

# nutrice

magazine nutricional



www.nutriceperu.com



**Cecilia Ferré Calderón**  
Lic. en Nutrición  
C.N.P. 1123  
Gerente de Nutrice

*Informes y consultas:*  
074-221378  
074-452786  
RPM #985723884  
RPM #979687638

f Nutrice de Cecilia Ferre  
Fanpage / nutrice  
✉ cecilia.ferre@gmail.com  
✉ nutricepru@gmail.com

- Asesoría Nutricional en Obesidad y Sobrepeso.
- Asesoría Nutricional en Patologías Clínicas.
- Asesoría Nutricional para bebés, niños, adolescentes, adultos y ancianos
- Asesoría en Alimentación Corporativa para Concesionarios.
- Consultoría Nutricional a Empresas, Colegios y Universidades.
- Talleres y Charlas Nutricionales.

¿VIVES OCUPADO, CON MUCHO TRABAJO,  
PERO NECESITAS EMPEZAR  
UN REGIMEN NUTRICIONAL O BAJAR DE PESO?

## ASESORÍA ON-LINE

EFFECTIVIDAD  
COMPROBADA  
EN MÁS DE  
**7 PAÍSES**  
EN EL  
MUNDO

A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL  
LLEVAMOS UN CONTROL  
NUTRICIONAL PERSONALIZADO  
**DONDE TU ESTÉS !!**  
**PLANIFICAMOS UNA DIETA  
PARA TI  
SEGUN TUS NECESIDADES**



f Nutrice de Cecilia Ferre Fanpage / nutrice  
✉ cecilia.ferre@gmail.com ✉ nutricepru@gmail.com



www.nutriceperu.com

nutrice  
asesoría nutricional

**13**  
AÑOS



BARSAND

# NUTRIENTES ESPECIALIZADOS

Innovando nutrición | Mejorando vidas



FIBRA PREBIÓTICA



PROTEÍNA LÍQUIDA



### BENEFICIOS

- ✓ 15g Proteína enriquecida con glutamina en 30ml
- ✓ 0 Carbohidratos y 60Kcal
- ✓ Libre de azúcar, gluten, colesterol y carbohidratos

### BENEFICIOS

- ✓ 5g Fibra Soluble
- ✓ Mejora niveles de glucosa en sangre
- ✓ Favorece el funcionamiento de la Microbiota intestinal

### BENEFICIOS

- ✓ 16g Proteína y 2.5g de arginina en cada 30ml
- ✓ Contiene 9g Carb. para mejorar absorción (90Kcal)
- ✓ Libre de azúcar, gluten y grasas

www.barsand.com.pe

## Tradición y Cultura Viva



CASA SIPÁN  
RESTAURANT TEMÁTICO

Reservas:  
978719689  
963938668

SHOW EN VIVO

MARINERA CON CABALLO  
PERUANO DE PASO  
CAMPEÓN DE CAMPEONES  
MAMAONA - LIMA 2017

ATENCIÓN :  
DOMINGOS Y FERIADOS  
DESDE EL MEDIODÍA



Km. 21.5  
Carretera a Pampa Grande  
Huaca Rajada, Sipán  
A 100 MTS. DEL  
PUENTE NUEVO A PUCALÁ

EDITORIAL

## LA CONFIANZA SE LOGRA CON BUENOS RESULTADOS

Hoy con mucha alegría podemos decir cumplimos nuestro aniversario número 13 como Nutrice compartiendo con Uds. en todo momento conocimientos sobre nutrición y los últimos avances, ya que la misión de Nutrice es educar a más personas sobre los diferentes aspectos de la nutrición logrando que más personas estén bien informadas sobre los conceptos básicos de nutrición y alimentación.

En esta oportunidad tenemos artículos sumamente interesantes sobre: nutrigenómica y alimentos "smartfood", alimentos funcionales, alimentación en esclerosis múltiple, efectos metabólicos del ejercicio, etiquetado nutricional, y los beneficios de una dieta sin gluten.



En esta oportunidad quiero agradecer a mis colaboradoras las Dra. Edna Nava de México, licenciada Romina Diamelio de Argentina, licenciada María José Molina de Argentina y a la licenciada Nora Palomino de Perú, a todas ellas mi más sincero agradecimiento.

Muchas gracias a todos nuestros seguidores que año a año nos incentivan a ser cada vez mejores.

Con el cariño de siempre:

*Cecilia Ferré Calderón*

Gerente de Nutrice



# NUTRIGENÓMICA Y ALIMENTOS “SMARTFOOD”



## Lic. Cecilia Ferre Calderón

Gerente de Nutrice  
Especialista en obesidad y sobrepeso  
Especialista en nutrición clínica  
Coach en herramientas  
de obesidad y sobrepeso  
Instructora de alimentación fisiológica

Se pueden distinguir dos áreas distintas en la genética molecular. Una es la **Nutrigenética**, avocada al estudio de cómo los genes determinan la forma en que el organismo utiliza los nutrientes. Otra es la **Nutrigenómica**, que estudia de qué modo los nutrientes modifican o influyen en la expresión de los genes. Es decir, pretende comprender de qué forma la dieta de cada persona afecta su salud en función de sus genes y sus variantes.

Sin embargo, hallazgos científicos de las últimas dos décadas traen a la mesa nuevos aportes, el más revolucionario de los cuales es lo que los expertos han dado en bautizar como **Smartfoods** o “**alimentos inteligentes**”. No se trata de comidas que piensen por sí mismas ni que vayan a aumentar el coeficiente intelectual de quien las ingiera, sino de alimentos que poseen determinadas sustancias que ayudan al organismo de una manera totalmente novedosa: **umentan la longevidad y protegen contra enfermedades**

**fuertemente relacionadas con el envejecimiento.**

Son treinta alimentos comunes pero al mismo tiempo muy especiales porque tienen la capacidad de dialogar con el ADN de nuestros cuerpos y hasta de cambiarlo, lograr que los genes del envejecimiento enmudezcan. Algunos de ellos, inclusive, imitan los efectos del ayuno, y esto se relaciona con la comprobación que diferentes científicos han tenido acerca de que cuantas menos calorías se ingieren más tiempo se vive y más se evitan algunos trastornos relacionados con la tercera edad.

No se trata de alimentos sin sabor (*por caso, uno de ellos es el chocolate negro*) ni sex appeal (*la fresa es otro*), ni siquiera de unos que no tengan azúcares (*como la uva*), sino de alimentos placenteros, en su gran mayoría. La dieta basada en los **smartfoods** no se basa en raciones pequeñas ni enormes, ni en la cantidad de veces en que



hay que llevarse algo al estómago a lo largo del día, ni en contar calorías: todo lo que toma en cuenta son algunas de las recomendaciones más consensuadas científicamente a nivel nutricional, y el gusto personal de cada persona en cuanto a la combinación y al acompañamiento de esos alimentos. Es una manera de comer libre y personalizada.

### Smartfoods o “alimentos inteligentes”:

No son comidas que piensen por sí mismas ni que vayan a aumentar el coeficiente intelectual de quien las ingiera...  
son alimentos que poseen sustancias que ayudan al organismo de una manera totalmente novedosa:  
**umentan la longevidad y protegen contra enfermedades fuertemente relacionadas con el envejecimiento.**

Una de las características de los veinte alimentos inteligentes de la longevidad es que actúan sobre los genes de la persona.

Mencionaremos algunos de ellos: Alcaparras, berenjenas, caquis, cebollas, cerezas, chocolate negro, ciruelas negras, col lombarda, cúrcuma, espárragos, frutillas, frutos del bosque, ají y pimentón picante, lechuga, manzanas, naranjas rojas, papas violetas, radicchio rojo, té verde y negro y uvas, de algún modo, dialogan con el ADN del organismo. De ese diálogo surge algo que cambia las nociones previas sobre la herencia, aquellas que congelaban a una persona en lo que sus genes dictaban, desde la concepción y hacia la muerte.

La ciencia ha descubierto y comprobado que las sustancias que forman a los genes pueden ser modificadas por el medio ambiente, y esto incluye a la forma en que alguien se alimenta o si hace ejercicio físico, por ejemplo.

Así que podemos consumir más alimentos inteligentes para vivir saludablemente y aumentar nuestra longevidad.

# ESCLEROSIS MÚLTIPLE: RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Lic. Romina Diameo

Nutricionista  
Buenos Aires, Argentina

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad crónica degenerativa de los nervios en su cerebro y su columna vertebral, causada por un proceso de desmielinización. La mielina es una sustancia aislante cerosa que se encuentra alrededor de los nervios de su sistema nervioso central.

Cuando la mielina es dañada por una enfermedad autoinmune o un proceso autodestructivo en su cuerpo, la función de esos nervios se deteriora con el tiempo, dando como resultado un gran número de síntomas, incluyendo:

- Debilidad muscular
- Desequilibrio o pérdida de la coordinación
- Astigmatismo y pérdida de la vista
- Escalofríos

La EM podría progresar de forma constante o podrían presentarse ataques agudos, seguido de una remisión temporal de los síntomas.

Un denominador común entre la enfermedad de Huntington, Parkinson y Alzheimer es el mal funcionamiento de las mitocondrias, las cuales se encuentran en las células y que se encargan del suministro de energía de éstas, y a menos que una persona consuma los nutrientes correctos, el mal funcionamiento mitocondrial será un resultado obvio.

Se descubrió que hay tres nutrientes en particular que son esenciales para un funcionamiento mitocondrial adecuado:

- Grasas omega-3 de origen animal
- Creatina
- Coenzima Q10 (CoQ10) o mejor aún, su versión reducida conocida como Ubiquinol.

También es importante destacar a la mielina, una sustancia aislante cerosa que se encuentra alrededor de los nervios de su sistema nervioso central, la cual también necesita nutrientes específicos para un funcionamiento adecuado, tales como:

- Vitamina B1
- Vitamina B9
- Vitamina B12
- Grasas omega-3 de origen animal
- Yodo

Además, los neurotransmisores en su cerebro necesitan azufre y B6 para un funcionamiento óptimo.

El plan alimenticio por lo tanto debe estar basado en nutrientes para un óptimo funcionamiento mitocondrial- mielina- y de los neurotransmisores.

## Nutrición de la flora intestinal

Numerosos estudios publicados en revistas científicas en los últimos años han comenzado a otorgar importancia a lo que la revista Science considera uno de los 10 descubrimientos más importantes de esta década (Science, 17 diciembre 2010): el microbioma o flora intestinal. Estos estudios parecen indicar que la flora bacteriana intestinal podría tener un papel muy importante en la génesis y la progresión de la esclerosis múltiple.

A través de nuestra dieta, modificaríamos nuestra flora intestinal, y esta modificación daría lugar, en personas genéticamente predispuestas, a la aparición de diversas enfermedades. La maduración del sistema inmunitario y endocrino está influida por la colonización de bacterias. La flora intestinal protege al hombre de enfermedades como el asma, la alergia y las enteropatías inflamatorias crónicas. Está relacionada con múltiples enfermedades: autoinmunes e inflamatorias (cáncer, la enfermedad de Crohn, osteoartritis, el síndrome de fatiga crónica, la enfermedad inflamatoria intestinal, la esclerosis múltiple) y trastornos de salud mentales, que ahora son considerados como comunes, como la depresión, la ansiedad, el TDAH y el autismo.

## Relación microbioma-dieta-esclerosis múltiple.

La alteración de esta flora intestinal, a través del estilo de vida y la dieta, podría dar lugar a la aparición de diversas enfermedades en función del perfil genético de la persona. Dietas incorrectas producirían modificaciones en la flora intestinal. A su vez, estas modificaciones producirían un aumento en la permeabilidad intestinal y, a partir de ello, grupos de sustancias que normalmente no entrarían en nuestro organismo, pasarían, dando lugar a distintas enfermedades.

## ¿Qué alimentos son más susceptibles de producir alteraciones en el microbioma?

Lo esencial es evitar totalmente las grasas trans, los ácidos grasos saturados, los aditivos,

conservantes y colorantes, y los productos contaminados con pesticidas, fungicidas y herbicidas, y los alimentos transgénicos. Hay que eliminar la leche, suprimir el azúcar refinado que puede sustituirse por stevia líquida, suprimir las harinas refinadas y consumirlas integrales.

## Atención al gluten.

Recientemente se ha descrito la Sensibilidad al Gluten No Celiaca (trabajos del Dr. Alessio Fasano). Se calcula que entre el 5-6% de la población puede presentarlo. El gluten podría estimular una molécula intestinal llamada "zonulin". Esta molécula podría hacer permeable al intestino al ingerir gluten en personas genéticamente susceptibles, pero no se producirían los síntomas de la enfermedad celiaca, sino que el intestino se inflamaría y se volvería permeable.

**Se recomienda disminuir el consumo de carne roja y evitar los productos de carne procesados.** También se debe disminuir el consumo de productos curados, ahumados o en salazón, y el cocinarlos a altas temperaturas (fritos), siendo preferibles como métodos de cocción hervir o cocer al vapor. Respecto al microondas, Joseph Mercola ha comunicado que la estructura química de los alimentos cambia cuando se introducen en el microondas, con resultados inciertos para la salud.

Además, en la medida de lo posible, debemos intentar aumentar el consumo de alimentos saludables: té verde, aceite de oliva virgen de primera presión en frío, cúrcuma (curry), coles, repollos, brócoli, frambuesas y arándanos, nueces, fruta de hueso grande, kéfir, quinoa, ajo y chocolate negro, entre otros.

**Respecto a la suplementación con probióticos,** lo mejor es un suplemento de probióticos que se adquiere en farmacias.

**Requisitos:** que lleve tantas cepas bacterianas diferentes como sea posible (5 mejor que 2, y 10 mejor que 5) y en cantidades superiores a 109 UFC/g (hablamos de mil millones de bacterias por cepa).

# EFFECTOS METABOLICOS DEL EJERCICIO

Dra. Edna J. Nava-González, NC

Colegio Mexicano de Nutriólogos AC

**El Tejido adiposo** es uno de los tejidos más abundantes, es un órgano endocrino con múltiples funciones:

- Mantenimiento del balance energético a largo plazo.
  - Termorregulación.
  - Metabolismo de lípidos y glucosa.
  - Modula la función hormonal y la reproducción.
- Está compuesto de adipocitos (50%) y el 50% restante de pre-adipocitos, células del sistema inmune y nervioso, matriz extracelular, vasos sanguíneos.

El tejido adiposo constituye en un 15-20% del peso corporal del hombre y en un 20-25% del peso corporal en mujeres.

Es importante mencionar que tenemos dos tipos de tejido adiposo: el blanco y el pardo.

## El Tejido Adiposo Pardo:

- Convierte energía de los alimentos en calor (producción de calor o termogénesis)
- Controlado por norepinefrina. (Sistema Nervioso Simpático)
- La ingesta de alimentos activa el tejido adiposo pardo.
- Su activación es controlada por el hipotálamo.
- Su activación induce combustión intensa de CHO y Grasa.
- Contiene mitocondrias que poseen proteínas características denominadas UCPs.

**La Grasa Parda constituye aproximadamente del 0.05-0.1% de los adultos (adulto de 70 kg aproximadamente sería de 35-70 g).**

## ¿Por que sería la Grasa Parda Importante?

Con una cantidad de 40-50 g de grasa parda humana generaría un gasto energético de 20%, equivalente a 20 kg de peso en un año. Incluso una fracción de este estimado sería relevante en términos de gasto energético. Por lo tanto, estimular a la grasa parda sería un punto importante para tratar a un aumento de gasto energético o termogénesis.

Realizar ejercicio crónico regular ayuda al tratamiento médico, reduce el porcentaje de grasa corporal y mejora la salud desde diferentes aspectos, entre ellos, la modulación de nuestro metabolismo.

## Pardeamiento

Un ejemplo es el llamado pardeamiento, en donde se ha descrito la transformación metabólica de la grasa blanca (WAT), incrementándose relativamente como la función que tiene la grasa parda (BAT) por medio del ejercicio.

La molécula PGC1 mejora los parámetros metabólicos en sensibilización de la insulina y captación de la misma, y diversos estudios han encontrado que la molécula irisina secretada por las células del músculo esquelético era



responsable de inducir pardeamiento de WAT, desencadenando en células precursoras presentes en el tejido adiposo blanco en células con características de adipocitos marrones.

## Efectos metabólicos del ejercicio físico:

El ejercicio físico es un importante estímulo para la regulación de múltiples procesos metabólicos y transcripcionales en el músculo esquelético.

El ejercicio:

- Incrementa la captación de glucosa
- La perfusión capilar
- La velocidad de síntesis de glucógeno
- La sensibilidad a la insulina
- Lleva a una remodelación estructural de las células y a una hipertrofia compensatoria.

Los efectos del ejercicio físico en la regulación de los fenómenos anabólicos y el metabolismo del músculo esquelético, están mediados también a través de vías de señalización receptor-ligando.

● La contracción muscular puede también activar receptores a través de mecanismos autocrinos y paracrinos.

● La elongación muscular activa vías de señalización intracelular por liberación de factores de crecimiento en forma autocrina.

● El ejercicio es un complejo estímulo que por medio de diversos mensajeros, Ca, temperatura, hormonas, neurotransmisores, óxido nítrico, factores de crecimiento, modificación en substratos energéticos, van a regular múltiples sistemas de transducción de señales intracelulares, los que pueden actuar sobre numerosos procesos transcripcionales y metabólicos dentro de la célula muscular.

## Otros beneficios, mejora de la aptitud



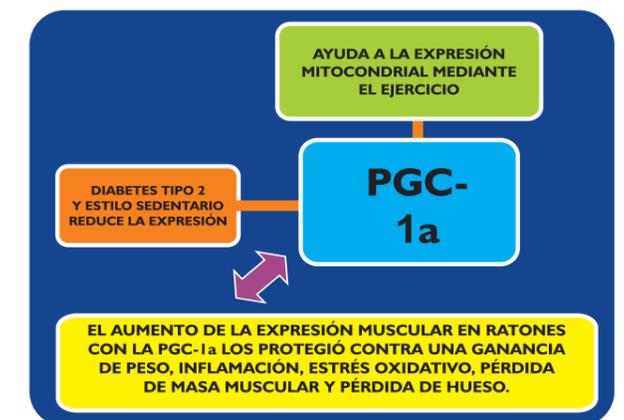
## muscoloquelética:

● Los ejercicios de fuerza se asocian positivamente con la homeostasis de la glucosa, la independencia funcional, la movilidad, el bienestar psicológico y negativamente con el riesgo de caídas y la morbilidad prematura.

● La fuerza de agarre se relaciona inversamente con la mortalidad prematura y morbilidad (diabetes tipo 2, obesidad, accidente vasculocerebral, artritis, cardiopatía isquémica, osteoporosis, sarcopenia, caídas, enfermedad pulmonar y discapacidad).

● Estos estudios apoyan la inclusión de ejercicios de resistencia y flexibilidad en las recomendaciones de actividad física saludable.

● Un programa de ejercicios de fuerza que incluya los principales grupos musculares durante 2 veces por semana es recomendable para conservar la fuerza y masa muscular para las actividades diarias, y para reducir la morbilidad.



## Actividad Física funcional para el hueso:

● Para poder sustituir las células óseas, los huesos necesitan cierta tensión sobre los puntos microscópicos en los que las fibras de la médula ósea se entrelazan, como lo hacen las vigas de un puente.

- Al presionar esos puntos se produce un especie de “chispa” electromecánica, que estimula el crecimiento de nuevas células óseas.
- Sin esa presión no hay chispa y se compromete la remodelación ósea.
- Aeróbicos, ejercicios de soporte y resistencia pueden incrementar la DMO en columna. Caminar mejora la DMO de cadera

#### Beneficios del ejercicio:

**Aeróbico:** Reduce niveles insulina y riesgo CVC, quema grasa, prolonga la vida.

**Anaeróbico:** Aumenta masa magra (músculos, huesos) y fuerza muscular.

- La actividad física juega un papel primordial entre los factores que afectan la masa ósea, ya que los niños y adultos jóvenes que hacen ejercicio con regularidad alcanzan una mayor densidad ósea que los que no lo hacen.
- Las mujeres y los hombres mayores de 30 años de edad pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea

con el ejercicio regular.

- El mejor ejercicio para los huesos es el ejercicio con pesas, así como lo es el ejercicio que obliga a trabajar contra la gravedad, como: caminar, correr, subir escaleras, tenis, bailar.
- La recomendación de efectuar ejercicio físico regular, previene la pérdida de la masa muscular e incrementa los mecanismos que fortalecen el esqueleto.

#### Reflexiones:

- El ejercicio físico debe ser crónico.
- El ejercicio regular es en un elemento clave para el el tratamiento de las enfermedades metabólicas relacionadas a la nutrición.
- El practicar ejercicio mejora el control glucémico, la aptitud cardiorrespiratoria, ayuda a prevenir el riesgo cardiovascular además del funcionamiento físico y al bienestar en los pacientes.

# BENEFICIOS DE UNA DIETA SIN GLUTEN

Lic. María José Molina  
Argentina

Cuando hablamos de cambiar hábitos puede resultar difícil, sobre todo cuando hablamos de hábitos arraigados a nuestro día a día. Sin embargo, si pones de tu parte, tomas conciencia y planteas un cambio paulatino, el cambio se hace hábito nuevamente pero repercute de manera positiva en nuestra salud y calidad de vida.

El cuerpo es una máquina perfecta, tanto es así, que tiene la capacidad de adaptarse a la alimentación que decidamos brindarle, alimentarnos correctamente se refleja en un cuerpo sano, mente despierta y energía vitalidad. Por el contrario, una alimentación incorrecta genera enfermedad, falta de vitalidad, somnolencia y cansancio. Es tan importante lo que comemos, que tu dieta define tu propio estilo de vida.

La falta de tiempo, el trabajo, las obligaciones y la simpleza que queremos darle a la cocina, nos lleva a elegir muchas veces opciones rápidas, industrializadas, desvitalizadas y sintéticas, paquetes, latas, productos light, dietéticos, y sobrecitos que prometen no engordar, una buena opción para "matar el hambre" y alejarnos cada vez más de un cuerpo joven y vital.

Hoy hablamos de la dieta sin gluten, una tendencia que mas que moda, promete beneficios, salud y bienestar general para quienes deseen perder peso, mejorar su rendimiento físico, reducir la fatiga, eliminar ese indeseable hinchazón estomacal, mejorar el tránsito intestinal, acidez estomacal y otras tantas

mejoras en nuestro cuerpo que de manera individual notamos al dejar de consumirlo.

**El gluten** es un compuesto de proteína que se encuentra en el trigo y otros cereales. La dificultad para digerirlo radica principalmente en la modificación transgénica y la alta industrialización y refinado que se realiza hoy en día a este grano, que lejos de ser genuino y digerible, se convierte en un adherente intestinal, dificultando su digestión, es decir, en el intestino comienza el problema. Aquellas personas celíacas, no toleran el gluten y producen diarrea, siendo fácil el diagnóstico y la exclusión de gluten; pero existe una gran parte de la población que logra una digestión completa y asimilación del gluten, pero una vez que ingresa al torrente sanguíneo se dificulta su metabolización. Es aquí donde comienza la cascada de signos y síntomas asociados a la sensibilidad o intolerancia al gluten no celíaca; siendo el trigo el principal causante.

Perder peso, digerir los alimentos con mayor facilidad, ser menos susceptible a tener hinchazón, acidez o calambres estomacales, diarrea o estreñimiento, dolor de cabeza, pérdida de energía y cansancio, dolores articulares, insomnio e irritabilidad, son algunos cambios que puedes notar con una dieta sin gluten.

Una dieta sin gluten es perfecta para personas con enfermedad celíaca, pero también para todos aquellos que sin serlo, toman conciencia y notan el cambio al dejarlo. Un cambio que vale la pena probar.

## Trabajo Empresarial

## nutrice



CHARLA NUTRICIONAL  
SOBRE MITOS Y  
VERDADES DE LA LECHE



ASESORIA NUTRICIONAL  
AL EQUIPO DE  
"PRONATUR"



ENTREVISTA EN  
"RADIOPROGRAMAS"  
SOBRE LOS MITOS Y VERDADES  
SOBRE LA LECHE



CHARLA NUTRICIONAL  
EN NIDO



CHARLA NUTRICIONAL EN  
"JARDINES DE LA PAZ"  
SOBRE DIETA EQUILIBRADA



# ETIQUETADO NUTRICIONAL



Mg. Nora Palomino Cotrina.  
Nutricionista

Recientemente, se ha despertado el interés acerca de lo que indican los alimentos envasados sobre aspectos tan importantes como lo que contienen o nos brindan para nuestra alimentación, es decir acerca del etiquetado nutricional. Y debemos también conocer que la información está allí de la gran mayoría de productos, dentro de lo que establece la legislación alimentaria, pero una gran mayoría de personas no la lee o la pasa por alto, pero es cierto también que debemos conocer cómo interpretar esta información.

En nuestro país, el Reglamento sobre vigilancia y control sanitario de alimentos y bebidas (D.S.007-98-SA), en su Artículo 8, señala que la **vigilancia en materia de rotulado y publicidad de alimentos y bebidas está a cargo del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la propiedad intelectual INDECOPI**, así como la vigilancia y potestad sancionadora en materia de publicidad (artículo 16, del Reglamento de la Ley 30021, Ley de Promoción de la Alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes).

A continuación conoceremos algunos aspectos esenciales al respecto, para ayudarnos a cuidar nuestra salud y la de nuestras familias:

**El etiquetado nutricional**, es la información que figura en las etiquetas de los productos

alimenticios sobre el contenido de nutrientes y mensajes relacionados con la salud y los alimentos; siendo además una herramienta o instrumento que nos permite a los consumidores de un producto, seleccionar lo que consumimos de manera responsable e informada. Pero el etiquetado nutricional, no solo facilita al consumidor, sino también al sector industrial, al mejorar las condiciones de competitividad, estandarizar el mercado y permitir la diferenciación de sus productos, favoreciendo la innovación de los mismos. Y en relación a las autoridades nacionales evita obstáculos técnicos al comercio, la competencia desleal y facilita la promoción de las exportaciones.

## ¿COMO INTERPRETAR UNA ETIQUETA NUTRICIONAL?

### 1. Identifique el tamaño de la porción recomendada.

Se llama “porción” a la cantidad de alimento que se consume habitualmente en un tiempo de comida (llámese desayuno, almuerzo, comida, o refrigerios). En todos los productos el tamaño de la porción, es diferente. La porción recomendada por el producto no es necesariamente la misma que le recomendó su nutricionista o la que debe consumir, por ello Ud. debe determinar la cantidad de porciones que consumirá, ya que esto determinara el número

de calorías o energía que incluirá en su alimentación. Por, ejemplo, si en la etiqueta dice: **Tamaño de la porción: 1 taza (225 grs)** **Porciones en el paquete: 2,** y en el etiquetado especifica que la composición nutricional es para una porción o ración, se tendría que duplicar la cantidad, si se consume todo el paquete.

**2. Busque la cantidad de calorías, o energía que proporciona el producto por porción o ración.** Muchas veces también se puede encontrar como “contenido energético”, “energía total”, “valor energético”. Se puede expresar en Kilocalorías (Kcal) o Kilojoules (Kj), es lo que llamamos calorías.

**3. Examine la información sobre la cantidad de proteínas, grasas, carbohidratos que contienen los alimentos,** que se expresan en gr., por 100 gr. o por 100 ml o por envase, si este contiene una sola porción.

El azúcar y la fibra son dos tipos de carbohidratos, mientras más fibra tenga un producto es mejor y en relación al azúcar debe controlarse su consumo y cuidar consumirla en personas con diabetes, sobrepeso, obesidad, entre otras.

**La grasa se divide en:** grasa saturada (colesterol malo, LDL alto y colesterol bueno HDL bajo) que se restringe en muchas enfermedades como obesidad, hiperlipidemias, hígado graso entre otras. Las grasas trans, son las

grasas que aumentan las grasas malas y disminuyen las buenas.

**4. En relación a vitaminas y minerales que se expresan en unidades internacionales** y/o porcentajes del valor de referencia de nutrientes por 100 g o por 100 ml o por envase, si el envase contiene una sola porción, tener en cuenta que no se declaran las que se hallan presentes en cantidades menores del 5 % del valor de referencia de nutrientes.

El sodio, es un mineral que no debe consumirse en exceso, y debe cuidarse especialmente en personas que tienen algún problema de salud, como hipertensión, problemas renales, edemas, etc.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES PRÁCTICAS:

- Lea las etiquetas de los alimentos y productos alimenticios al comprarlos.
- Identifique la fecha de elaboración y vencimiento del producto.
- Si algún miembro de su familia tienen alergias alimentarias, fíjese en los ingredientes y aditivos que contiene el producto que compra.
- Se debe disminuir el consumo de productos con elevado contenido de azúcares, grasas y sodio. Tener en cuenta que la fructosa también tiene calorías como el azúcar.
- Lee el mensaje nutricional o saludable en el alimento.

## Trabajo Empresarial

## nutrice



CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN - CUSCO SETIEMBRE 2017



ASESORAMIENTO NUTRICIONAL A LA COOPERATIVA SAN CRISTO DE BAGAZÁN



ASESORAMIENTO NUTRICIONAL A EMPRESA LIMA GAS - CHICLAYO

# ALIMENTOS FUNCIONALES EN LA OBESIDAD

Dra. Edna J. Nava-González, NC

Colegio Mexicano de Nutriólogos AC

## ¿Qué son los alimentos funcionales?

Son alimentos o componentes alimenticios cuyo consumo además de una nutrición básica, genera beneficios para la salud y/o reduce el riesgo de enfermedad.

Un alimento o componente alimenticio funcional puede ser un macronutriente con un efecto fisiológico específico o un micronutriente esencial, pero también puede ser un componente alimenticio que aunque no tenga un alto valor nutritivo o no sea esencial, su consumo logre la modulación de alguna función en el organismo que

reduzca el riesgo de enfermedad, como es el caso de la fibra y algunos microorganismos viables.

**Se considera funcional, un alimento en su estado natural, o un alimento al cual se han adicionado, removido o modificado uno o más de sus componentes.**

Muchos estudios se han realizado para determinar los efectos en la salud de los alimentos funcionales, y se ha comprobado o relacionado estrechamente su consumo habitual con la prevención de enfermedades, ejemplos de esto son:

**FIBRAS NO DIGERIBLES**  
Las fibras dietéticas (celulosas, hemicelulosas y pectinas resistentes a la digestión por las enzimas endógenas del intestino humano) benefician las funciones gastrointestinales y se sugiere que previenen enfermedades como el cáncer colorectal, obesidad, diabetes mellitus y arteriosclerosis.  
(Bijlani 1985).

**PREBIOTICOS**  
Son ingredientes o aditivos alimenticios no digeribles que tienen efectos favorables por estimular selectivamente el crecimiento y/o actividad de bacterias benéficas en el colon.  
(Roberfroid, 2001)

**PROBIOTICOS**  
Tanto los microorganismos como a los productos alimenticios que contienen determinados microorganismos viables principalmente bacterias de los géneros Lactobacillus y Bifidobacterium en número suficiente para alterar la microbiota, generando efectos beneficiosos para la salud"  
(Schrezenmeir and de Vrese 2001).

**SUSTANCIAS BIOACTIVAS, VITAMINAS Y PROTEINAS.**  
• Los licopenos del tomate, protegen de la oxidación las lipoproteínas de baja densidad LDL disminuyendo el riesgo de arteriosclerosis y enfermedad cardiovascular  
(Rao 2002)  
• La vitamina E reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular  
(Meydani 2000).

## La FDA

(Food and Drug Administration) clasifica algunas categorías de alimentos con propiedades adicionales que incluyen alimentos convencionales, aditivos alimenticios, suplementos dietéticos, alimentos medicados o alimentos para uso en dietas especiales, la categoría usada para definir un

alimento o componente funcional específico, depende de su forma de elaboración y los parámetros de comercialización. (1)

## La Obesidad como objetivo del desarrollo de alimentos funcionales

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas en todo el mundo. Muchas personas con obesidad

tienen también un riesgo incrementado de padecer enfermedad cardiovascular y diabetes. Por tanto, prevenir y tratar la obesidad está resultando una prioridad creciente. Los alimentos funcionales que ayuden a prevenir y/o tratar la obesidad y las enfermedades relacionadas pueden ser una ayuda complementaria a la restricción dietética y al incremento en la actividad física, que suponen cambios de hábitos de vida que son generalmente difíciles de establecer y de mantener.

La base para el desarrollo de alimentos funcionales que ayuden a regular el peso corporal debe ser el conocimiento de los procesos básicos que constituyen el sistema de regulación del peso corporal y de cómo determinados componentes y pautas alimentarias inciden sobre ellos. Estos alimentos podrían afectar a uno o más de los siguientes sistemas, que pueden agruparse en las siguientes categorías:

## A. Control de la ingesta, incluyendo la biodisponibilidad de nutrientes

Los procesos encargados del control de la ingesta determinan las sensaciones de hambre y de saciedad, ambas referidas a la cantidad y frecuencia de comidas, y a la preferencia por ciertos alimentos. Estos procesos dependen a su vez de señales internas y de factores externos o del entorno, incluyendo hábitos sociales, muchos de los cuales son todavía desconocidos.

Una señal importante en el control crónico de la ingesta es la leptina, que actúa como un indicador a largo plazo de la cantidad de grasa almacenada. La leptina es una señal primaria por la que el hipotálamo percibe el estado nutricional del organismo y, en consecuencia, modula la ingesta y el gasto energético.

**Alimentos para controlar la ingesta energética:** Existen varias posibilidades para manipular la composición de nutrientes de un alimento, desde la reducción del contenido de energía, reemplazando las grasas o HCO por sustancias que contengan menos calorías.

## Alimentos bajos en calorías:

Ofrecer al consumidor alimentos con un contenido reducido de azúcar y/o grasas, para reducir la ingesta energética y, por tanto reducir o estabilizar el peso corporal a largo plazo.

**Alimentos con elevado poder saciante:** La composición en nutrientes y la densidad energética de los alimentos tienen un papel importante

determinando tanto la saciedad como la frecuencia y tamaño de los episodios de comida. Los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas difieren en su capacidad saciante y en los mecanismos de inducción de saciedad.

## B. La termogénesis, o en general el gasto energético.

Un factor evidente que afecta al gasto energético es la actividad física, y es destacable la contribución de la falta de ejercicio en el desarrollo de obesidad.

Se ha evidenciado que el té y sus principales constituyentes (flavonoides) pueden, en cierta manera, prevenir la aterosclerosis y, por tanto, su consumo puede tener efectos beneficiosos en pacientes con enfermedades coronarias, así como preventivos en la población en general.



ALIMENTOS TERMOGÉNICOS

## C. Procesos relacionados con el almacenamiento de grasas, como la lipogénesis, la adipogénesis, y el reparto o distribución de nutrientes entre los tejidos.

Estos procesos están más alejados de representar la base para el desarrollo de alimentos funcionales para la obesidad, sin embargo sí que pueden servir de base para desarrollar complicaciones asociadas.

Por lo tanto es recomendable consumir alimentos que cumplan una función de saciedad para que las personas con sobrepeso u obesidad puedan disminuir el tamaño de la porción, considerando un plato de baja densidad energética, bajo índice glucémico (bajo en azúcar refinada), alto en fibras, moderado en proteínas de alto valor biológico, grasas de origen vegetal (aguacate, aceite de oliva) y con especias que den un toque de sabor.

# EL PODER CONCENTRADO DEL SOL

Lic. María José Molina  
Argentina

Limpia el cuerpo, principalmente la sangre y el hígado, acelera la actividad celular, estimulando al organismo a reconstruir tejidos, beneficia la flora intestinal, eleva el nivel de energía, es fuente rica en nutrientes como calcio, hierro y magnesio, detiene el crecimiento y desarrollo de bacterias y elimina las toxinas del cuerpo, inhibe la acumulación de metales pesados, deodoriza el cuerpo y los intestinos, estimula el sistema inmunológico, circulatorio, digestivo, reproductivo y respiratorio, incrementa los niveles de oxígeno en sangre.

Descubierta en 1817 por los químicos franceses **Pierre Joseph Pelletier** y **Joseph Bienaime Caventou**- un pigmento vegetal presente en todas las plantas, fundamental para la vida sobre la Tierra porque se encarga de absorber los fotones de luz necesarios para realizar la fotosíntesis, proceso por el cual se transforma la energía luminosa en energía química y del que resulta la creación de oxígeno que es liberado a la atmósfera para beneficio de todos los seres vivos.

Posee interesantes propiedades terapéuticas que van desde el poder para regenerar nuestro

organismo a nivel molecular y celular hasta su capacidad para desintoxicar y depurar el cuerpo, combatir infecciones, ayudar a curar heridas y promover la salud y buen funcionamiento de los sistemas circulatorio, digestivo, inmune y respiratorio además de aumentar el número de glóbulos rojos y prevenir el cáncer, entre otras. Por tanto, además de ser indispensable para la continuidad de la vida sobre la Tierra, se la considera un elemento de tan especial importancia para la salud humana que algunos expertos no dudan en denominarla la “sangre verde”.

## **ESA MAGIA LLAMADA CLOROFILA**

Se cree que las primeras formas de vida fotosintéticas, es decir, capaces de convertir la energía solar en energía para la vida aparecieron sobre la Tierra hace más de 3.600 millones de años sin que desde entonces sus exitosos sistemas de nutrición y respiración se hayan modificado. Pero no sería hasta 1913 cuando se descubrieron las trascendentales funciones de la clorofila. El hallazgo se debe al doctor **Richard Willstätter**, ingeniero químico alemán galardonado con el Nobel de Química en 1915 por sus investigaciones en el campo de los

*“Posee interesantes propiedades terapéuticas que van desde el poder para regenerar nuestro organismo a nivel molecular y celular hasta su capacidad para desintoxicar y depurar el cuerpo, combatir infecciones, ayudar a curar heridas y promover la salud y buen funcionamiento de los sistemas circulatorio, digestivo, inmune y respiratorio además de aumentar el número de glóbulos rojos y prevenir el cáncer...”*



colorantes vegetales quien encontró que “la molécula de la clorofila tiene una asombrosa similitud con la de la hemoglobina, el pigmento rojo de la sangre humana, sólo difieren en el elemento central que en la sangre es un átomo de hierro y en la clorofila un átomo de magnesio, algo así como que la clorofila es la ‘sangre de las plantas’(recordemos que la hemoglobina es un pigmento rojo que se encarga de transportar el oxígeno por los distintos tejidos humanos y de recoger el CO2 para su posterior expulsión a través de los pulmones).

**Willstätter** descubrió además que la clorofila permite soportar importantes desequilibrios de hemoglobina al punto de que, por ejemplo, en animales a los que por medio de experimentos se les provocaba anemia, la clorofila que se les administraba poseía las mismas virtudes para la formación rápida de sangre que el hierro. Para el nutricionista canadiense **Claude Gélinau** - autor de varias obras, enfatiza la importancia nutricional de los alimentos ricos en clorofila- la gran similitud química entre hemoglobina y clorofila explica muchas de las propiedades de este pigmento vegetal y, entre ellas, su espectacular capacidad para curar la anemia. Pues bien, tras el camino iniciado por el Nobel alemán se encaminan numerosas investigaciones sobre la clorofila que dieron lugar a que este pigmento fuera empleado terapéuticamente en muy distintas situaciones. En la década de 1960 el doctor H. E. Kirschner

—que recogió sus interesantes hallazgos en el libro **Nature’s Healing Grasses** (Las hierbas sanadoras de la Naturaleza)- llegó a la conclusión de que “la clorofila es sanadora y poderosa, devastadora con los gérmenes y virus pero suave con los tejidos y órganos enfermos del cuerpo, la forma en que trabaja es un secreto de la naturaleza, parece "magia verde". Más recientemente el doctor **Birscher**, un físico especializado en el estudio de los colorantes procedentes de las plantas, acuñaría el término "poder concentrado del sol" para denominar la virtuosa clorofila. Según él, "la clorofila mejora el funcionamiento del corazón, repercute sobre el sistema vascular, los intestinos, los órganos reproductores y los pulmones. Eleva el intercambio básico de nitrógeno y es, en consecuencia, un tónico que teniendo en cuenta además sus propiedades estimulantes no puede compararse con otros”.

Fruto de este interés científico por conocer los mecanismos de acción de la clorofila van saliendo a la luz propiedades terapéuticas que nada tienen que ver con la magia y siguen sorprendiendo a muchos expertos ya que además no hay constancia de que tomar clorofila provoque efectos secundarios indeseados y se considera prácticamente inocua.

#### **Pero sigamos sumando propiedades:**

También se ha demostrado que incrementa la producción de glóbulos rojos por lo que es un

buen aliado para evitar y tratar la anemia, estimula la formación de hemoglobina, reduce el colesterol y los triglicéridos, equilibra los niveles de glucosa (algo de gran importancia para los diabéticos), desintoxica, purifica la sangre, favorece el trabajo del corazón (el magnesio que contiene fortalece el músculo cardíaco), mejora la circulación, evita la contracción de los vasos sanguíneos, baja la presión arterial y, en general, contribuye de forma significativa a reducir los riesgos cardiovasculares.

Por lo que respecta al aparato digestivo la clorofila, muy rica en carotenoides, es el único sistema natural existente que a través de la alimentación puede transmitir al ser humano la energía procedente del sol. Una vez en el organismo la clorofila activa las enzimas imprescindibles para una adecuada asimilación de los nutrientes mediante su combustión, proceso que permite convertirlos en energía. **Además este pigmento ayuda a la correcta digestión de los alimentos; evita las flatulencias, el mal aliento y la pesadez estomacal** -entre otras dolencias- por su gran aporte de enzimas como la lipasa, la amilasa y la proteasa; desodoriza las heces y la orina; ayuda a la proliferación de bacterias colónicas benéficas y estimula el adecuado funcionamiento de los intestinos, el hígado y los riñones además de ayudar a cicatrizar las úlceras, es un buen desinfectante que estimula la cicatrización y reconstrucción de tejidos dañados (con lo que

previene la aparición de posibles infecciones) y elimina hongos, bacterias y virus dañinos.

Además desintoxica el cuerpo de metales pesados y lo protege contra otros elementos nocivos. Por si fuera poco todo esto la clorofila ayuda además a la buena oxigenación de las células y es un interesante aliado en el tratamiento de enfermedades e infecciones respiratorias; contribuye a mejorar la absorción de calcio en el organismo y ayuda a su fijación en huesos y dientes, equilibra el pH, por sus propiedades antioxidantes, resulta muy útil para retrasar el proceso de envejecimiento y mejorar la calidad y apariencia de la piel.

Por otra parte, la clorofila despierta hoy un gran interés científico por su potencial anticarcinógeno y antimutagénico. De hecho, para el doctor **Richard C. Heimsch** -de la Universidad de Idaho (Estados Unidos)- “el riesgo de padecer cánceres de hígado, colon, estómago y pulmón se puede reducir a la mitad mediante la ingesta diaria apropiada de clorofila”.

Cada vez son más las evidencias de la clorofila para prevenir y curar, un delicado equilibrio entre la naturaleza, el hombre, y la importancia de comer verde, crudo y vegetal, hojas que es su contenido, guardan toda la magia para beneficio de quienes deseen vivir sanos y sentirse mejor.



## Ahora una receta sencilla:

**INGREDIENTES:**

- Dos hojas de acelga o espinaca.
- Un manojo de perejil.
- Una vara de apio
- Una cucharadita de jengibre o una medida (dedal) si usas la raíz.
- Media manzana verde.
- 200c.c de agua.

**PREPARACIÓN:**

Coloca todos los ingredientes en la licuadora, agrega 100c.c de agua y licúa bien, hasta integrar la mezcla, añade el resto de agua y sigue batiendo, sirve así, o puedes colar.

**Bebe en el momento, vive un día vital y disfruta el poder concentrado del sol.**