

Año 19 Edición N°02
Diciembre 2023

nutrice

Magazine de Nutrición y Salud Alimentaria

Rumbo a los

20 años

nutrice
asesoría nutricional

Edición Internacional





EDITORIAL

Con mucha alegría y agradecimiento celebramos los 19 años de Nutrice, presentando nuestro Magazine Nutricional Nutrice Edición Internacional Diciembre 2023.

Para todos nosotros, ha sido un año duro, ya sea por una esperada recesión económica o quizás por otros factores que estamos pasando a nivel mundial pero en NUTRICE seguimos apostando por mejorar la salud y nutrición de más personas y de muchas empresas a través de sus trabajadores y colaboradores.

En estos tiempos de covid, dengue, virus y muchas otras enfermedades, lo más importante es estar preparado para enfrentarlas, desde el punto de vista de levantar nuestras defensas a través de una alimentación y nutrición adecuada hasta la de mejorar nuestros hábitos de alimentación y estilos de vida: como una alimentación sana, dormir temprano, comer por hambre fisiológico, realizar ejercicios diariamente, mantenernos activos siempre, tomar 8 vasos de agua, consumir muchas frutas y verduras de diferentes colores, y por sobre todo, agradecer diariamente por las pequeñas cosas, realizando meditación diaria, teniendo un propósito de vida que nos haga levantarnos cada día y con ello en mente, deberían ser algunos de los patrones de vida a seguir para mejorar nuestra salud y levantar nuestras defensas.

Para el éxito de esta edición, quiero agradecer a nuestras colaboradoras y amigas colegas de siempre, que desde hace 19 años nos brindan interesantes artículos para nuestra revista que enaltecen esta publicación: Dra. Edna Nava (México), Lic. en Nutrición Romina N. Diamelo (Argentina), Lic. en Nutrición Victoria Chimpén (Perú), MG. Fausto Gonzáles García (Perú) y Lic. en Nutrición Jenny Borda (Perú).

Agradezco a todos mis pacientes y amigos por su cariño y por estar siempre presente en nuestras vidas alentándonos a seguir y a superarnos cada día más.

Con el cariño de siempre:

Cecilia Ferré
Gerente de Nutrice

**¿Es posible llegar
a más de 100 años
con calidad de vida?**



¿Es posible llegar a más de 100 años con calidad de vida?



Escribe:

Mg. Cecilia Ferré Calderón

GERENTE DE NUTRICE

CNP 1123

Lic. en Nutrición clínica

Especialista en nutrición clínica

Experta en inmunonutrición

Instructora en alimentación fisiológica

Coach de vida / Hay teacher en el método Sana Tu Vida.

¿Sabías que en el mundo hay unos lugares llamados Zonas Azules? y que son ciudades donde existen personas muy longevas pero con una buena calidad de vida, con pocas o casi ninguna enfermedad cardiovascular, personas con más de 100 años haciendo una vida normal de tareas domésticas, valiéndose por sí mismas como lo ha documentado el investigador Dan Buettner de la National Geographic.

Las 5 zonas azules son:

Loma Linda en California, **Cerdeña** en Italia, **Okinawa** en Japón, **Icaria** en Grecia y **Nicoya** en Costa Rica.

¿Y qué tienen todas estas zonas azules en común?

Todas ellas hacen labores de jardinería diariamente, se mantienen activos todos los días, no tienen aparatos para hacer tareas del hogar o jardín todo lo hacen con sus manos, se mueven de forma natural durante todo el día, realizan muchas actividades físicas mucho más que si fueran a un gimnasio, además pertenecen a una comunidad religiosa, hacen siestas diarias, viven horas felices diariamente con amigos o familiares, tienen rituales sagrados para liberar stress como bailar, reirse, ir a lugares naturales, hacen manualidades, etc. Y todos ellos tienen un plan de vida para saber por qué se levantan cada día es decir tienen una motivación para seguir viviendo teniendo un propósito de vida, también ayudan activamente a la comunidad

donde viven y con respecto a su alimentación ellos consumen en su mayoría alimentos integrales, muchos vegetales, té verde, vino tinto, papa morada, cereales integrales, frejoles y tubérculos. Además, comen solo el 80 % de su plato pues aprendieron a comer solo por hambre fisiológico y no por hambre emocional, no comen en exceso. Por otro lado, expresan su gratitud diariamente, priorizan a la familia, mantienen a sus padres y abuelos cerca, invierten en su familia, hijos, cónyuges y tienen lazos muy estrechos con un círculo de amigos con el que pasan tiempo vinculándose semanalmente, también duermen temprano y cenan temprano, y se levantan muy temprano, aprovechan las horas de luz natural.

Por otro lado hubo un estudio muy interesante en la revista académica *JAMA Internal Medicine*, donde se explica que: *“Es posible reducir el riesgo de muerte prematura por cualquier motivo en casi un 20% simplemente consumiendo más alimentos —los que elijas— de cuatro patrones de alimentación saludable, según un nuevo estudio. Las personas que cumplieron con más constancia cualquiera de los patrones de alimentación saludable —que se enfocan en consumir más cereales integrales, frutas, verduras, frutos secos y legumbres— también tuvieron menos probabilidades de morir de cáncer, enfermedades cardiovasculares, respiratorias y neurodegenerativas”.*

El Dr. Frank Hu, coautor del estudio, afirmó que la gente suele aburrirse con una sola forma de comer, eso significa que: “tenemos mucha flexibilidad a la hora de crear nuestras propias pautas alimentarias saludables, que pueden adaptarse a las preferencias en alimentos, los estados de salud y las culturas de cada persona”. Las dietas más saludables según este estudio son la Dieta mediterránea, la dieta DASH (enfoque dietéticos para detener la hipertensión) y la dieta semi vegetariana.

Las herramientas para estar bien protegido son: un buen descanso, una alimentación equilibrada y el ejercicio físico moderado.

El Dr. HU concluye que: "Nunca es demasiado tarde para adoptar pautas alimentarias saludables, y los beneficios de seguir una dieta sana pueden ser sustanciales en términos de reducción de las muertes prematuras totales y de las distintas causas de muerte prematura".

Todas las investigaciones apuntan a que sí es posible vivir más de 100 años con buena calidad de vida pero se deben tener en cuenta ciertos patrones de estilo de vida: dieta mediterránea o Dash o semi vegetariana, incluir cereales integrales, aceite de oliva extra virgen, vino, té verde ,mayor consumo de carnes blancas, tubérculos ,evitar los alimentos refinados, ultra procesados y procesados, actividad física diaria, dormir bien y temprano, crear lazos familiares y de amistad fuertes y duraderos, tener momentos felices diariamente, practicar rituales de agradecimiento, realizar tareas domésticas con nuestras manos, tener un propósito de vida son muchos de los patrones a seguir ,se podría implementar en el Perú poco a poco con ayuda de las municipalidades, gobiernos regionales y autoridades si queremos mejorar nuestra esperanza de vida y llegar a más de 100 años de forma saludable y con una óptima calidad de vida.

*Nicoya, Costa Rica**Loma Linda, California**Cerdeña, Italia**Okinawa, Japón**Icaria, Grecia*

Nuevas Tendencias de la proteína en Enfermedad Renal Crónica



Nuevas Tendencias de la proteína en Enfermedad Renal Crónica



Escribe:

Mg. Victoria Eugenia Chimpén Chimpén.

Presidenta de la Asociación de Nutricionistas Renales del Perú

La alimentación tiene un lugar importante en el manejo de la Enfermedad Renal Crónica, sobre todo en la fase temprana en la que el objetivo principal es retardar el progreso de la enfermedad, control de las comorbilidades como hiperglicemia, dislipidemia, acidosis metabólica.

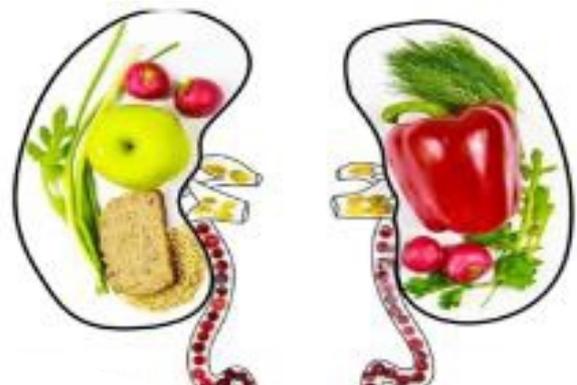
La última actualización de la Guía de práctica clínica KDOQI 2020 para nutrición en la Enfermedad Renal Crónica, recomienda para las etapas 3 y 4 de la enfermedad renal o etapa predialítica sin diabetes, el aporte de proteínas de 0.55 a 0.6 g/kg/día, ó 0,28-0,43 g/kg/día con cetanoálogos, y para pacientes con nefropatía diabética recomienda proteínas de 0.6 a 0.8 g/kg/día.

Cada vez más un número importante de publicaciones científicas señalan las nuevas tendencias de dietas basadas en plantas, en cualquier etapa de la Enfermedad renal, es decir una alimentación que incluye alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, cereales, leguminosas, nueces, semillas) sin excluir alimentos de origen animal (huevo, aves, pescado, lácteos, cantidades pequeñas o moderadas de carne roja), en la que $\geq 50\%$ de la proteína es derivado de fuente vegetal. Además una alimentación muy baja en proteínas suplementada con cetanoálogos (0.3 g/kg/día y 1 caps. cetanoálogos/ 5 kg de

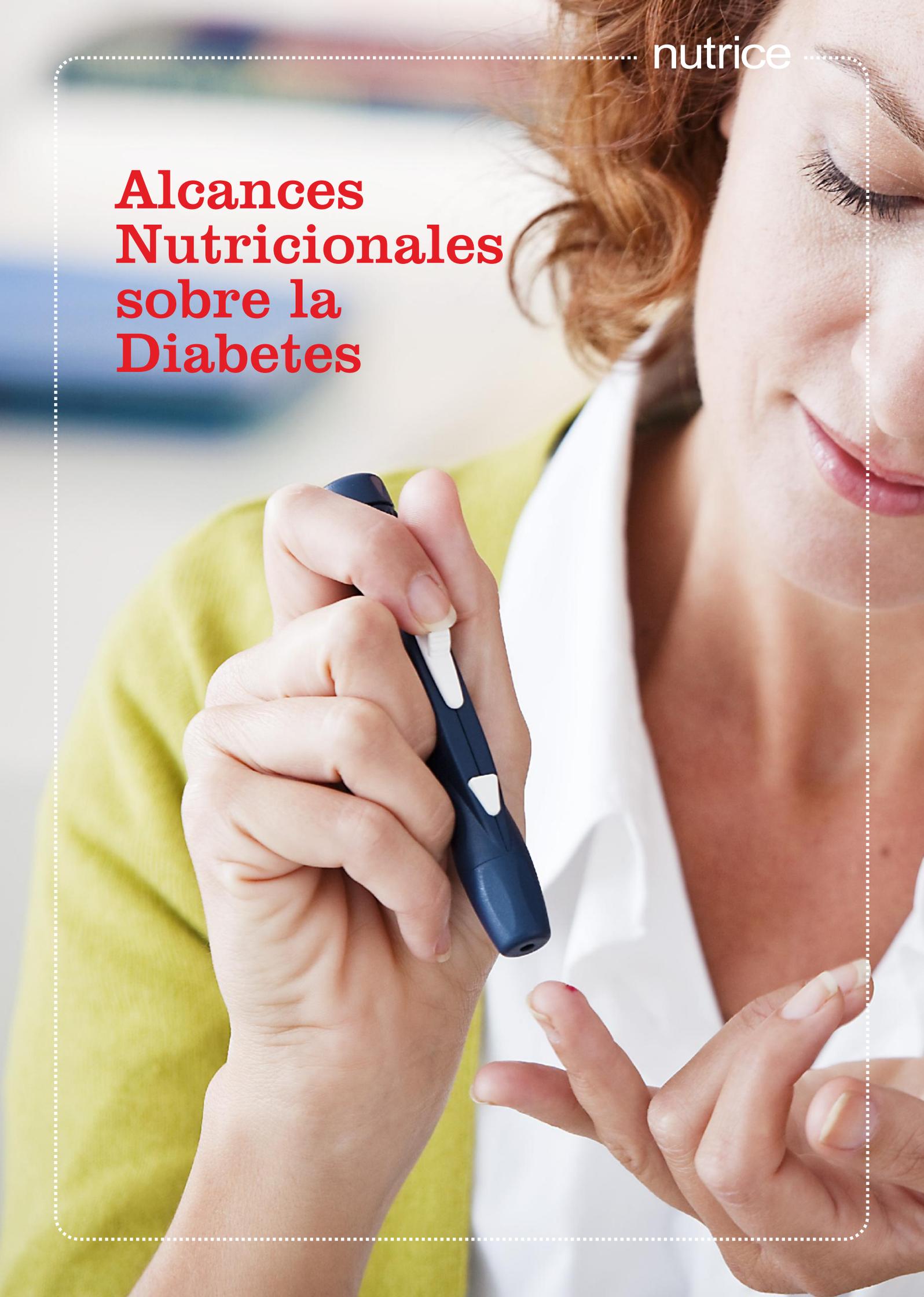
peso corporal), ha demostrado que favorece el retraso del progreso de la enfermedad renal.

¿El abordaje de la alimentación a base de vegetales es efectivo para el manejo de Enfermedad Renal Crónica?

La alimentación a base de vegetales contiene fitoquímicos, principios bioactivos como polifenoles, fibra, vitaminas, minerales, lo cual le confiere importantes beneficios: cardio metabólicos, control del peso corporal, mejor control de la diabetes, presión arterial, dislipidemia, participa en mecanismos de antioxidación, anti-inflamación, disminuye la acidosis, suprime la generación de toxinas urémicas en el colon, corrige la alteración de la microbiota intestinal y mejora la nutrición. Además tiene un impacto ambiental importante, no daña el medio ambiente y contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional de la población.



Alcances Nutricionales sobre la Diabetes



Alcances Nutricionales sobre la Diabetes



Escribe:

Romina N. Diamelio

Argentina

Lic. En Nutrición. Matrícula N°339

Una persona con diabetes es adaptar la alimentación, el ejercicio y el tratamiento (insulina o pastillas) para evitar los cambios bruscos de azúcar en sangre ya que tener diabetes significa que el organismo no puede controlar la glucemia en forma automática.

Ayudar a la persona con diabetes a hacer un “canje” entre lo que come: qué, cuánto y cuándo, para tratar de compensar la falla en el efecto de la insulina. Las modificaciones en la alimentación que enseño a los pacientes con Diabetes son:

1. ELIMINAR EL AZÚCAR DE ABSORCIÓN RÁPIDA

a) En los líquidos de consumo habitual tratar de que sea agua, agua con limón o con rodajas de cítricos (para saborizar, y como opción algunas hojitas de menta o ralladura de jengibre, por ej.), infusiones naturales sin agregado de azúcar, y en algunas ocasiones festivas o de encuentros sociales bebidas sin azúcar. Otras infusiones pueden ser “termas” por variedades light.

b) Dulces, miel, caramelos y pastillas, golosinas SIN AZÚCAR, yogures y postres dietéticos.

2. FRACCIONAR

Distribuir la alimentación en 4 comidas diarias, y de ser necesario se darán tentempiés (colaciones) según los horarios

de cada paciente. Esta forma de comer menos cantidad más veces en el día no sólo distribuye mejor los hidratos de carbono y evita los grandes picos de azúcar, mejora el metabolismo

3. INCORPORAR MÁS ALIMENTOS CON FIBRA

Verduras, legumbres y frutas que hacen lenta la digestión y la absorción del almidón y los azúcares. Este principio es muy importante ya que los alimentos con almidón deben constituir la base de una alimentación sana, por lo tanto estarán presentes en TODOS los menús pero combinados con alimentos que «retrasen» su paso a la sangre (ver lista de menús sugeridos).

Para entender este concepto, pensemos en los distintos tiempos de digestión y absorción de las siguientes ingestas:

- Un vaso de jugo de frutas natural vs. una fruta fresca con todo su pellejo o con piel.
- Un plato de polenta con aceite y queso / una ensalada multicolor + un plato de polenta con salsa y carne picada.



● Un plato de arroz con huevo vs. un guiso de arroz con pollo, verduras y arvejas. La diabetes no es una enfermedad del aparato digestivo, por lo tanto no se necesita comer todo hervido, sin salsas ni condimentos, ni frituras.

4. NO EXISTEN ALIMENTOS PROHIBIDOS

La diabetes no significa intolerancia digestiva ni alergia, sino una incapacidad de adaptar la secreción de insulina a una llegada brusca de glucosa a la sangre. Es así como hoy se acepta una proporción de azúcar en la alimentación que, por pequeña (como en el caso de una golosina de 20 grs.) o por «llegar» a un estómago repleto de comida (un helado de postre), no tiene capacidad de producir un pico importante de glucemia post comida. En el primer caso porque la cantidad es mínima y en el segundo porque la absorción se retrasa y enlentece.

5. EL ALCOHOL TIENDE A DISMINUIR LA GLUCEMIA

Esto es importante tenerlo en cuenta y tener la precaución de no ingerir bebidas alcohólicas sin ingerir alimentos ya que puede ser causa de hipoglucemia. El alcohol aporta muchas calorías (7 calorías cada gramo) lo que obliga a controlar su ingesta y si además se comenzó un plan de adelgazamiento.

La recomendación para la persona con diabetes es IGUAL que para la que no tiene diabetes: consumo MODERADO. Por su puesto, deben evitarse las bebidas alcohólicas que contienen azúcar como los licores.

Es muy importante comer variedad de verduras. Es fundamental conocer a fondo el grupo que aporta menos hidratos de carbono, que son las más convenientes para equilibrar los menús habituales que tienen tanta carne, papa, arroz o fideos.

- Tomate
- Lechuga
- Escarola
- Apio
- Hinojo
- Pepino
- Rabanito
- Repollo
- Coliflor
- Repollito de Bruselas
- Brócoli
- Zapallito
- Zucchini
- Acelga
- Espinaca
- Berenjena
- Radicheta
- Berro
- Palmitos
- Champiñones
- Cardo
- Nabo
- Brotes
- Ajíes
- Espárragos

A esta lista le siguen otras con un poco más de hidratos de carbono y muy beneficiosos igualmente (o porque se pueden comer crudos, o con poco dan mucho sabor, o necesitan mucha masticación):

- ZANAHORIA y REMOLACHA (CRUDAS).
- CEBOLLA y VERDEO.
- ARVEJAS y CHAUCHAS.

6. EL PAN ES UN ALIMENTO RECOMENDABLE QUE NO APORTA NINGÚN TIPO DE GRASA NI PROTEÍNA EN EXCESO.

El problema es que el almidón del pan es un hidrato de carbono de fácil digestión; por lo tanto la persona con diabetes debe tener en cuenta la cantidad por comida para evitar grandes picos de glucemia post prandial. Recordar esta equivalencia puede ser útil: un miñón (30-40g de pan fresco) tiene las mismas calorías que 3 galletitas comunes o 4 dietéticas.

La cantidad de pan por comida depende de cada persona. Lo fundamental es:

a) tipo de pan (si es integral, mucho mejor por el aporte de fibras), se puede colocar por ej. en el desayuno palta o huevo o queso.

b) Los controles de glucemia después de las comidas.

El índice glucémico (IG) es una clasificación de los alimentos, basada en la respuesta post prandial de la glucosa sanguínea, comparados con un alimento de referencia¹. Mide el incremento de glucosa en la sangre, luego de ingerir un alimento ó comida.

Una dieta con alimentos de bajo índice glucémico:

- Ayuda a los pacientes con diabetes a controlar mejor su glicemia.
- Disminuye las concentraciones sanguíneas de colesterol total y colesterol LDL o "colesterol malo".
- Facilita el control del peso ya que da una sensación de saciedad por más tiempo.

ALGUNOS EJEMPLOS DE MENÚ:

- Ensaladas multicolor o salpicones con atún o pollo.
- Tortillas al horno o en sartén de teflón, con poco aceite.
- Revueltos con huevo y arvejas o lentejas.
- Verduras rellenas con carne o arroz.
- Guisitos o cazuelas de verdura, arroz o garbanzo y carne.
- Omelette de champiñones con queso.
- Canelones de verdura y ricota con tuco y queso.
- Fideos con brócoli, aceite, tomates cherry y queso.
- Tartas de verdura con una sola tapa.
- Milanesas de verdura con tomate y queso.
- Souffles de verdura.

nutrice

Refrigerios Saludables para el Trabajo



Refrigerios Saludables para el Trabajo



Escribe:
Jenny García Borda
Nutricionista Clínica

Una alimentación adecuada es generadora de salud, ya que contribuye a prevenir enfermedades crónicas como el sobrepeso, obesidad, diabetes, etc, así también a controlarlas.

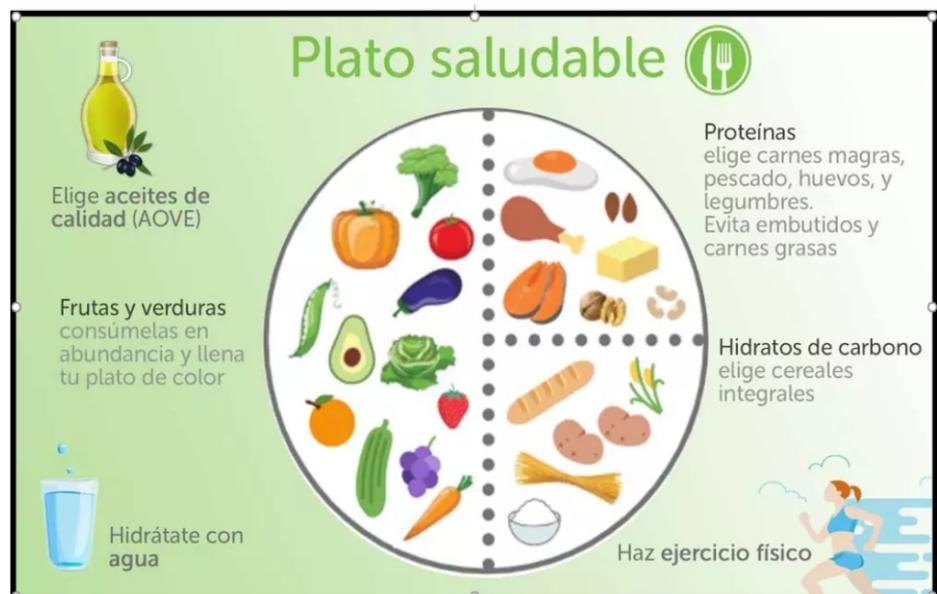
Otro beneficio de llevar a cabo una alimentación adecuada es lograr un trabajo productivo. Se evidencia, además, que una adecuada alimentación y nutrición reduce los días de ausentismo laboral por enfermedad y así mismo en un aumento de la productividad - Food at Work. Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases (Wanjek, 2005).



Para efectos de reforzar nuestra alimentación durante las horas en el trabajo, el esquema del Plato Saludable, ayuda a entender como debe estar distribuido nuestro plato o taper a la hora del almuerzo. El plato saludable es una herramienta visual, que se usa como guía para elaborar comidas saludables, prestando especial atención a la cantidad y la calidad de los alimentos que forman parte de cada plato.

Es de real importancia conocer como podemos lograr una alimentación saludable, así cómo las opciones que tenemos para las loncheras y snacks en horas de trabajo.

Cuidar de nuestra alimentación en el trabajo y fuera de el es generar hábitos saludables.





Diferentes formas de llevar nuestras comidas al trabajo pero siguiendo el esquema del Plato Saludable.



RECOMENDACIONES PARA ELABORAR UNA REFRIGERIO FÁCIL, RICO Y SALUDABLE:

- La organización es la clave, elabora una lista de 5 a 10 preparaciones que puedas llevar a la oficina siguiendo las recomendaciones del plato saludable, en base a ello podrás hacer tus compras y así no improvisar tus comidas.
- Puedes tener preparaciones ya listas y/o casi listas para ahorrar tiempo, como menestras cocidas, carnes trozadas, verduras picadas, cocidas, etc.
- Consigue tupperes adecuados para las diferentes preparaciones y envases para llevar tus aliños.
- No olvides de mantener una adecuada hidratación durante todo el día.
Tener un pomo o toma todo con agua, mejor aún si tienen medidas de volumen, así ayuda a conocer cuánto estás tomando.
- Considerar el tiempo de permanencia en el trabajo, muchas veces es necesario incluir pequeños snacks tanto a media mañana como a media tarde, esto no es obligatorio, solo si el colaborador lo requiera y necesite.

SNACKS SALUDABLES PARA LLEVAR AL TRABAJO

Snack es el nombre que se le da a alimentos y/o preparaciones ligeras que se consumen entre comidas, con una función específica. Este bocado no debe exceder el 10 % de las calorías para un día. Ejemplo, si una persona consume 2000 Kcal/día, el snack como máximo debe contener 200 Kcal/día, para evitar excesos. Les dejo algunos snacks como opciones:



OPCIONES DE REFRIGERIOS PARA LLEVAR AL TRABAJO.

-Ensalada salpicón
-Menestra

-Ensalada cocida
-Lomito al jugo y papa cocida

-Ensalada mixta
-Estofado de pollo con arroz

-Ensalada de fideos con atún

-Wok vegetales con lomito y quinua

Las porciones y/o cantidades de los alimentos y/o preparaciones dependerá del requerimiento nutricional de cada trabajador.

Un ambiente de trabajo saludable elimina y previene todo tipo de riesgos para la salud, así mismo reduce los costos ocasionados por enfermedades, mejora la salud física y mental de todo el equipo de trabajo.



nutrice

**¿Por qué
es importante
una buena
nutrición
en los pacientes
con osteoporosis?**



¿Por qué es importante una buena nutrición en los pacientes con osteoporosis?



Dra. Edna Nava
Nutrióloga certificada
México

La osteoporosis es una enfermedad en creciente en la población mundial y por ello es importante comprender su origen y sobre todo que tipo de nutrientes lo evitan o ayudan en evitar su avance, por ello realizamos esta entrevista con la Dra. Edna Nava desde México para que nos explique un poco más sobre este proceso.

Dra. Edna ¿Qué es el sistema óseo y cómo se renueva?

Para empezar, el hueso es un tejido dinámico en constante formación y reabsorción, que permite el mantenimiento del volumen óseo, la reparación del daño tisular y la homeostasis del metabolismo fosfocálcico. Este fenómeno equilibrado denominado proceso de remodelado permite la renovación de un 5% del hueso cortical y un 20 % del trabecular al año. Aunque el hueso cortical constituye un 75% del total, la actividad metabólica es 10 veces mayor en el trabecular, ya que la relación entre superficie y volumen es mayor (la superficie del hueso trabecular representa un 60% del total).

Por esto la renovación es de un 5-10% del hueso total al año. El remodelado óseo existe toda la vida, pero sólo hasta la tercera década el balance es positivo. Es precisamente en la treintena cuando existe la máxima masa ósea, que se mantiene con pequeñas variaciones hasta los 50 años. A partir de aquí, existe un predominio de la reabsorción y la masa ósea empieza a disminuir.

Los nutrientes ayudan a mantener la estructura y función ósea y la administración de suplementos con varios oligoelementos, junto con calcio y vitamina D, durante un año reduce la pérdida de DMO en mayor medida que lo observado por suplementación con calcio únicamente.

Entonces, ¿qué alimentos ayudan a la salud ósea?

Leche, yogur y quesos. Espinacas, acelga, col rizada, calabaza, lechuga, berro, brócoli. Leguminosas como alubias, lenteja, garbanzos. Alimentos como yema de huevo y pescados como la sardina, el salmón, el atún en aceite, las anchoas, el lenguado; los camarones y todos los frutos secos.

Con Vitamina D: pescados azules ricos en grasas como el salmón, otros como el hígado y la yema de huevo.

En Proteínas: son preferibles las del pescado, el pollo sin piel y los cortes magros de carne. También la leche y sus derivados bajos en grasa.

¿Qué alimentos no se recomienda su consumo para pacientes con este padecimiento?

Lácteos altos en grasa, embutidos, harinas refinadas, alimentos ultraprocesados, Café, té y bebidas con gas ya que contribuyen a la reducción de la masa ósea y la baja absorción de calcio.

¿Qué alimentos y bebidas descalcifican los huesos?

Exceso de sal, exceso de proteínas animales con grasas saturadas, bebidas alcohólicas, exceso de cafeína. Evitar el tabaco.

¿Qué recomienda en la ingesta de vitaminas, cuáles y por qué son importantes?

Entre los factores dietéticos sobre los que se puede incidir, inicialmente se consideraba tan sólo el calcio y la vitamina D, pero la masa ósea también puede verse afectada por otros minerales, como magnesio, potasio, cobre, cinc y sodio, vitaminas como las A, C, K o B12 y macronutrientes.

¿Porqué es importante la ingesta de calcio?, ¿Es mejor el calcio proveniente de los alimentos o de los suplementos?

El calcio se encuentra en muchos alimentos. Es posible obtener las cantidades recomendadas de calcio mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:

La leche, el yogur y el queso son las principales fuentes de calcio para la mayoría de la población.

Algunos productos enlatados, como sardinas y salmón con espinas, contienen calcio.

Ciertas verduras, como la col rizada, el brócoli y el repollo chino también son fuente de calcio.

Algunas bebidas, como jugos de frutas y sustitutos de la leche, como las bebidas de soja y de almendras, así como algunas marcas de tofu y cereales listos para el consumo, están fortificados con calcio. Es importante leer las etiquetas de los productos para saber si un alimento está fortificado con calcio.

El calcio se encuentra presente en muchos suplementos minerales multivitamínicos, en suplementos dietéticos de calcio solamente y en suplementos que contienen calcio combinado con otros nutrientes como la vitamina D. Es importante leer la etiqueta de los suplementos dietéticos para saber cuál es la cantidad de calcio que aportan.

Las dos presentaciones principales de los suplementos dietéticos de calcio son el carbonato de calcio y el citrato de calcio. El carbonato de calcio debe ingerirse con los alimentos para que su absorción sea óptima.

El citrato de calcio se absorbe bien después de comer o con el estómago vacío. Las personas con niveles bajos de ácido estomacal (algo más común en las personas mayores) absorben el citrato de calcio con más facilidad que el carbonato de calcio.

Otras formas de calcio en suplementos y alimentos fortificados son el sulfato de calcio, el ascorbato de calcio, la hidroxipatita microcristalina de calcio, el gluconato de calcio, el lactato de calcio y el fosfato de calcio.

La absorción del calcio es mayor cuando una persona no ingiere más de 500 mg a la vez. Por ejemplo, alguien que toma 1.000 mg de calcio por día en suplementos debería dividir la dosis en dos en lugar de ingerirla en una única toma.

Dra. Edna ¿Algún comentario que desee agregar?

Mantén una vida activa y practica ejercicio o deporte 2 o 3 veces por semana (150 a 300 minutos por semana). Es muy recomendable para la salud de tus huesos, siempre de manera supervisada y adaptada a las condiciones físicas particulares.

Realiza una exposición solar controlada, siempre con el uso de protector solar, al menos 15 minutos al día. Esto ayudará al incremento de la vitamina D en nuestro cuerpo, ya que el aporte con la alimentación es escaso.

Planifica tu lista de la compra adaptada a un menú con los alimentos recomendados para una dieta preventiva de la osteoporosis y que incluya frutas y verduras variadas. Procura leer las etiquetas de los alimentos envasados, fijándote especialmente en la cantidad de grasas, azúcares y sal presentes.

Antes de seguir un plan dietético acude a tu [nutriólog@](mailto:nutriolog@) para elaborar un plan alimentario a tu medida con el tamaño de raciones adecuado a tu estilo de vida y tu cuerpo.

nutrice

¿Qué es la Kombucha?



¿Qué es la Kombucha?



Escribe:

María José Molina

Argentina

Lic. En Nutrición.

La Kombucha es una bebida fermentada a través de un hongo. Conocida desde la antigüedad por sus propiedades ligeramente estimulantes y curativas. La Kombucha es una bebida natural, elaborada según una antigua receta de té, azúcar y cultivos de Kombucha. Su fermentación transforma el té o la infusión en una bebida con una variada gama de vitaminas, enzimas, minerales y ácidos orgánicos esenciales. La Kombucha se consigue a partir de una infusión azucarada de hojas de té o de plantas adecuadas a la que se incorpora el cultivo de la Kombucha, una simbiosis de levaduras y bacterias beneficiosas, cuya fermentación transforma la infusión en una bebida sabrosa con una variada gama de elementos.

¿CÓMO FUNCIONA?

El hongo está formado de una membrana gelatinosa y dura con consistencia de hongo, en forma de un disco aplanado. Vive en una solución de nutrientes de té y azúcar, en la que se multiplica constantemente a través de la germinación. El disco del hongo al principio se esparce en toda la superficie del té y después se espesa. Cuando se trata el hongo correctamente, éste crece, germina y acompañará a su propietario toda la vida.

Durante los procesos de fermentación y oxidación, el hongo lleva a cabo diferentes reacciones complicadas en la sedimentación del té, ya sea una después de otra o de lado a lado (estos son los procesos de asimilación y disimulación). El hongo del té se alimenta del azúcar y, a cambio, produce otras sustancias valiosas que cambian dentro de la bebida: Ácido glucurónico, Ácido láctico, vitaminas,

aminoácidos, sustancias antibióticas y otros productos.

Además de su uso como bebida refrescante, podemos leer en casi todos los informes sobre su uso como remedio. En los reportes de las épocas antiguas y modernas, se cita un gran número de enfermedades, para las cuales se utiliza y se valora el té Kombucha. La gama alcanza desde la indisposición más inofensiva hasta las enfermedades más serias. Varios doctores y científicos están preocupados por los efectos de la bebida del Kombucha como remedio casero.

Se están llevando a cabo varios trabajos científicos actualmente con respecto al Kombucha. Éstos hablan sobre su efectividad terapéutica basada en el Ácido glucónico, Ácido glucurónico, Ácido láctico, Ácido acético, así como las vitaminas y las vitaminas del grupo B que dan soporte a la vida. Tal como lo han comprobado especialmente los investigadores rusos, varios de sus componentes tienen características antibióticas y desintoxicantes, y juegan un papel decisivo en los procesos bioquímicos del cuerpo.

En contraste con los diferentes fármacos que provocan efectos secundarios desagradables, las sustancias activas del Kombucha se dirigen a todo el sistema corporal a través de sus propiedades metabólicas amistosas, pueden restablecer una condición normal en las membranas celulares sin ningún efecto secundario y por lo tanto promueven el bienestar. Utilicemos estos poderes naturales para mantener nuestra vitalidad, actividad, así como nuestras capacidades mentales y físicas.

La Kombucha es una bebida natural, elaborada según una antigua receta de té, azúcar y cultivos de Kombucha. Su fermentación transforma el té o la infusión en una bebida con una variada gama de vitaminas, enzimas, minerales y ácidos orgánicos esenciales.



El té de Kombucha llama la atención a la gran cantidad de molestias que desaparecen por medio de él. Esto se debe a que el té no cura sólo un órgano en especial del cuerpo, sino que influye positivamente en la totalidad del organismo, estabilizando el metabolismo y desintoxicándolo. En consecuencia, aumenta las defensas del cuerpo, repara el metabolismo dañado y restablece el bienestar general.

Algunas de las cualidades curativas necesitan aún ser investigadas, mientras que otras ya se han comprobado científicamente y experimentalmente, por ejemplo, la regulación de la flora intestinal, el fortalecimiento de las membranas celulares, la desintoxicación y la depuración, la armonización del metabolismo, el efecto antibiótico y el favorecimiento del equilibrio de la base de los ácidos.

Como el hongo se protege a sí mismo (posee ácidos orgánicos, un porcentaje mínimo de alcohol, ácido carbónico y elementos antibióticos), detiene el desarrollo de cualquier microorganismo que no es propio.

Así que a partir de ahora aprendamos y empecemos a consumir el té Kombucha.

nutrice

Gastronomía Hospitalaria



Gastronomía Hospitalaria



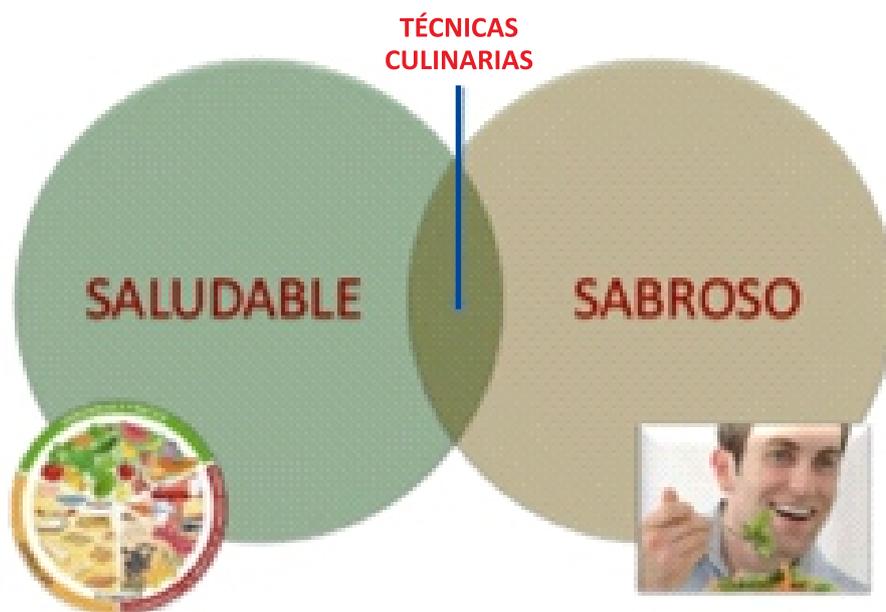
Escribe:

Fausto P. González García

Nutricionista

Desde hace más de 20 años que uso la frase “**Gastronomía Hospitalaria**” para referirme a la utilización de la gastronomía en la elaboración de Dietas Hospitalarias. Existen, además dos caminos que se pueden tomar para cumplir con la frase: una es la implementación de un servicio de alimentación hospitalario con los equipos y utensilios de última generación y que son usados en la gastronomía comercial, y la otra forma es la que promuevo, que es la utilización de las técnicas culinarias correctas en la elaboración de dietas hospitalarias.

Gastronomía saludable



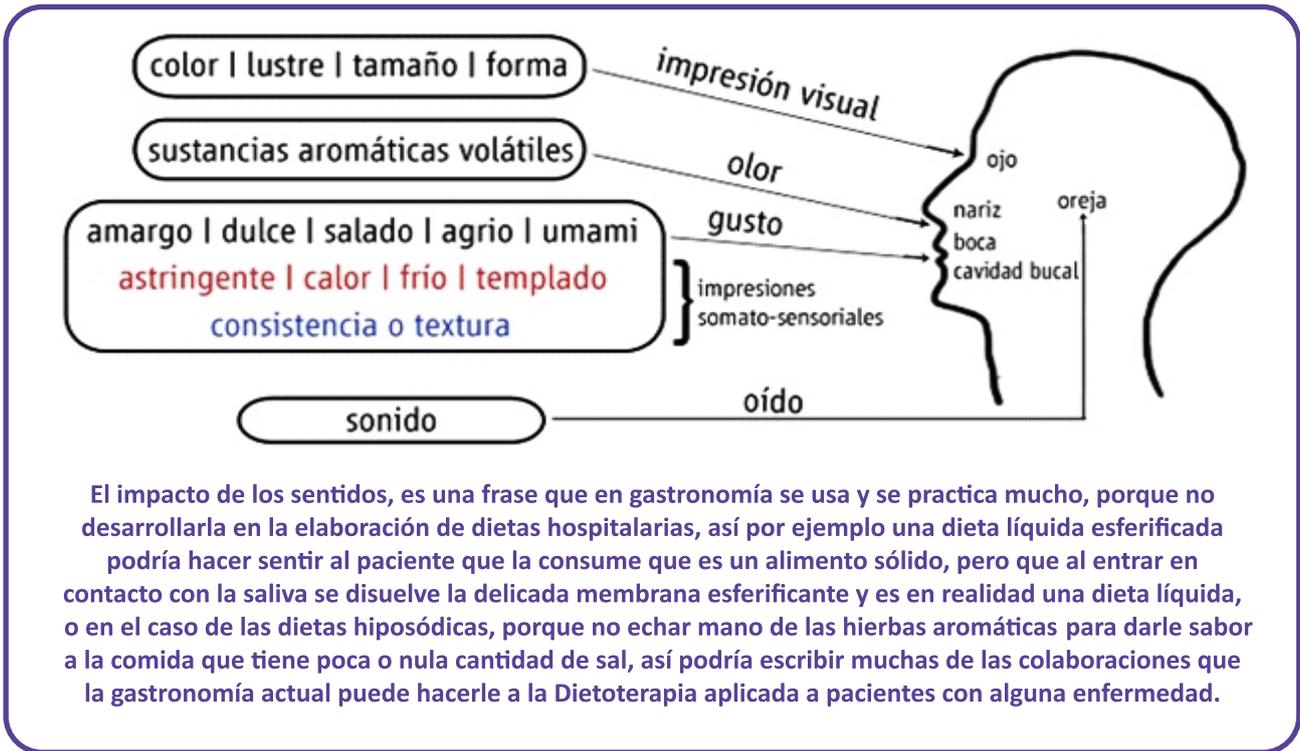
Así tenemos:

VISIÓN

Crear conciencia sobre la importancia de la alimentación hospitalaria, su valor nutritivo y el impacto de los sentidos.

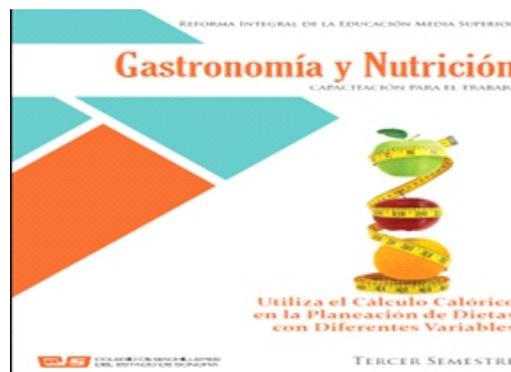
MISIÓN

Lograr que el profesional de la cocina aplique su creatividad y talento para un mejor aprovechamiento de los recursos disponibles, mediante una propuesta alimentaria variada y decorada con estilo internacional, adecuada para un comensal con restricciones, por una mejor calidad de vida.



Haciendo un poco de historia, en 1932 en la revista de la American Hospital Association, se publicó: **“La atención médica puede ser la mejor, el servicio de enfermería insuperable y el equipamiento el más moderno, pero lo que la mayoría de los pacientes recuerdan del Hospital es la comida”**. Aún hoy en el 2023, 91 años después, sigue siendo una realidad de muchos hospitales. En la I Cumbre Latinoamericana y II Jornadas Argentinas de Gastronomía Hospitalaria Córdoba, Argentina. 29 de agosto de 2006, se enunciaba:

- Actualmente el 70 por ciento de la comida preparada en hospitales se bota al no ser ingerida por los pacientes.
- Profesionales y OPS/OMS trabajarán para apoyar el programa “Mejorando la Salud de las Américas” a través la Gastronomía Hospitalaria.



Según mi opinión, tenemos:

$$\boxed{\text{Gastronomía = Arte}} + \boxed{\text{Nutrición = Ciencia}} = \boxed{\text{El Arte y la Ciencia al servicio de los Pacientes.}}$$

Aún a pesar del buen hacer de profesionales de la restauración y a los intentos de los nutricionistas y dietistas por compatibilizar comida saludable con comida apetecible, la realidad arroja datos que llevan a pensar que sigue existiendo algún eslabón de la cadena en el que las diferencias entre teoría y práctica se hacen reales, con resultado de insatisfacción por parte de la comunidad usuaria de los servicios de restauración Hospitalaria.



Estuvimos en el Seminario Verdadera Belleza. ¡Gracias por la invitación!

Especialmente a
Mónica Caycho
una gran mujer
y extraordinaria
líder.



Cecilia Ferré

La Lic. Cecilia Ferré estuvo en la edición especial POWER WOMAN de la revista MdeM como una de las empresarias representativas de la Región Lambayeque



Expositora sobre vinos invitada en la Cata y Conferencia organizada por la Bodega Susana Balbo de Argentina y el Grupo 490



Amamos lo que hacemos...
y lo compartimos
con el Mundo.

- DIABETES
- OBESIDAD
- INSUFICIENCIA RENAL
- DISLIPIDEMIAS
- COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS ALTOS
- ACIDO ÚRICO ALTO
- SÍNDROME METABÓLICO
- HIPERTENSIÓN
- ASPERGER, AUTISMO
- HIPOTIROIDISMO
- HIPERTIROIDISMO
- RESISTENCIA A LA INSULINA

Calle Alfonso Ugarte 682
3er piso Consultorio 9 - Chiclayo

Telf. Central:

074 602454

📞 979 687 638 📞 940 542 600

📘 Nutrice

📘 Nutrice de Cecilia Ferré

📷 nutrice_oficial

🎵 nutriceoficial

▶ /c/Nutrice_oficial

[ASESORÍA NUTRICIONAL PRESENCIAL Y ON LINE]

www.nutrice-asesorianutricional.com

TENEMOS UN PLAN NUTRICIONAL
PERSONALIZADO ESPECIALMENTE
DISEÑADO PARA TI

Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón
CNP 1123

Gerente de Nutrice
Especialista en obesidad,
sobrepeso y Nutrición Clínica.

