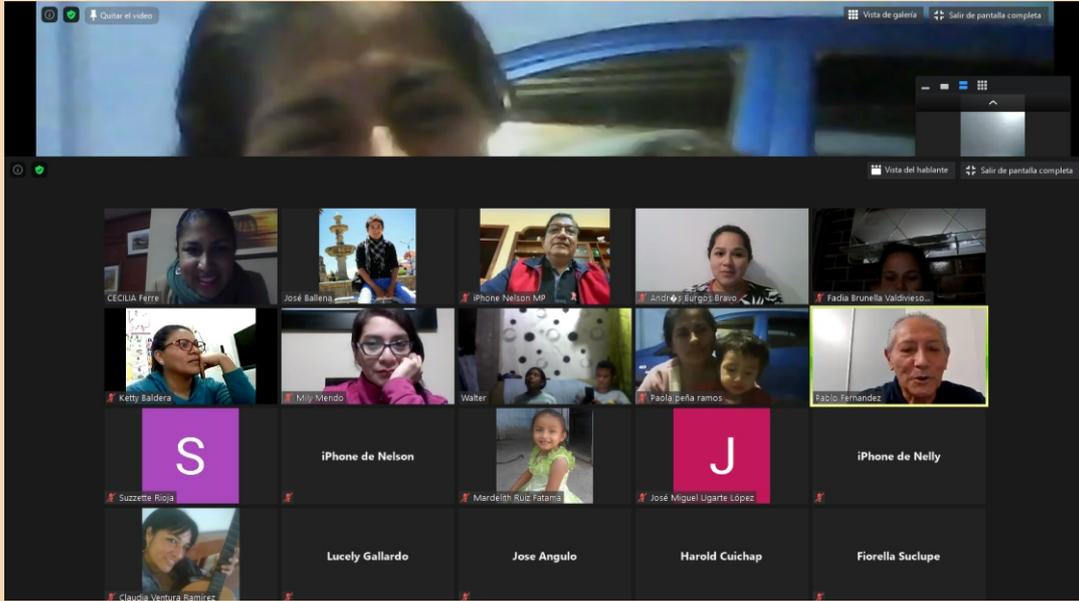
Participación de la Lic. Cecilia Ferré
en el programa del Dr. Borda Canal 16 Willax TV



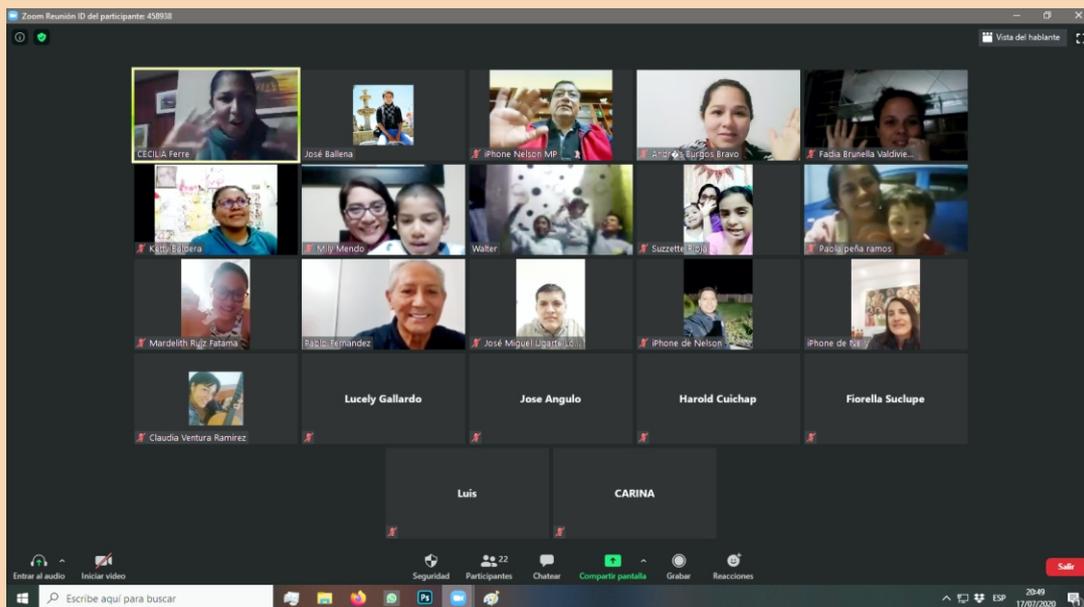
4 de diciembre del 2020
Conferencia en TV sobre "Nutrición para
pacientes diabéticos en tiempos de Covid 19"



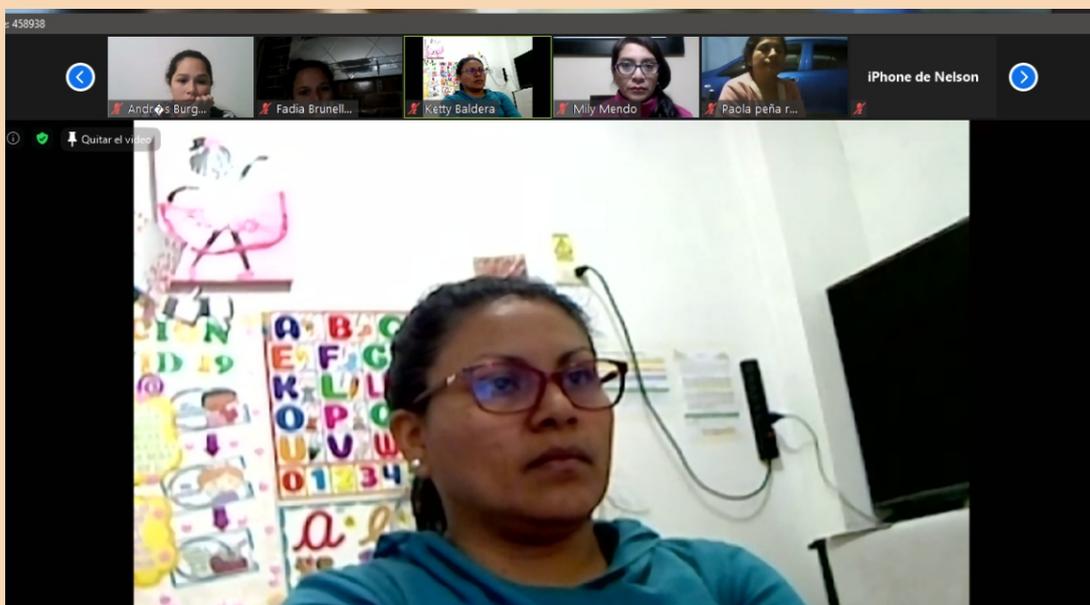
Charlas Nutricionales a través de zoom



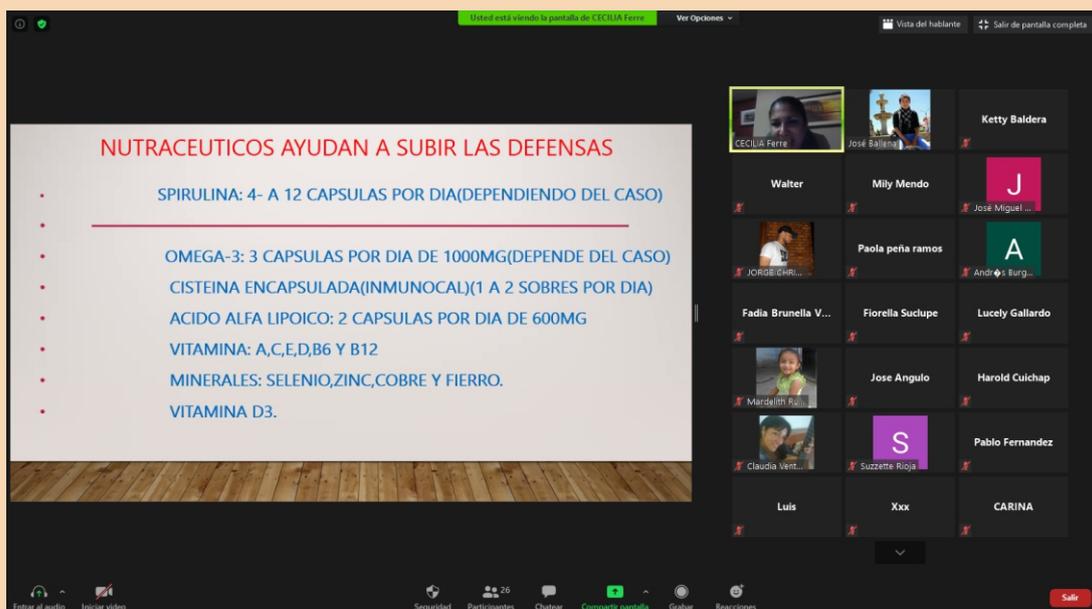
Charlas Nutricionales a través de zoom



Charlas Nutricionales a través de zoom



Charlas Nutricionales a través de zoom





nutrice
asesoría nutricional

www.nutrice-asesorianutricional.com

