

PERU  
Noviembre 2015

# nutrice



Edición Internacional



11 Años

*amando lo que hacemos*

# Tú puedes Vivir Mejor

## Te brindamos.

- .Tratamiento Nutricional para Obesidad y Sobrepeso con metodología de Coaching.
- .Tratamiento Nutricional antienvjecimiento.
- .Tratamiento Nutricional en enfermedades crónicas degenerativas: cáncer, colesterol alto, triglicéridos altos, diabetes, hipertensión, gota, artritis, hígado graso y enfermedades hepáticas.
- .Regímenes saludables familiares.
- .Loncheras escolares.
- .Dietas especiales por edades: niños, jóvenes, adultos y ancianos.
- .Asesoría nutricional a Empresas.
- .Charlas y Talleres nutricionales a empresas y colegios.
- .Asesoría en Menús Balanceados.
- .Talleres de Autoestima y Crecimiento Personal con el Método "Sana tu vida" (mínimo 12 personas)
- .Servicio de Asesoría Nutricional a Domicilio.
- .Servicio Especial de Personal Training.

## Nuevos Servicio:

- .Talleres de Alimentación Fisiológica  
Aprendiendo a comer para no volver a subir de peso

## Asesoramiento Nutricional Especial

- .Asesoría nutricional con programa especial para gestantes y lactantes.
- .Programa especial de nutrición para bebés a partir de 6 meses, niños de edad pre escolar, escolar y adolescentes.
- .Programa especial de nutrición para el adulto mayor.
- .Programa nutricional para deportistas.
- .Asesoría nutricional para menús familiares.
- .Asesoría para kioscos saludables y comedores saludables en los colegios y universidades.

## Ademas:

- .Diagnósticos nutricional, charlas, talleres en alimentación saludable en colegios, universidades e instituciones.
- .Asesoría nutricional en servicios de alimentación corporativa para empresas, colegios y universidades.

## También brindamos:

- .Tarifas corporativas a empresas e instituciones.
- .tratamiento On Line a través de nuestra web y Skype
- .Atención Nutricional a Domicilio para ancianos y pacientes especiales.



# editorial



Licenciada Nutrición Cecilia Ferre Calderón

Gerente de Nutrice  
CNP 1123

*Han pasado 11 años desde que se creó NUTRICE recordando nuestros comienzos agradezco a Dios por todos estos años , por todo el camino recorrido, que espero sean muchos más. Agradezco mucho a mis pacientes ya que gracias a ellos nos superamos cada día más.*

*Esta edición es especial ya que contamos con artículos de primera y celebramos con ello nuestros 11 años en esta oportunidad los artículos son variados pero muy interesantes, entre ellos tenemos artículos sobre:*

*Alimentación fisiológica comer para vivir mejor, alimentación en menopausia, alimentos funcionales, enfermedades que podrían mejorar si no se consume gluten, el cacao y sus propiedades, la terapia ortomolecular y recetas saludables.*

*En esta oportunidad agradezco la colaboración de la Licenciada Edna Nava de México, Licenciada María José Molina de Argentina, Licenciada Victoria Chimpen de Perú y Licenciada Rosa Juárez de Perú.*

*Con el cariño de siempre*

*Cecilia Ferre Calderón  
Gerente de NUTRICE  
“Amando lo que hacemos”*



# nutrice

Revista especializada en nutrición y salud corporal  
Año Edición Noviembre 2015

DIRECTORA  
Lic. Cecilia Ferré Calderón

Gerente General de:



Colaboran en esta edición:

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

Dra. Edna J. Nava-González, NC  
Profesor de la UANI, México

Lic. Nutricionista Rosa Flor de María Juárez Apaza  
Nutraline SRL. Proyecto 118-Fincyt-Fidecom-Pimen 2014

Licenciada Maria Jose Molina  
Argentina

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

Copyright 2015 derechos reservados  
Prohibida su reproducción total o parcial de los contenidos sin autorización de sus autores.

# INDICE

Editorial .....	3
Indice .....	4
Alimentación Fisiológica, comer para vivir mejor.....	5
La Terapia Ortomolecular en el presente siglo .....	6
Alimentos funcionales .....	7
Enfermedades que podrían mejorar si no consumes gluten.....	8
Recetas saludables sin gluten .....	9
Alimentación en mujeres con Menopausia .....	10
El Cacao y sus propiedades .....	11
Testimoniales .....	12
Nutrice Empresarial .....	13

**Productos exclusivos**

## A&A Meal Shake

**Nutrición, salud y pérdida de peso**

PRESENTACION  
150 GRS.

Módulo Proteico  
GLUTAMINA

PRESENTACION  
540 GRS.

A&A Meal Shake

PRESENTACION  
450 GRS.

A&A Fiber Shake

Está dirigido a personas que realizan ejercicios para formación de masa muscular, además para personas convalecientes, pacientes con neoplasias avanzadas, síndromes de inmunodeficiencia, para personas mayores donde su asimilación se ve disminuida. Este producto además contiene ácido ascórbico y taurina productos que unidos a la glutamina constituyen un evidente refuerzo de carácter nutricional.

Fórmula alimenticia basada en estudios científicos internacionales que promueve la salud, vitalidad y la juventud. Producto rico en proteínas y aminoácidos que favorecen la secreción de la hormona de la juventud. Además de ser un suplemento nutricional anti-edad sirve para bajar de peso en reemplazo de 1 comida. Es recomendado en deportistas antes y después del ejercicio como fuente de vitalidad y formación de masa muscular y también lo recomendamos para pacientes después de tratamientos quirúrgicos. Contiene además, CO-Q10, maca, yacón, camucamu, kiwicha, soya, sachá inchi y una mezcla de vitaminas y minerales que te harán sentir revitalizado.

Este producto contiene fibra soluble e insoluble, la fibra soluble contribuye a reducir y retardar la asimilación del colesterol y del azúcar, siendo una fibra esencial para personas con diabetes. La fibra insoluble ayuda la digestión, favoreciendo la eliminación de toxinas y desechos digestivos, promoviendo la evacuación intestinal, actuando como laxante natural que limpia el sistema intestinal. Se utiliza para personas estreñidas, para reducción de peso para dar saciedad, para personas diabéticas.

PRODUCTOS 100% GARANTIZADOS



# Alimentación fisiológica comer para vivir mejor

Licenciada Nutrición Cecilia Ferre Calderón  
Gerente de Nutrice

Especialista en Nutrición Clínica

Especialista en herramientas de coach de obesidad y sobrepeso

Instructora acreditada en el Método de Alimentación Fisiológica por la Universidad de Aconcagua-Argentina

Facilitadora acreditada en el método Hay Teacher.

La alimentación fisiológica nos enseña un método revolucionario de reeducación alimentaria basado en más de diez años de investigación clínica y bibliográfica. Este programa sistematiza las claves de un grupo de individuos que fueron exitosos en bajar de peso y no volver a recuperarlo, explicando cómo hacer para adelgazar y mantenerse delgado a largo plazo, repitiendo lo que ellos hicieron.

El hacer el post grado en alimentación fisiológica y volverme instructora acreditada de este método complemento mi forma de ayudar a mis pacientes a bajar de peso mantenerse delgados y aprender a comer, tenemos ya varios talleres de alimentación fisiológica realizados y con gran satisfacción veo que las personas que lo hicieron han cambiado muchísimo su forma de comer, de percibir el hambre y la saciedad, están bajando más rápido de peso y se sienten más contentos.

Lo importante de este método es que hay que aprender a comer, aprender a comer solo por Hambre alimentos naturales hasta la saciedad. Y, si fuera posible, después de un proceso gradual de aprendizaje, solo en respuesta al hambre, sólo alimentos naturales y solo hasta alcanzar la saciedad.

Hay que comer solo por hambre y en vez de luchar contra el, hay que recurrir a los alimentos naturales como saciogenos, hay que encontrar en la saciedad el verdadero placer de comer. Comer fisiológicamente resulta más placentero que los excesos o las dietas restrictivas. Por eso funciona, porque es una forma de comer extremadamente placentera y por eso puede ser adoptada a largo plazo como un estilo de vida. Hay que entender bien que el placer al que hacemos referencia es un placer visceral que se obtiene al mitigar el hambre estomacal y que nada tiene que ver con el que conocemos que es el placer bucal de comer por caprichos del paladar.

Es preciso aprender a percibir y a decodificar las señales que nos informan sobre nuestras necesidades y cuando estas han sido satisfechas. Se trata de un verdadero arte.

El hambre es una sensación que puede llegar a ser apremiante y nos indica cuando debemos empezar a comer. La saciedad es un aviso sutil que nos indica cuando detener la ingesta y determinar cuánto habremos de comer.

Comer fisiológicamente es una habilidad que muy pocas personas utilizan en la vida civilizada moderna. Casi siempre comemos de forma programada y sin hambre, incluso, lo hacemos en forma preventiva para evitar sentirla.

Restablecer la capacidad innata de comer por hambre hasta la saciedad es la base del programa. Para hacerlo, solo hay que aprender a complacer

al estómago en lugar de atender los caprichos del paladar, porque el paladar nunca se satisface y siempre quiere más. En cambio el estómago puede ser saciado se los aseguro.

¡Anímate y aprende este método revolucionario, realmente funciona y es muy fácil de aprender.



# "La Terapia Ortomolecular en el presente siglo"

Lic. Nutricionista Rosa Flor de María Juárez Apaza  
Nutriline SRL. Proyecto 118-Fincyt-Fidecom-Pimen 2014  
web:www.nutriline.pe /email:rjuareza@hotmail.com

Nuestro organismo está formado por millones de moléculas que cuando se encuentran en equilibrio conllevan un estado de salud y cuando están en desequilibrio producen dolencia o enfermedad; bajo estos conceptos, Linus Pauling creó el concepto ortomolecular uniendo dos palabras con un significado fantástico: ORTO= equilibrio, MOLECULAR= moléculas. El 98% de oxígeno que respiramos se convierte en fuentes energéticas permitiendo que el organismo se mantenga en funcionamiento; 2% del oxígeno se convierte en radicales libres (moléculas con un electrón dispar) en condiciones ideales y en cantidades normales tiene como función colaborar en la destrucción de microorganismos así como llevar oxígeno necesario para los tejidos. Cuando se forman radicales libres en mayor cantidad que la capacidad antioxidante del propio organismo se producen efectos nocivos y dañinos para los tejidos y se produce un estado de desequilibrio.

El individuo es producto de lo que come, los alimentos determinan la producción de energía mediante la bioquímica interna y los nutrientes mantienen la armonía en los tejidos por lo que; una alimentación ideal, equilibrada, armónica rica en frutas, verduras, leguminosas y granos mantienen el sistema antioxidante (donador de electrones) en buenas condiciones y controlan el stress oxidativo; la suplementación con nutrientes como zinc, manganeso, cisteína, selenio se hará necesaria en algunos casos. Cabe resaltar que este ideal de alimentación ocurre con alimentos orgánicos sin agrotóxicos, pesticidas, conservantes ni preservantes.

En un primer momento LA TERAPIA ORTOMOLECULAR fue confundida como un procedimiento simple que consistía en administrar altas dosis de nutrientes en forma de vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos y otros nutrientes en general dando la impresión que, lo fundamental era suplementar al paciente con grandes cantidades de cápsulas como una forma terapéutica de reestablecer el equilibrio de su organismo. Se encontró que altas dosis de vitaminas podrían tener efectos benéficos dentro del organismo, en ORTO-

MOLECULAR se utilizan dosis muchas veces menores de aquellas descritas como dosis seguras así como dosis 3 a 5 veces más de la dosis diaria recomendada cuando es necesario (Olszewer, E.; 2012).

Las etapas para la aplicación de la Terapia ortomolecular son:

La evaluación ortomolecular : Se inicia con la anamnesis en la que se registran antecedentes, hábitos -patrón alimentario, medicación, exámenes físicos, exámenes de laboratorio, actividad física. En la práctica ortomolecular, la evaluación FUNCIONAL es fundamental para identificar desequilibrios en el organismo. Dentro de los exámenes funcionales se encuentran: la medición de homocisteína (asociada con alzheimer, enfermedades cardiovasculares), PCr ultrasensible (marcador de inflamación), polipeptidos resultantes de la degradación de colágeno (indicador de pérdida ósea), stress oxidativo (medición indirecta de formación de radicales libres dentro del organismo o la capacidad antioxidante del organismo de inhibir dicho proceso), stress adrenal (capacidad de las glándulas suprarrenales de dar respuesta al stress), Disbiosis (alteración de la microbiota intestinal), permeabilidad intestinal (alteración del epitelio intestinal permitiendo el ingreso de moléculas muy grandes).

El mineralograma (método para detección de metales pesados como mercurio, plomo, cadmio, aluminio) con una muestra de cabello, pertinente en personas expuestas a intoxicación de largo tiempo como mineros, metalúrgicos, exploradores de oro, expuestos a aerosoles; ya que, se ha encontrado relación estrecha entre la intoxicación crónica por metales pesados con enfermedades degenerativas de corazón, pulmón, cerebro, riñón. Por otro lado, el uso de equipos innovadores no invasivos, no lineales conocidos como máquinas cerebrales aplican pruebas eléctricas en puntos de acupuntura del cuerpo humano ayudan en el diagnóstico precoz de alteraciones y enfermedades inflamatorias, degenerativas y atróficas en los órganos. Dentro de estos equipos, el sistema Obermax permite evaluar el estado bioenergético

de cada órgano de manera independiente de forma visual o gráfica determinando el daño inflamatorio, de deterioro o cambios en los tejidos.

La relación entre el peso, composición corporal y enfermedades crónicas como diabetes, hiperlipemia, hígado graso están completamente comprobadas en la actualidad; la edad metabólica en función al metabolismo basal es un indicador de la edad media para este tipo de metabolismo. Una edad metabólica mayor a la edad cronológica nos sugerirá que se tiene que tomar medidas para mejorar el metabolismo cuidando la alimentación, evitando el sedentarismo y favoreciendo el aumento del tejido muscular.

La Prescripción alimentaria: Como resultado del análisis del conjunto de indicadores y parámetros aplicados en la evaluación ortomolecular; se realiza la prescripción del plan alimentario y suplementación basados en la individualidad bioquímica iniciando con un proceso de desintoxicación y bioregulación para pasar por una alimentación ideal para el caso con alimentos orgánicos, naturales como: yacón, harina de coca y canela reguladores de los niveles de insulina; la maca roja o negra para prevenir osteoporosis e hipertrofia de próstata; el camu camu, aguaymanto ricos en antioxidantes y vitamina C; alcachofa, cúrcuma, boldo como depuradores hepáticos; cúrcuma-kion-pimienta antiinflamatorios para problemas articulares de la mano con suplementos como omega 3 libre de metales pesados -antiinflamatorio y alimento para el cerebro. Cabe recordar, que todo lo que ingerimos externamente tiene un riesgo de toxicidad incluida la comida, los suplementos si son administrados erróneamente en dosis y combinaciones no adecuadas, sólo un profesional competente podrá prescribirlos.

Por lo tanto, el "Desarrollo de un Programa Nutricional Ortomolecular basado en diagnósticos no invasivos" fue desarrollado y aplicado bajo estos parámetros en la ciudad de Arequipa-Perú a la vanguardia de los avances mundiales con disponibilidad actual como servicio innovador.



# Alimentos Funcionales

Dra. Edna J. Nava-González, NC  
Profesor de la UANI, México

En los últimos tiempos se han descubierto sustancias bioactivas en los alimentos, comparables a muchos medicamentos. Estos descubrimientos han dotado a los alimentos de cierta “funcionalidad” (actividad biológica), por lo que ahora se clasifica a los alimentos como funcionales.

Los alimentos funcionales son aquellos con propiedades terapéuticas (preventivos o curativos) con ciertas condiciones específicas de consumo, que incorporan elementos bioactivos o fitoquímicos en el paciente, como tratamiento integral.

Generalmente son alimentos que, además de proveer los nutrientes que aporta un buen alimento, contienen un valor identificado que conduce a beneficios para la salud.

Ejemplos de estos **compuestos activos**, algunos de ellos con gran capacidad antioxidante:

**Indoles** presentes en las coles.

La **vitamina A** de la zanahoria o el melocotón.

Los **flavonoides** de los cítricos, piña o pera.

El **licopeno** del tomate, sandía o fresas.

Las **antocianinas y fenoles** en uvas, ciruelas o berenjenas.

**Luteolina** de lechuga, melón o espinacas.

El vino tinto, las setas shiitake, el té verde o los ajos tienen propiedades beneficiosas para la salud a través de sustancias presentes en su composición como el **resveratrol** en el caso del vino o la **lentionina** en el caso de las setas shiitake.

Consumir alimentos funcionales es clave en la dieta por sus compuestos químicos, fundamentalmente, en los ácidos grasos beneficiosos; en los **fenólicos** (especialmente las isoflavonas); y los **terpenoides**.

## ¿Cuánto comer?

- De acuerdo a las leyes, la alimentación debe de ser: variada, equilibrada, suficiente, adecuada, inocua.
- Se sugiere que se consuman de 9 a 11 raciones de frutas y verduras para completar el aporte diario de fitoquímicos.
- Entre más color el plato, más variedad de alimentos funcionales.

## Recomendaciones específicas

- Tomar 3 tazas de té verde al día, dejándolas en infusión durante 8 a 10 minutos para liberar los polifenoles.
- Con el consumo de 100 gramos de soja al día, se obtienen los 25 mg de isoflavonas necesarias para prevenir varios tumores.
- Tomar 1 jugo de granada o tomate para recibir beneficios del licopeno contra el cáncer de próstata.
- Consumir brócoli o algún vegetal crucífero por lo

menos tres veces por semana, ya que es el de mayor protección fitoquímica.

- Al menos 500 mg. por día de Omega-3 para la reducción del crecimiento tumoral, y evitar enfermedad cardiovascular.
- El consumo regular de alimentos altos en antioxidantes (frutas, vegetales, granos integrales, nueces, legumbres y condimentos a base de hierbas) está estrechamente asociado con substanciales beneficios de salud.



## Consideraciones

- Los extractos de compuestos bioactivos no son tan efectivos como cuando estas sustancias se encuentran en su forma natural como parte de un alimento.
- Algunos de estos bioactivos podrían ser no metabolizados en su forma pura y que necesiten la presencia de otros compuestos o componentes alimenticios para funcionar apropiadamente.
- Por tanto, no necesariamente un compuesto bioactivo individual, sino la combinación de varios entre sí o con otras sustancias en los alimentos, es lo que favorece su absorción, el transporte a los tejidos, el metabolismo y la función protectora contra enfermedades como el cáncer.
- Por tanto, los alimentos funcionales naturales, tanto en nuestra dieta o como en los principios farmacológicos, nos ayudarán a protegernos frente a las diferentes enfermedades.

# Enfermedades que podrían mejorar si no consumes gluten



Clásicamente, la prevalencia de EC variaba desde 1:500 hasta 1:8.000 en la población general. Estudios recientes europeos, norteamericanos y sudamericanos sugieren una prevalencia entre 1:150 y 1:300, y que alrededor de 1%-3% de la población general de Europa y Estados Unidos de Norteamérica estará afectada en algún momento de la vida.

Mayor prevalencia de EC se encuentra en aquellos con predisposición familiar, y está asociada con enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide, lupus eritematoso sistémico, enfermedad de Addison, enfermedad tiroidea autoinmune y hepatitis crónica activa. Al menos 7% de los pacientes con diabetes mellitus tipo I tienen también EC y aquellos con síndrome de Down, entre 5%-12%<sup>1,10</sup>.

Presentación atípica.

Los síntomas gastrointestinales pueden estar completamente ausentes o enmascarados por manifestaciones extraintestinales:

## - Anemia por déficit de hierro:

Es la causa más común de anemia, presentándose en 8%-15% de los individuos y pudiendo ser la única manifestación de la enfermedad. También la hemorragia gastrointestinal tiene un rol patogénico<sup>14,15</sup>. En un estudio con 17 pacientes, se detectó la presencia de sangrado gastrointestinal oculto en deposiciones en 25% de los adultos con EC con atrofia vellositaria parcial y en 54% de los pacientes con atrofia total<sup>1,3,6,11,14-16</sup>.

- **Manifestaciones neurológicas:** Ocurren en 10% de los adultos con EC, principalmente ataxia cerebelosa (10%-16%), neuropatía periférica (49%), epilepsia (3,5%-5,5%), demencia y depresión. Pocos estudios avalan el uso de inmunoglobulinas. La depresión y síntomas psiquiátricos son complicaciones comunes en aproximadamente un tercio de los pacientes. Factores como malabsorción, deficiencias nutricionales (principalmente déficit de vitamina B6) y la asociación con otras enfermedades autoinmunes pueden contribuir a la presencia de estos síntomas<sup>3,17</sup>.

- **Osteopenia:** Aparece por malabsorción de vitamina D y calcio, como también por la disminución de la ingesta de calcio por intolerancia a la lactosa. También contribuyen el género, la desnutrición e inactividad física. La osteopenia puede ser la única manifestación de la enfermedad en algunos casos. Responde a la dieta sin gluten con restauración gradual de hueso a los 2 años, por lo que el tratamiento debe ser precoz<sup>3,14,1</sup>.

- **Manifestaciones cutáneas:** Existe una asociación frecuente entre EC y dermatitis herpetiforme. La prevalencia es de alrededor de 1,2 por 100.000 personas y la prevalencia de HLA-DQ2 y DQ8 es la misma que para EC, apoyando el concepto que esta enfermedad es una manifestación de EC. Las lesiones pueden mejorar en semanas o meses con dieta libre de gluten asociado al uso de dapsona.

Otras alteraciones cutáneas en EC son la psoriasis, estomatitis añosa y alopecia

- **Manifestaciones hepáticas:** Se han asociado casos de EC y cirrosis biliar primaria y, en menor grado, con hepatitis crónica autoinmune y colangitis esclerosante primaria. En alrededor de 9% de los pacientes con EC se ha encontrado hipertransaminasemia idiopática que desaparece con la dieta sin gluten.

- **Diabetes Mellitus tipo 1:** Es una de las condiciones asociadas a EC más conocidas. La prevalencia es de 1% a 16%. Sobre 90% de los pacientes, la DM tipo 1 es diagnosticada antes de la EC, probablemente por la presencia de sintomatología más evidente y severa.



# Recetas saludables sin gluten

## Galletas sin gluten

### Harina Sin TACC

300 gr. De harina de mandioca  
300 gr. De harina de arroz  
400 gr. De fécula de maíz

### Galletas marineras sin Tacc:

Nombre del plato		Tamaño de la porción
<b>Galletas marineras sin TACC</b>		
<b>Peso Bruto</b>	<b>Un de Md</b>	<b>AA y BB; ing</b>
200	Gr	Harina sin tacc
150	cc	Agua
4	Cdas	Aceite
50	Gr	Leche en polvo
20	Gr	Manteca
1	Cdta	Sal
1	Cdta	Goma xántica
	C/N	Harina de Arroz

### Procedimiento:

1. En un bowl incorporar el agua, el aceite, la harina preparada tamizada mezclar en este momento obtendremos una pasta.
2. Agregar la leche en polvo y la manteca pomada (se va a formar una masa líquida es normal que pase esto ya que los almidones se van hidratando) una vez que todos los ingredientes están integrados incorporamos la sal y la goma xántica, continuamos mezclando en este momento la masa pasara de estar líquida a tomar cuerpo. Llevar la preparación a la mesada con harina de arroz y amasar.
3. Estirar la masa hasta 1 mm de espesor agregando harina de arroz para que no se pegue a la mesada. Pinchar y cortar.
4. Llevar a un horno precalentado a 220°C hasta que estén doradas por debajo, dar vuelta y continuar cocinando hasta que estén doradas de ambos lados.
5. Dejar reposar hasta el día siguiente para consumirlas.

## Bizcochuelo de Maíz:

Nombre del plato		Tamaño de la porción
<b>Bizcochuelo de Maíz</b>		
<b>Peso Bruto</b>	<b>Un de Md</b>	<b>AA y BB; ing</b>
4	Un	Huevo
190	Gr	Azúcar
70	Cc	Aceite
1	Un	Ralladura de naranja
170	Gr	Harina impalpable de Maíz
1	Cdta	Polvo para hornear

### Procedimiento:

1. Batir a punto letra los huevos con el azúcar (el batido tomara un color amarillo Blancusco).
2. Incorporar el aceite y la ralladura, continuar batiendo.
3. Incorporar la harina de maíz con el polvo para hornear en forma envolvente suave.
4. Colocar sobre un molde de 22cm de diámetro enmantecado y enharinado.
5. Cocinar a 180°C por unos 30 min aproximadamente o hasta que al introducir un cuchillo salga seco (sin residuo de la preparación).



## Pan de claras de huevo:



Nombre del plato		Tamaño de la porción
<b>Pan de claras</b>		
<b>Peso Bruto</b>	<b>Un de Md</b>	<b>AA y BB; ing</b>
		<b>Base</b>
4	Un	Claras
4	Cdas	Almidón de Maíz
4	Cdas	Leche en polvo
1	Pizca	Sal
1/2	Cdta	Polvo para Hornear

### Procedimiento:

1. Batir las claras con la sal a nieve.
2. Tamizar los secos e incorporarlos en forma envolvente.
3. Colocar en un molde enmantecado, hornear a 180°C durante unos 20 min aprox.

# Alimentación en Mujeres con Menopausia



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

La menopausia es una etapa en la vida de la mujer que ocurre entre los 40 y 50 años en la que se produce determinados cambios fisiológicos, que implican requerimientos específicos de nutrientes y calorías, ya que las necesidades energéticas disminuyen un 5 % aproximadamente cada decenio, por lo que la ingesta calórica dese ser inferior.

La práctica habitual de una alimentación saludable y la actividad física con regularidad constituyen la manera más sencilla de mantenerse sano y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles es decir, aquéllas que se producen como producto de los estilos de vida, entre las que se destacan obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y cáncer. Es alarmante en los últimos años el creciente nivel de obesidad en la población infantil y adulta, para lo cual la mejor forma de prevenirlo consiste en alimentarse correctamente adoptando buenos hábitos alimentarios desde temprana edad.

¿Qué significa tener una alimentación saludable en la menopausia?

Una alimentación SALUDABLE es aquella que nos aporta las cantidades de nutrientes necesarios para la actividad diaria que realizamos y conservar un buen estado de salud.

La alimentación de la mujer en la menopausia debe incluir todos los alimentos que se incluyen en la pirámide nutricional y que se aconsejan para la población adulta.

Consejos nutricionales

1. Para disminuir el riesgo de descalcificación ósea y pérdida de masa ósea, se recomienda un estilo de vida saludable que incluya la práctica regular de actividad física y la ingesta diaria de tres raciones de productos lácteos, ricos en calcio y vitamina D (en el caso de que exista sobrepeso estos lácteos deberían ser bajos en grasa). Incrementar el consumo diario de este grupo de alimentos a 3-4 raciones diarias.
2. Para contrarrestar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la alimentación debe favorecer el mante-

nimiento de un peso corporal adecuado, equilibrando la ingesta según la actividad física realizada.

3. Aumentar el consumo de isoflavonas de la soja, a través de soja natural o sus derivados: guisos con soja, tofu, bebida de soja, tempeh. Se ha visto que el consumo de soja reduce los síntomas de la menopausia como sofocos, irritabilidad o ansiedad y también parecen ayudar a combatir la aparición de osteoporosis.
4. Consumir frutos secos en cantidades moderadas, nos aportan ácidos grasos esenciales, recomendados para la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular.
5. Incluir frutas y verduras frescas, por su aporte de fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos con efectos positivos sobre la salud.
6. Limitar la ingesta de sodio, sobre todo cuando existe hipertensión arterial, así como los alimentos ricos en grasas saturadas.
7. Limitar el consumo de cafeína, ya que puede incrementar el calcio en la orina y limitar su absorción.
8. Incluir cereales, de preferencia productos elaborados con granos enteros, como el pan y pastas integrales, avena y arroz integral.
9. Preferir carnes magras (sin grasa), 2 porciones al día y pescado por lo menos 2 veces a la semana.
10. Consumir menestras como lentejas, soya y todo tipo de frijoles, al menos 3 veces a la semana.
11. Para equilibrar la pérdida de calcio, consumir alimentos que aportan vitamina D, como huevo, hígado, además de procurar exponerse al sol 15 minutos al día (nunca en los horarios prohibidos, de 11 a 15 horas).
12. Preferir aceites saludables para el corazón, como aceite de oliva y de canola.
13. Tomar agua natural, de 6 a 8 vasos al día.

¿Por qué preocuparnos de mantener una alimentación saludable?

Porque importantes estudios científicos han demostrado que previene las enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. De esta manera una alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.





# El Cacao y sus Propiedades

Dra. Edna J Nava-González, NC  
Profesora de la UANL, México

Un grano de cacao es la semilla fermentada y secada del [Theobroma cacao](#), del cual se extraen los sólidos de cacao y la [manteca de cacao](#). Los granos son la base del chocolate que degustamos.

La ingesta de cacao, rico en flavanoles ha sido sugerida como responsable de la baja incidencia enfermedad cardiovascular. Los flavanoles forman parte de un grupo de sustancias químicas conocidas como polifenoles antioxidantes. La concentración más elevada de estos flavanoles antioxidantes se encuentra en el cacao y en menor medida en los productos procesados elaborados con chocolate. A los antioxidantes se les atribuye una serie de propiedades beneficiosas para la salud.

## El cacao y sus virtudes.

Nombre científico: THEOBROMA CACAO. Propiedades: Las virtudes del cacao fueron descubiertas por Mayas y Aztecas, cada 100gr de polvo de cacao contiene: 11 g de grasa, 21.5 g de proteína, 2.5g de teobromina, 7 g de flavonoides. Además contiene pequeñas cantidades de minerales y vitaminas A, B, C, entre otros componentes.

## El procesamiento del cacao.

Para 1 kg de chocolate, se requieren de 300-600 semillas que son procesadas. Son lavadas y tostadas, descascaradas y molidas hasta alcanzar una pasta gruesa cremosa, conocida como licor de chocolate. Este "licor" es separado en polvo de cacao (50%) y grasa de cacao (manteca de cacao= 50%). El polvo de cacao tiene los flavanoles los cuales poseen un sabor amargo y ácido.

## El cacao es rico en flavonoides y flavanoles con beneficios para la salud:

1. Se considera como un suplemento debido a su aporte energético y su acción estimulante, así como nutrientes: Vitamina B2 y E. Oligoelementos: Magnesio, Hierro, Potasio, Zinc y Cromo.
2. Nos produce una ligera sensación de bienestar, pero a la vez nutre al organismo.
3. Contiene teobromina, un alcaloide semejante a la caféina.
4. Es rico en polifenoles, ayudando a proteger nuestra salud cardiovascular.
5. Tiene una acción estimulante sobre el sistema nervioso. El cacao fundamentalmente como alimento, ejerce unas notables propiedades estimulantes que reconfortan y reaniman nuestro cuerpo.

6. Estimula tanto el sistema digestivo como los intestinos. Posee capacidad reductora y anti celulítica, de ahí que sea habitual su utilización en tratamientos a base de masajes (técnica conocida con el nombre de chocolaterapia).

## El cacao fue usado por aztecas y mayas por sus múltiples beneficios:

- Para la fatiga, falla cardíaca y para disminuir dificultad respiratoria.
- Para ganar peso en pacientes emaciados.
- Para estimular el sistema nervioso.
- Para mejorar digestión y la función renal.

## Estudios en animales y humanos demuestran múltiples efectos beneficios del consumo de cacao:

- Anti-oxidante.
- Potente vasodilatador: Estimula óxido nítrico.
- Antiinflamatorio.
- Anti-adhesión (células blancas), anticoagulante (plaquetas).
- Anti-diabético (mejora la sensibilidad de la insulina).
- Reduce LDL-Cy su oxidación.

## Metabolismo de los flavonoides

En el estómago e intestino, los oligómeros se descomponen en el jugo gástrico debido al bajo pH. Entre más grande el oligómero, más rápido se degrada en sus monómeros. La absorción de polifenoles de la dieta es de 10-20%.

En el hígado los flavanoides son modificados por glucoronidación y pueden formar multímeros en la circulación. En el torrente circulatorio, aparecen múltiples formas de flavanoides en la circulación. Las formas modificadas de los flavanoides requieren varios días de ingestión para alcanzar un estado estable.

## En resumen

En la búsqueda de alternativas para controlar los efectos deletéreos de la obesidad, algunos principios activos obtenidos de productos naturales como el cacao, pueden convertirse en realidades en el futuro cercano. Y es parte de los alimentos funcionales que nos confieren componentes beneficiosos a la salud. Solo es importante no confundir con el chocolate, que es rico en azúcares y grasas.

# Testimonios

*de personas que mejoraron su salud y bajaron de peso realizando el taller de alimentación fisiológica y aprendiendo a comer*



**JOSÉ  
CASTILLO**

29 AÑOS

Agradezco mucho el taller de alimentación fisiológica porque me sirvió para saber cuando realmente tengo hambre y no ansiedad comiendo solo por hambre, he logrado bajar 30 kilos y voy por mas.



**CAROL  
LAPOINT**

33 AÑOS

El taller de alimentación fisiológica me enseñó a comer solo por hambre y me hizo recordar lo que yo había perdido por las influencias del medio social y externo de amigos, familia, etc donde se come sin hambre solo por comer. La fuerza de voluntad y la visualización de como me quiero ver es algo que también aprendí y que me esta ayudando mucho a seguir en mi camino hasta ahora he bajado 10 kilos gracias a la asesoría nutricional de cecilia y a todo lo aprendido en el taller y vamos por mas.



**EVELYN  
COTRINA**

17 AÑOS

Estudiante universitaria  
Gracias al taller de alimentación fisiológica y al método de cecilia he logrado bajar 12 .5 kilos de peso, me siento contenta al principio no sabia como identificar el hambre pero en el taller aprendí y eso me esta ayudando a bajar cada día un poco mas, me siento muy contenta.

# nutrice empresarial

PRIMER TALLER DE ALIMENTACIÓN  
FISIOLÓGICA DICTADO POR LA LICENCIADA  
CECILIA FERRE-NUTRICE



¡Nuestro 1er Taller fue un ÉXITO!

CHARLA SOBRE BUENAS PRACTICAS DE  
MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS REALIZADA  
PARA PADRES DE FAMILIA EN EL DISTRITO DE MOCHUMI.



El día martes 30 de junio, dictamos una charla en la localidad de MOCHUMÍ, donde compartimos el tema: "MANIPULACIÓN E HIGIENE DE ALIMENTOS" Agradecemos a la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Señor de Sipán por la invitación.



El día viernes 10 de julio realizamos nuestro 2do Taller: "Aprende a comer con ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA para no volver a subir de peso" Agradecemos a nuestros queridos amigos por su participación.



El día 28 de Agosto, llevamos a cabo un nuevo TALLER de ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA el cual fue todo un ¡ÉXITO! Cada vez más personas confían en nosotros para asesorarlos y guiarlos hacia una alimentación saludable. ¡Gracias por su preferencia!



**“AMAMOS LO QUE HACEMOS”**

 /nutriceperu



- ✔ Tratamiento nutricional para obesidad y sobrepeso con metodología de Coaching.
- ✔ Tratamiento nutricional anti envejecimiento.
- ✔ Tratamiento nutricional en enfermedades crónicas degenerativas: cáncer, colesterol alto, triglicéridos altos, diabetes, hipertensión, gota, artritis, hígado graso y enfermedades hepáticas.
- ✔ Regímenes saludables familiares.
- ✔ Loncheras escolares.
- ✔ Dietas especiales para edades: niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos.
- ✔ Asesoría nutricional a empresas.
- ✔ Charlas y talleres nutricionales a empresas y colegios.
- ✔ Asesoría en Menús balanceados.
- ✔ Talleres de autoestima y crecimiento personal con el método “Sana tu vida” (mínimo 3 personas)
- ✔ Servicio de asesoría nutricional a domicilio.
- ✔ Servicio especial de Personal Training.

**RESULTADOS  
COMPROBADOS  
100% CLIENTES  
SATISFECHOS**

Tarifas corporativas a empresas e instituciones  
Tratamiento on line por nuestra web:  
[www.nutriceperu.com](http://www.nutriceperu.com)  
Atención nutricional a domicilio  
para ancianos y pacientes especiales

**TALLERES para APRENDER A COMER con**

# ALIMENTACIÓN FISIOLÓGICA

para **NO**  
volver a  
**¡SUBIR** de  
**PESO!**



En estos talleres aprenderás a comer sólo cuando tengas **HAMBRE** de verdad, y sabrás cómo reconocerlo; además aprenderás a reconocer tu propia **SACIEDAD**, llevándote contigo los 10 **PASOS** para no volver a **SUBIR DE PESO**

## Inscríbete

- Vía **INBOX**
- Llamando al: 074221378  
979687638

## Lic. Cecilia Ferré

Instructora Acreditada en  
Alimentación Fisiológica por la  
Universidad de Aconcagua  
Mendoza, Argentina

# 11 Años

*amando lo que hacemos*

*Nuestro  
Sistema Personalizado Nutrice  
¡Sí funciona!  
y seguimos trabajando  
para que te sientas bien!*



**“AMAMOS LO QUE HACEMOS”**

Lic. Cecilia Ferré Calderón  
C.N.P. 1123

**RESULTADOS  
COMPROBADOS  
100% CLIENTES  
SATISFECHOS**

 /nutriceperu

[www.nutriceperu.com](http://www.nutriceperu.com)

Alfonso Ugarte 682  
3er. Piso - Consultorio N° 9  
Ciudad de Chiclayo - Perú - Sudamérica-  
Telf.: 074 221378 Cel. #985723384 RPM: \*794969  
Consultas: 074 452786 Cel. 979 687638 (previa cita)  
[cecilia.ferre@gmail.com](mailto:cecilia.ferre@gmail.com) [nutricepru@gmail.com](mailto:nutricepru@gmail.com)