

EDITORIAL

NUTRICE presenta su primer boletín del año 2012, deseándoles a todos que este año sea maravilloso, lleno de cambios positivos y de realización de metas en beneficio de cada uno de Uds.

El aprender a comer debería considerarse como una meta primordial en cada uno de nosotros, ya que los beneficios en nuestro estado de salud y en nuestra manera de sentirnos bien se relaciona directamente con la forma en que nos alimentamos.

Este año Nutrice presenta su nuevo servicio de Personal Training a partir de este mes de marzo, ofreciendo una variedad de rutinas físicas de acuerdo a la medida y tiempos del cliente.

En esta edición tenemos la colaboración de la Licenciada en Nutrición, Romina Diamelio de Argentina, con el tema "Propiedades de los Arándanos"; la Licenciada en Nutrición María José Molina de Argentina con el tema: "Nutrición Orto molecular" y "Recetas nutritivas"; a la Licenciada Mg. Edna Nava de México, con los temas: "Recomendaciones para el estreñimiento" y "Refrigerios y desayunos nutritivos"; al Dr. Eduardo Víctor Batkis de Argentina, con el tema: "Obesidad y enfermedades Cardiovasculares"; a la Licenciada Karina Sobrino de Perú con el tema: "Aceites esenciales para la salud" y a la Licenciada Jenny García Borda de Perú, con el tema: "Los Suplementos nutritivos".

A todos, mi más sincero agradecimiento.

Con el cariño de siempre,

Cecilia Ferré

Gerente de Nutrice



Hay que pensar en lo que nos incita a comer

Lic. Cecilia Ferré

Gerente de Nutrición

Especialista en Obesidad y Sobrepeso y Especialista en Nutrición Clínica

Especialista en Herramientas de Coaching para obesidad y sobrepeso

El alimento no es tan solo un material de construcción o un combustible para el cuerpo, sino que constituye una parte muy importante de nuestro sistema emocional. Cuántos padres consuelan a un niño dándole un dulce o golosina?. A cualquier edad el comer o beber pueden utilizarse para dar consuelo, colmar un vacío, compensar el aburrimiento o atenuar la tristeza.

Una mala regulación de nuestras emociones puede inducir variaciones en nuestro peso.

Las variaciones de nuestro estado emocional o relacional, influyen sobre cómo nos alimentamos si es que no sabemos manejar nuestras emociones, sino aprendemos a dejarlas fluir, aceptar que sentimos esa emoción pero que comiendo no se va a ir esa emoción, tenemos que tomar conciencia diariamente de Porque comemos? Que estamos sintiendo en ese momento? Que emoción nos estamos comiendo? Y lo más importante es darnos un momento de paz para pensar realmente que nos está pasando, porque estamos sintiendo esa emoción y que plan de acción podemos efectuar para No comer en ese momento y poder actuar de manera diferente cada vez que sintamos pena, ansiedad, tristeza, etc.

Un estudio reciente, publicado en la revista Obesity, muestra que las personas que tienden a comer por razones emotivas tienen más dificultades para perder peso o para volver a engordar los kilos perdidos. Para actuar sobre las ingestas alimentarias relacionadas con las emociones primero tenemos que pensar en ellas, así como aprender cuando tenemos hambre fisiológico y cuando es hambre emocional, pensemos siempre que nos está incitando a comer o a beber antes de hacerlo.

Les alcanzo algunos tips para aprender a controlarnos cuando sentimos hambre emocional:

- 1.- Aprender a reconocer nuestras emociones.
- 2.- Analizar cuando tenemos hambre fisiológico y cuando tenemos hambre emocional.
- 3.- Ser honestos con nosotros mismos.
- 4.- Realizar un diario de emociones.
- 5.- Si realmente tenemos hambre fisiológico comamos alimentos sanos como: manzanas, duraznos, queso fresco, huevo duro, ensaladas de diversas verduras, yogurt light, etc.
- 6.- Identifique que emoción negativa lo está haciendo comer.
- 7.- Convierta sus emociones negativas en positivas.
- 8.- Realice un plan de acciones diferentes a comer cada vez que piense en comer.
- 9.- Lo más importante amate mucho y acepta que todo lo que realices llevara tiempo y paso a paso se puede llegar a tu meta de bajar de peso considera siempre que para lograrlo es vital hacer una dieta sana, ejercicios y reconocimiento de emociones para poder enfrentarlas.
- 10.- Ponte en manos de un buen profesional de nutrición con experiencia que pueda ayudarte y guiarte.



Te presentamos un programa hecho a tu medida !!

nutrice
asesoría nutricional



PERSONAL TRAINING

Nutrice y la Lic. Cecilia Ferré, líderes en el tratamiento personalizado en reducción de peso y dietas especiales, incorpora su personal training para atención personalizada de entrenamiento físico para toda sus clientes.

Brindamos una atención personalizada y un tratamiento para cada especialidad, acordes al ritmo de vida del cliente.

Te brindamos:

- Horarios a gusto del cliente. mañanas, tardes y noches.
- Atención personalizada.
- Total reserva y trato a domicilio.

Informes al cel: 979687638

Rpm: *794969

Telf: 074 221378

Diego F. Gutierrez

Entrenador Físico

con 17 Años de experiencia profesional en entrenamiento físico y de alta resistencia. Sesiones especiales para jóvenes, adultos y adultos mayores

Ubicanos en



/nutriceperu

¿Qué es un aceite esencial?

Lic. Karina Sobrino Ardiles

Nutricionista

Líder en distribución de aceites esenciales.

Los aceites esenciales, son sustancias líquidas aromáticas volátiles, las cuales son extraídas de plantas, flores, árboles, raíces, semillas y arbustos, estas sustancias protegen a las plantas de los insectos, de las situaciones medioambientales duras y de las enfermedades.

Las plantas contienen sustancias complejas y con gran poder, estas sustancias, son transportadoras de oxígeno y están en sintonía con el cuerpo humano, por lo cual **se pueden tratar problemas de salud sin efectos secundarios**. Es importante saber que los aceites destilados de las plantas, **son mucho más potentes que la planta en sí**, los aceites esenciales son la sangre de la planta, lo cual es comparable al papel que cumple la sangre en los humanos.

Los aceites esenciales puros se han utilizado históricamente en muchas culturas por sus beneficios medicinales y terapéuticos. Tendencias modernas hacia enfoques más holísticos de cuidado personal y creciente validación científica de prácticas de salud alternativas han llevado a un redescubrimiento de propiedades de limpieza y naturalmente antimicrobianas. sistémica inmediata a la aplicación tópica. Algunos pueden ser utilizados ayudando en la nutrición para promover vitalidad y bienestar.

Efectos Terapéuticos de los Aceites Esenciales

- Son la fuente más alta de transporte de oxígeno, ozono e iones negativos
- Antibacteriales, antivirales, antiparasitarios, fungicidas, antimicrobianos, antioxidantes,
- Tienen efectos emocionales específicos como aumentar el estado de ánimo; revitalizantes, estimulantes, sedativos y calmantes.
- Liposolubles-penetran hasta las paredes celulares más duras- llevando nutrientes y oxígeno.
- Promueven funciones inmunológicas.

“Se pueden tratar problemas de salud sin efectos secundarios...”

“Los aceites destilados de las plantas, son mucho más potentes que la planta en sí...”



Berries

Frutos del bosque

Lic. Nut. Romina Diamello
Argentina

Estos frutos son fuente rica de un flavonoide llamado quercetina (presentando mayor cantidad los arándanos). Esta sustancia ha demostrado poseer propiedades antiinflamatorias. Además poseen pectina, una fibra de tipo soluble, la cual reduce el colesterol y así ayuda a prevenir lesiones en los vasos sanguíneos. Las frambuesas y las moras tienen ácido elágico, un polifenol que según varios estudios bloquea las vías metabólicas que promueven el cáncer. Los arándanos, frutillas y frambuesas poseen además una gran cantidad de vitamina C, la cual refuerza las defensas.

Las PROPIEDADES GENERALES se pueden clasificar en que todos ellos ayudan a:

- Tener menor riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer.
- Poseer el tracto urinario sano y ayudar al tratamiento de infecciones urinarias.
- Correcta función de la memoria.
- Un envejecimiento saludable.
- Mejorar la visión.



Frutilla / Fresa
(Strawberry).



Frambuesa (Raspberry)



Mora (Blackberry)
Zarzamoras



Cassis (Black Currant)
Grosella Negra.



Grosella verde
(Uva espina)



Grosella roja (corinto)
"zarzaparrilla roja"



Arándano Rojo (Cranberry)



Rosa Mosqueta
(Wild Rose HIP)



Guindas (morello cherry).



Cerezas (cherry)



Arándano (blueberry)



Calafate
(Patagonian Wild Blueberry).

EL DESTACADO DE HOY

“Arándano: un fruto chico con grandes propiedades”

La coloración azul violácea de su piel, se debe a los poli-fenoles (antocianas y flavonas) que son poderosos antioxidantes (secuestran los radicales libres) de los tejidos, retardando su envejecimiento

El valor nutricional del arándano, según la estandarización de la Food and Drug Administración (FDA) de los Estados Unidos, lo resume como entre bajo y libre de grasas y sodio, libre de colesterol y rico en fibras, refrescante, tónico, astringente, diurético y con vitamina C.; además de ácido hipúrico, lo que determina que sea una fruta con muchas características deseables desde el punto de vista alimenticio.

calorías	100 Kcal	Zinc	0.16 mg
Proteínas	0.97 gr	Cobre	0.09 mg
Grasas	1.0 gr	Manganeso	0.41 mg
Carbohidratos	20.5 gr	Vitamina C	18.9 mg
Fibra	3 gr	Tiamina	0.07 mg
Calcio	9.0 mg	Rivoflavina	0.07 mg
Hierro	0.24 mg	Niacina	0.25 mg
Magnesio	7.0 mg	A. Pantoténico	0.13 mg
Fósforo	15 mg	Vitamina B6	0.05 mg
Potasio	129 mg	Folacina	9.3 mg
Sodio	9 mg	Vitamina A	145.0 IU

PROPIEDADES

Tiene propiedades tónicas, astringentes y reguladoras de la actividad intestinal., es aconsejable contra el escorbuto y afecciones urinarias.

La antocianidina además de darle el color azul al fruto, interviene en el metabolismo celular humano disminuyendo la acción de los radicales libres, asociados al envejecimiento, cáncer, enfermedades cardíacas y Alzheimer. También ayudan a fortalecer el colágeno, proteína importante de los ligamentos, tendones y el cartilago. También combaten los estados inflamatorios y tienen importantes propiedades antioxidantes, útil en el tratamiento de enfermedades inflamatorias de las articulaciones y las encías.

Infecciones urinarias: El jugo de arándano posee propiedades antibacterianas que la hacen muy adecuada en la prevención de la cistitis. El componente principal es el ácido hipúrico que, aumenta la acidez de la orina, y no deja que se desarrollen en este medio las bacterias. La arbutina y las hidroquinonas intervienen en esta propiedad. Al actuar sobre ciertas bacterias presentes en la orina, como la *Escherichia coli*, produce su eliminación o inhibe su crecimiento, de manera que impide que estos microorganismos liberen amoníaco, lo que, además de mejorar o prevenir la infección, consigue que la orina no se presente con el olor desagradable.

Cálculos renales: el jugo de arándanos acidifica la orina ayudando a expulsar los oxalatos de calcio, por lo que previene la formación de piedras en el riñón (litiasis renal) o ayuda a disolver las arenillas

Enuresis: Sus propiedades astringentes se utilizan en el tratamiento de la enuresis, facilitando la contención de la orina.

Lesiones oculares: como antes mencioné, las antocianinas tienen una función antioxidante, por lo que ayudan a reparar las lesiones que se producen en el interior de los ojos por la acción de los radicales libres. Estos **flavonoides** tienen un trabajo importante en la reparación de las células nerviosas de la retina, lo que aporta mayores nutrientes al ojo; en la protección del colágeno, y en la conservación y mayor rapidez en la producción de **rodopsina**, una proteína de los bastones de la retina encargada de captar la luz, evitando la afección denominada ceguera nocturna. El arándano ayuda a mantener las estructuras del ojo al proteger el colágeno, la proteína que configura los tejidos oculares y cuya flaccidez puede acelerar la aparición de la enfermedad llamada cataratas.

Diabetes: Las preparaciones de arándano es una buena solución en los primeros estadios de la diabetes o en los problemas de inestabilidad de glicemias que aparecen a medida que las personas se hacen mayores.

La Circulación sanguínea: Posee propiedades vasodilatadoras, antiagregantes, antihemorrágicas y fortalecedoras de los capilares. Es muy recomendable en el tratamiento de enfermedades relacionadas con el aparato circulatorio.



¿CÓMO CONSUMIRLOS?

Puede ser comida fresca sin la necesidad de ser lavada o pelada, no tiene semillas palpables y puede ser utilizada en platos dulces y salados, así como en jugos. Son muy apropiados tanto para platos fríos como calientes, dulces o salados, en repostería y pastelería o platos principales; en ensalada de frutas, mermeladas, gelatina, jalea, licores, vinos aromáticos, helados, colorante, salsas agrídulces e incluso en ensaladas.

Suplementos Nutricionales...

¿Moda o Necesidad?

Lic. Jenny García Borda
C.N.P 2143

La Food and Drug Administration (FDA) de los U.S.A. define los suplementos nutricionales como productos elaborados a base de nutrientes y otros componentes presentes en los alimentos con el propósito de satisfacer las necesidades particulares de nutrición que están determinadas por condiciones físicas, fisiológicas o metabólicas específicas.

Hasta hace unos años, estos productos se limitaban solo a vitaminas. Con los años el contexto ha crecido significativamente, considerándose como suplementos nutricionales a macronutrientes, aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas, minerales, oligoelementos, fibra dietética, hierbas, algunos cofactores, enzimas y coenzimas intermediarias en procesos bioquímicos.

**¿En qué casos debemos
Suplementar la Alimentación?**
Estos grupos son vulnerables
y podrían requerir Suplementar
su Dieta: Niños pequeños,
mujeres embarazadas y lactantes,
deportistas, vegetarianos,
alcohólicos, fumadores,
enfermos crónicos, ancianos...

Una alimentación equilibrada debe proporcionar todos los nutrientes que se necesitan para mantener un buen estado de salud. Sin embargo, cuando existen situaciones especiales, ya sea por enfermedad o por alguna situación fisiológica, el organismo podría incrementar sus necesidades nutricionales y la mejor forma de obtenerlos es aumentando el consumo de los alimentos que los contienen, pero también pueden conseguirse con los Suplementos Nutricionales. Cual sea la condición del paciente, para que una Dieta o Plan de Alimentación requiera del apoyo de la Suplementación, esta debe ser indicada por el personal de salud tratante: Médico o Nutricionista.

El Nutricionista es el personal de salud calificado que por Formación es quién determina mediante la Anamnesis Alimentaria, exámenes bioquímicos, exploración física para detectar carencias nutricionales quién determina qué Nutriente o grupo de Nutrientes deben ser suplementado en la Dieta. No es recomendable suplementar la dieta con vitaminas u otros nutrientes en cantidades superiores a las recomendadas por los organismos competentes. Las cantidades diarias recomendadas de suplementos oscilan entre el 50% y el 150% de las RDAs (Recommended Dietary Allowances). Es peligroso ingerir más de 10 veces las RDAs de cualquier vitamina o mineral. Los Suplementos Nutricionales NO deben ser autorecetados o prescritos por personal de salud no autorizado.



Representante Exclusivo
en el Norte del Perú

nutrice

Módulo Proteico GLUTAMINA

PRESENTACION
150 GRS.

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.



PRODUCTOS 100% GARANTIZADOS

“Dime lo que comes y te diré quién eres”, frase que sirve para reflexionar y animarse a comenzar una dieta sana, la que además de mejorar la figura, ayude a encontrar un equilibrio en el organismo y como consecuencia, un estilo de vida saludable. Óptimo, el deseable.

Centrada en la prevención o el tratamiento de enfermedades, sin duda alguna, aliada para mejorar la calidad de vida con lo que te alimentas.

El desafío: alcanzar la estimulación y “conexión con el potencial físico, mental y emocional”

NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR

La salud como menú principal.

Por María José Molina
Lic. En Nutrición
ARGENTINA

Cada palabra por su significado. “Orthos” palabra griega que significa “correcto” o “justo” y “Molecular” en referencia a las moléculas de los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

El concepto de nutrición ortomolecular fue acuñado por el doble premio Nobel, Linus Pauling en 1968. Según sus palabras, este tipo de alimentación “consiste en proporcionar a cada persona la concentración óptima de las sustancias que están presentes en nuestro organismo, con el fin de corregir alteraciones y mantener una buena salud”.

Desde la perspectiva de que cada persona reúne una serie de características genéticas, bioquímicas y fisiológicas determinadas y distintas a la de los demás; la nutrición ortomolecular no maneja estandares, se aplica de manera particular, indagando y descubriendo las necesidades individuales de cada organismo.

En base a lo anterior ortomolecular se refiere a la terapia basada en el conocimiento molecular y funcionamiento celular, así como en el descubrimiento de los motivos que originan la pérdida del control celular provocando los síntomas y signos propios de una enfermedad.

Una vez obtenido este diagnóstico se procede a administrar las concentraciones “correctas” de estas sustancias (que de manera natural están presentes en el cuerpo humano) a través de los alimentos y complementos alimenticios, obteniendo así un nivel óptimo de las mismas.

Será entonces a través de una buena dieta, donde se incorporen los alimentos correctos y en sus cantidades adecuadas (carácter ortomolecular), donde se permitirá que el funcionamiento celular sea el apropiado para el organismo, por supuesto atendiendo a la individualidad del ser humano, donde factores como la edad, género y actividad son primordiales a la hora de establecer un plan alimentario.

Así, la alimentación ortomolecular interviene de manera holística, esto significa viendo al individuo como un todo y donde los procesos de digestión se entrelazarán con todo el resto de acciones que se provocan en el cuerpo. De esta forma, las patologías serán tratadas de manera integral, donde los nutrientes jugarán un papel protagónico en el proceso de recuperación.

A su vez, esta alimentación tiene dos formas de aplicación. Existen dos formas de concebir este tipo de tratamiento. Una, la que se refiere a la nutrición ortomolecular y que tiene que ver con “nutrirse bien y prevenir enfermedades teniendo todos los órganos vitales sanos” y la segunda, la medicina ortomolecular que tiene como misión “tratar ciertas patologías a través de la alimentación” y suplementos que el profesional de la salud considere necesario administrar, como por ejemplo: vitaminas, minerales, oligoelementos, proteínas, antioxidantes naturales, citando alguno de ellos. Siempre la administración de suplementos debe ser administrado por un médico o especialista en el tema. Nunca debe un individuo automedicarse.

Una de las características principales en la alimentación ortomolecular es su carácter de individual, es decir, cada persona tiene una dosis y dieta específica. “Cada ser humano es un ente individual, único e irrepetible” de esta manera es manejada su terapia.

Si bien la dieta y la técnica aplicada en el paciente es personalizada, debe destacarse que existen productos y alimentos que todos podemos consumir con el fin de obtener resultados beneficiosos tanto para la prevención como para la recuperación de enfermedades. A la vez de lograr en el organismo la incorporación de los seis nutrientes esenciales.

El agua es la base de la vida, y el nutriente elemental o cabeza de fila para que el resto de los nutrientes puedan interactuar en el organismo, metabolizar o sintetizar

nuevos productos. Nuestra constitución corporal es principalmente agua, como consecuencia nuestro principal alimento nutriente.

Frutas y verduras, contienen Agua, hidratos de carbono estructurales, fibra, vitaminas, minerales, y potentes antioxidantes, esos que previene a la planta de los agentes externos, son los que atrapan radicales libres en el ser humano. Una dieta basada en agua, frutas y verduras, es el remedio infalible contra las enfermedades de todo tipo.

Legumbres, semillas y frutos secos, este grupo de alimentos poco incluido en las dietas, laten por sí solos. Combinados en la dieta nos aportan fibra, proteínas de fácil metabolismo y digestión y ácidos grasos esenciales: Omega 3, 6 y 9. Por ser de origen vegetal no contienen grasa saturada ni colesterol.

Huevo: El huevo, contiene péptidos bioactivos, hoy se estudian sus propiedades antioxidantes, antimicrobianas, inmunomodulante, anticancerígenas y antihipertensivas. Antes se manejaba un concepto erróneo, relacionando su consumo al aumento de colesterol en sangre. Hoy se sabe a ciencia cierta, que el huevo no aumenta el colesterol y que una dieta variada, saludable y equilibrada le dice sí al huevo!

Carnes, de preferencia blancas, y de animales monogástricos. Teniendo en cuenta que perfectamente se puede manejar una dieta equilibrada sin el consumo de carne.

Lacteos: Este es un tema que entra cada día más en discusión, para lo cual creo que hay que manejarse con cautela y respeto, sobre todo porque forma parte de una cultura de antaño. La leche y sus derivados son fuente importante de nutrientes, entre ellos el calcio y sus proteínas con cadena de ácidos grasos completa. Vitaminas y minerales. Pero como todo alimento, puede ser reemplazado. Podemos encontrar en otros alimentos fuentes de calcio y proteínas, en las hortalizas, en las legumbres, en los cereales integrales, en semillas y frutos secos: nueces almendras castañas, por ejemplo. Estas fuentes, también nos aportan calcio, son ecológicamente sustentable y nos ayuda a proteger el medio ambiente.

Si a los cereales! La industria se ha encargado de eliminar de las gramíneas la parte mas nutritiva y antioxidante, la cáscara o fibra. Los cereales deberíamos consumirlos integrales: trigo, avena, arroz, maíz. Volver a sus preparaciones simples y a esos guisos con cuchara que ofrece y tanto motiva el slow food o comida lenta. Evitar las harinas refinadas, las menos indicadas,

masas y panaderías.

También está el consumo de verduras que en palabras del médico ortomolecular: "deben ser crudas e ingeridas todos los días, pues ahí están todos los elementos base de la vida", destaca. Por último, la indicación es evitar el consumo de carne - considerar mayoritariamente la de pescado y pollo - y cereales integrales evitando las harinas refinadas, pues son aquellas las peor indicadas.

De esta forma, y evitando además el consumo y mezcla de carbohidratos refinado e industrializados (papas, harinas y arroz), podríamos además de estar saludables conseguir el peso ideal, pues este tipo de dieta permite quemar la cantidad adecuada de energía que el organismo produce, sin almacenar grasa de más.

No a los alimentos artificiales.

El Lic. En Nutrición Miguel Leopoldo Alvarado, mexicano, es especialista y referente en dietética ortomolecular.

Nos aporta algunos datos interesantes a considerar:

"Supresión total de alimentos artificiales o comida chatarra.

Prescripción de una dieta equilibrada compuesta exclusivamente por alimentos naturales, integrales y de preferencia orgánicos".

"Identificación y exclusión de los alimentos que aún siendo naturales e integrales, causan problemas de alergias o intolerancias en el caso personal de cada paciente".

"Prescripción de una fórmula básica y completa de micronutrientes: vitaminas, minerales, oligoelementos, fotoquímicos, enzimas. La receta de estos debe ser en dosis superiores a las minimas recomendadas como base de todo tratamiento, en todo tipo de personas y enfermedad".

"Prescripción de compuestos adicionales de nutrientes en optidosis personalizadas normalmente muy superiores a las dosis mínimas recomendadas".

Por último, Miguel Alvarado menciona que en algunos casos es necesario recetar megadosis de algunos nutrientes aislados, "los cuales se utilizan con fines farmacológicos".

Miguel, aduce: "La nutrición ortomolecular puede ser un extraordinario y eficaz recurso complementario de cualquier método terapéutico"

Linus Pauling: "No existen enfermedades, sino carencias de nutrientes".

Hipócrates: "Que tu alimento sea tu medicina ..."

En este camino por andar, en la vida, debemos entender que nacemos seres conscientes, animales inteligentes, sabios por naturaleza. Sigamos así... La Madre Tierra, el Agua y el Sol forman el trinomio de la vida. De aquí podemos alimentarnos, crecer y vivir plenos.



A photograph of a person's midsection, wearing an orange long-sleeved shirt and white pants. The person's hands are clasped over their stomach, suggesting discomfort or pain. The background is a soft, out-of-focus light color.

Recomendaciones para evitar el estreñimiento

Por
MSP. Edna Judith Nava González, NC
Presidenta del Capítulo Nuevo León
del Colegio Mexicano de Nutriólogos, AC

1. Beber Suficiente agua.
2. Alimentación adecuada:
 - a. Frutas frescas.
 - b. Las hortalizas y las legumbres.
 - c. Los cereales integrales.
3. Ingerir suficiente fibra.
4. Educar el intestino:
 - a. Desde la niñez, tener buenos hábitos de evacuación.
 - b. No desatender la llamada fisiológica.
 - c. Procurar evacuar siempre a la misma hora.
 - d. Realizar algún tipo de ejercicio físico.

¿Cómo aumentar la ingesta de fibra?

1. Consumir pan integral en lugar de pan blanco.
2. Tomar fruta con su pulpa en lugar de jugo de fruta.
3. Aumentar el consumo de legumbres y hortalizas (oligosacáridos):
 - a. Aumentan la población de bífidas bacterias beneficiosas para la flora.
 - b. Aumentan la intensidad de los movimientos peristálticos del intestino.
 - c. Protegen contra el cáncer de colon.
 - d. Reducen el nivel de colesterol.
4. Ingerir salvado y alimentos ricos en fibra: semillas de linaza, chía.

Se recomienda...

aumentar: Agua, fibra, cereales integrales (avena), pan integral, salvado de trigo, fruta, hortalizas, legumbres, ciruela, semillas, manzana, uva, higo.

Reducir o eliminar: repostería, hidratos de carbono refinados, pan blanco, chocolate, carne y lácteos, bebidas carbonatadas.

**Representante Exclusivo
en el Norte del Perú**

nutrice

A&A Fiber *Shake* **ALTO EN FIBRA**

**PRESENTACION
450 GRS.**

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 a 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

Cuando Cecilia me pidió que escriba acerca de la relación que existe entre la Obesidad y las Enfermedades Cardiovasculares, acepté por la gran importancia que tiene el tema para la salud de la población. Consideré que escribir más de lo mismo era quizás redundante, ya que es inmensa la cantidad de información que tenemos a nuestra disposición acerca del tema.

Sabemos que el exceso de grasa corporal sobre todo visceral, provoca la disfunción del tejido adiposo con una alteración en la producción de adipocinas, un incremento anormal en la producción de ácidos grasos libres y una estrecha asociación muy frecuente con insulinoresistencia e hiperinsulinismo compensador. Además es muy conocida la asociación entre obesidad y dislipidemia con la conocida "cintura hipertriglicéridémica" y la tríada metabólica aterogénica: hiperinsulinemia en ayunas, aumento de los TG, incremento de las partículas LDL densas y pequeñas y de la Apolipoproteína B con bajo HDL.

Todo lo anteriormente citado contribuye a que la obesidad tenga una alta prevalencia de diabetes tipo 2, hipertensión arterial, disfunción endotelial y enfermedad arterial, con su mayor exponente la aterosclerosis. La cardiopatía coronaria -los hombres asintomáticos portadores de la tríada aterogénica, presentan un riesgo 20 veces mayor de desarrollar enfermedad coronaria en un plazo de 5 años - la cardiopatía hipertensiva, arritmias como la fibrilación auricular, la enfermedad cerebrovascular son algunas de las consecuencias de esta enfermedad llamada Obesidad.

¿Qué está ocurriendo para que este flagelo aumente progresivamente y parezca imposible de frenar y limitar? Les voy a contar lo que pienso acerca del tema. La Obesidad se ha convertido en una epidemia mundial

por no haberse reconocido y combatido a nivel de sus causas y consecuencias oportunamente. **¿Responsables?** unos cuantos:

- Médicos y agentes de salud por no considerarla una enfermedad que pone en riesgo la salud de la gente, subdiagnosticarla permanentemente y por falta de tiempo, conocimientos, desidia u obsecuencia para con los pacientes (muy poca gente acepta con agrado que lo traten de obeso), mirar para otro lado y ser en definitiva cómplice del problema.
- Gobiernos nacionales, provinciales, estatales, municipales por no tener la menor idea de las consecuencias nefastas del actual estilo de vida que ha convertido a nuestra sociedad en una muy eficiente "Trampa Cultural Obesogénica" con todas las consecuencias que ello implica.
- Industria alimenticia: por fabricar comestibles adictivos que nada tienen que ver con una alimentación sana acorde a nuestro desarrollo evolutivo genético y lo peor, permitido por los gobiernos de turno, por engañar a la población generando en la gente la necesidad de consumir lo que ellos producen, para así poder pertenecer a esta sociedad en exceso materialista y consumista -de la que se aprovechan para generar ganancias a costa de la salud pública-. Como ejemplo bastan las gaseosas con jarabe de maíz de alta fructosa o las bebidas alcohólicas que están haciendo estragos en la salud física y mental de la gente joven y no tan joven.
- Todos nosotros, los consumidores, que si realmente conocemos esta "Trampa Cultural Obesogénica" vamos a salir de ella tantas veces como caigamos. Entre todos podemos si queremos, incidir sobre los que nos rodean primero y luego sobre los gobiernos para conseguir un cambio ambiental impartido desde los formadores de políticas globales de consumo y comportamiento de la población.

Obesidad y Enfermedades Cardiovasculares

Dr. Eduardo Víctor Batkis
Médico cardiólogo subespecializado
en Hipertensión Arterial y Sobrepeso -Obesidad.

Solicite en su Facebook entrar y ser parte del grupo cerrado que administro llamado **Obesidad: Trampa Cultural Obesogénica** (acepto todos los pedidos de ingreso).



Refrigerios y desayunos

MSP. Edna Judith Nava González, NC
 Presidenta del Capítulo Nuevo León
 del Colegio Mexicano de Nutriólogos, AC

Seguir estas reglas...

1. Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en el DESAYUNO, COMIDA Y CENA.
2. Intercambiar los alimentos dentro de cada grupo en las distintas comidas.
3. Procurar hacer cinco comidas al día, tres comidas principales y dos refrigerios.
4. Siempre ingiere tu alimento dentro de la primera hora en que estás despierto.
5. Nunca dejes que pasen más de cinco horas sin comer o tomar un intermedio.

ESTRATEGIAS DE COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

CATEGORÍA A: ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

Pollo deshebrado
 Atún en lata.
 Queso fresco
 Yogurt y leche descremados
 Leguminosas: frijoles
 Pechuga de pavo
 Carne deshebrada
 Huevo

CATEGORÍA B: FRUTAS Y VERDURAS

Fruta fresca: uvas, manzana, ciruela, durazno, piña, melón, plátano.
Verduras frescas: Tomate, lechuga, acelgas, espinacas, zanahorias, pepinos

CATEGORÍA C: GRANOS Y CEREALES

Pan integral
 Tortilla de maíz
 Cereal listo para comer bajo en azúcar
 Granola baja en grasa
 Galletas saladas o dulces sin relleno

Para la preparación de un desayuno sencillo o un refrigerio escoge un alimento de cada grupo, utilizando uno de la categoría A, uno de la categoría C y dos de la categoría B. Por ejemplo:

A. Proteína	Pechuga de pavo
C. Granos	Pan integral
B. Frutas y verduras	Tomate rebanado
B. Frutas y verduras	Manzana

RECOMENDACIONES PARA LOS REFRIGERIOS

- Restringir los dulces, chiclosos, pastelillos industrializados, bebidas gaseosas y botanas saladas comerciales.
- Conviene contar con una lista de 12 o 16 alimentos que beneficien a la vez la salud de niños y adultos.
- Involucrar a los niños en la elección y preparación de una colación.

Sugerencias de colaciones sencillas, cuya variedad puede multiplicarse al elegir panes diferentes para los emparedados o sazón diferente para las verduras y ensaladas.

Frutas Frescas*	Verduras crudas*	Emparedados o tortas	Panes	Varios
Sandía Melón Plátano Durazno Naranja CiruelasPiña Papaya Uvas Toronja Mandarina	Jicama Brócoli Coliflor ZanahoriaPepino Germinado Alfalfa Apio Calabacita	Frijol y queso Carnes frías Queso con verdura* Huevo Atún Crema de cacahuete	Galletas con queso Galletas con paté Galletas integrales Palomitas* Pan integral con queso Tostada de maíz horneada	Yogurt natural o fruta Fruta seca Nueces Cacahuates Ate con queso Rollitos de jamón Queso panela Pepitas Garbanzos enchilados

Líquidos: agua natural, agua de frutas naturales, jugos de frutas, leche (no en época de calor).

*Preferir refrigerios con baja densidad energética convenientes si hay sobrepeso.

EJEMPLOS DE REFRIGERIOS

Los siguientes son ejemplos de refrigerios que usted puede realizar, sus medias mañanas y medias tardes son muy importantes para su alimentación balanceada tanto en proteínas como en hidratos de carbono. Cuando no se tiene tiempo, prepare los snacks con anticipación y llévelos cuando sale fuera de casa.

■ Queso Cottage y fruta:

- ¼ taza queso cottage
- 1 taza de melón
- 3 almendras



■ Pizza (con pan de pita integral)

- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1/3 c. aceite de oliva
- 30 gr queso mozzarella bajo en grasa
- Todo esto sobre ½ pza de pan de pita integral



■ Yogurt y fruta

- ½ taza yogurt natural
- ½ pieza de plátano o 1 manzana picada
- 1 cucharadita de almendras rebanadas



■ Chips

- 1 tostadas horneada (en trocitos como chips)
- 1 cucharadita de salsa
- 30 gr de queso panela
- 1 cucharada de guacamole



■ Hot Dog

- 1 salchicha de pavo
- 1 bun para hot dog (integral)
- Tomate picado
- 1 cucharadita de mayonesa y mostaza



■ Sándwich y fruta

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 rebanada de pechuga de pavo
- 2 rebanadas de tomate
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 mandarina



■ Quesadillas

- 2 tortilla de maíz
- 60 grs. de queso panela ó
- 1 taza de jícama con limón



Recetas para toda la semana

Por María José Molina
Lic. en Nutrición
ARGENTINA

tarta de verduras

Ingredientes:

Masita casera:

Colocar en un recipiente medio pocillo de aceite, y una cucharada de manteca. Una cucharadita de sal y una de vinagre. Mezclar todo hasta que se haga una pastita. Agregar una taza de harina integral(300grs), formando un arenado. Luego incorporar agua: c.n, hasta formar la masa. Amasar y guardar en la heladera una hora. Luego estirar finita y forrar una tartera.

Otra opción es utilizar la masa comercial:

Retirar la masa del film y sobre esta agregar semillas de chia, cubriendo la superficie. Luego pasar el palo de amasar para que las semillitas se incrusten en la masa. Queda una masa crocante e integral.

Relleno:

Tres zucchini o zapallitos redondos.

Una cebolla mediana.

Una zanahoria chica.

Un huevo.

Una cucharada de queso rallado.

Sal baja en sodio.

Perejil picado.

Pimienta a gusto.

Preparación:

Para el relleno:

Picar la cebolla y la zanahoria.

Colocarlas en una olla y agregarles una cucharada de aceite de oliva. Una vez que cristalicen, agregarles los zapallitos cortados en finos bastones. Cocinarlos hasta que tiernicen. Retirar del fuego y agregarle los condimentos, el huevo y el queso de rayar.

Volcar la preparación a la masa, distribuir en forma pareja y cocinar en horno fuerte 30 min.



Ingredientes:

Cuatro filetes de tollo o corvina

Un pote de queso Philadelphia light

100 grs. de queso roquefort

Aceite de Oliva

Sal, pimienta, ají molido

Preparación:

Encender el horno, colocar en un molde tipo pizzero, los filetes limpios, salpimentar.

Agregar el queso, en forma de capa homogénea y luego el roquefort en cuadraditos. Dar una vueltita de oliva, pimentón a gusto y llevar al horno a fuego medio.

Acompaña con ensalada zanahoria rayada, palta y tomate, o con ensalada de achicoria con perejil.

pescado gratinado al horno (para 2 personas)



omellet de queso y perejil

Ingredientes:

Dos huevos
30 grs de queso fresco
10 grs(un manojo de perejil picado fresco)
Aceite de oliva
Pimienta
Sal marina o baja en sodio

Preparación:

Colocar en una sartén una cucharadita de aceite de oliva. En un plato, cascar los huevos, y mezclar la clara con la yema hasta que se integren. El secreto del omellet es no batir los huevos, de lo contrario, aireamos la preparación y la convertimos en suflé. Pimentar a gusto y sal lo mínimo indispensable, prefiriendo la sal marina o baja en sodio. Llevar a fuego medio, sin tapar y esperar que coagule la base, que se encuentra en contacto con la sartén. Agregar el queso en trocitos y el perejil. Con esmero y cuidado, tomar uno de los lados, despegar la orilla con espátula antiadherente y comenzar a enrollar. Puede plegarlo a la mitad también si lo desea. Terminar de sellar y llevarlo a un plato caliente. Completa el plato con una ensalada que combine al menos dos colores y que conformen el resto del plato.



ensalada de garbanzos

Ingredientes.

Una taza de garbanzos(en crudo) cocidas al dente.
Una cebolla chica, picada.
Un pimiento rojo cortado pelado y cortado en finas tiras
Un manojo de perejil picado
Un huevo duro

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y aliñar con vinagre de manzana y oliva y sal marina o baja en sodio.

Truquito: para pelar los pimientos: LAVAR LOS PIMENTOS, CORTARLOS EN MITADES, RETIRARLES LOS CENTROS Y CABOS.

Frizarlos.

Una vez frizados, se sumergen en agua fría y su piel se desprende sola. Esto nos permite tener pimientos todo el año y utilizarlos cuando lo necesitamos, sin sacrificio para retirarles la piel.



**Representante Exclusivo
en el Norte del Perú**

nutrice

Nutrición, salud y pérdida de peso

A&A Meal

Shake

ALTO EN FIBRA

**PRESENTACION
540 GRS.**

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 una (1) comida.

Es recomendado para deportistas antes y después del ejercicio como fuente de vitalidad y formación de masa muscular. También es recomendado para aquellos 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.



PRODUCTOS 100% GARANTIZADOS

Testimoniales

nutrice
asesoría nutricional



Patricia Ugaz Solórzano

Profesora Colegio "Santo Toribio de Mogrovejo"

"Yo bajé 18 kilos y estoy feliz por haberlo logrado, gracias a la ayuda de Cecilia, mi nutricionista personal y el apoyo de mi familia. Ahora he aprendido a comer sano y se decir No a toda la comida que no es saludable. Aprendí a comer rico pero sano.

Yo tenía un problema de obesidad. Esto me hizo llegar a un problema de depresión tremenda: el mirarme en el espejo me resultaba muy difícil; el ver que me ponía cada día si me quedaba o no; el sentirme cansada todo el tiempo y el soportar las burlas de la gente fue un periodo difícil para mí.

Cuando me decidí a empezar mi tratamiento con Nutrice, a través de Cecilia, primero no estaba muy convencida, pero, cuando empecé a ver resultados, a sentirme mejor, más animada, cada día menos cansada, con la autoestima cada vez más alta, aprendiendo a comer cada día mejor y descubrir alimentos sanos y ricos, avancé cada día más hasta hoy. Ya de alta y con mi régimen de mantenimiento, me siento satisfecha y agradecida con Cecilia y mi familia por que no solo bajé de peso, aprendí a comer y mi autoestima se elevó... Me siento muy satisfecha por haberlo logrado".

Juana Soto

Abogada

"Es la etapa de mi vida en que me siento sana y feliz !!

Bajé 8 kilos. Llegué a mi peso ideal. Aprendí a comer sano, a controlar mi ansiedad gracias a Cecilia.

Cuando uno se siente bien con uno mismo, todo a tu alrededor se siente perfecto..."

Gracias Cecilia.



Carolina Olano Alvarado

**Paciente On Line - Talara
Trabajadora de Savia Perú S.A.**

"Desde que empecé a vivir sola, con la excusa de "no tengo tiempo" me acostumbré a la comida chatarra. A pesar de no haber llegado a la obesidad, no me sentía bien. El aprender a comer sano con el sistema Nutrice fue todo un reto. Ahora tengo nuevos hábitos de alimentación, trato en lo posible en ejercitarme semanalmente y me siento contenta de tener mi peso ideal.

Gracias por tu asesoría Cecilia, me siento super bien!!!



Nutrice brindó Charla Empresarial en oficinas de la SUNAT Chiclayo

Imágenes de la charla nutricional brindada por la Lic. Cecilia Ferré y por la Lic. Jessica Pisfil del staff de Nutrice en las oficinas de la SUNAT Chiclayo, quienes además, brindaron un diagnóstico nutricional a sus trabajadores. El personal salió muy satisfecho, ya que se les brindó una evaluación y asesoría nutricional personalizada de primer nivel.





Nutrice en Convenio con Belle Vie Spa

Con el fin de fortalecer lazos empresariales y que más personas puedan acceder a más servicios, Nutrice y Belle Vie Spa firmaron alianza estratégica para beneficio de su distinguida clientela, y a través de sus gerentes, la Lic. Cecilia Ferre y la Lic. Dione Jondec Briones, presentarán en breve una oferta de beneficios en ambas empresas, a fin de lograr una satisfacción total en todos sus clientes.



Empezando esta campaña de beneficios, los clientes de nutrice tendrán un descuento especial **en sesiones de mesoterapia y masoterapia** hasta el cierre de temporada de verano.

Tratamiento Nutricional Personalizado en Sobrepeso y Obesidad

- **Asesoría nutricional por etapas de vida:** gestantes, madres lactantes, pre escolares, escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores.

- **Asesoría especial para menús familiares, loncheras escolares. Alimentación especial para niños y ancianos.**

Además:

- **Diagnósticos nutricionales, capacitaciones, charlas y talleres.**
- **Asesoría nutricional y realización de menús saludables para empresas, colegios y universidades.**

- **Tratamientos On-line a través de nuestra web:**

www.nutriceperu.com

- **Atención nutricional a domicilio para ancianos y pacientes especiales.**

Nutrición especializada para enfermedades como:

- **Bajo peso.**
 - **Hiperinsulinismo (insulina alta).**
 - **Diabetes mellitus.**
 - **Dislipidemias: triglicéridos y colesterol altos.**
 - **Síndrome de ovarios poliquísticos.**
 - **Fertilidad, cáncer y gastritis.**
 - **Reflujo gastroesofágico.**
 - **Estreñimiento.**
 - **Problemas hepáticos (como hígado graso, cirrosis hepática).**
 - **Enfermedades renales (I.R.C., trasplantes, hemodiálisis, cálculos o litiasis).**
 - **Problemas tiroideos o pulmonares.**
 - **Soporte nutricional especial por vía enteral (por sonda y ostomía) o parenteral (vía central y periférica).**
 - **Intolerancia al gluten.**
 - **Osteopenia y osteoporosis.**
 - **Nutrición rejuvenecedora o anti-envejecimiento.**
 - **Depresión, insomnio.**
 - **Aumento de masa muscular y reducción de grasa abdominal.**
- **COACHING DE OBESIDAD Y SOBREPESO**
 - **TARIFAS CORPORATIVAS PARA EMPRESAS**



**Alfonso Ugarte 682
3er Piso Consultorio N° 9
Chiclayo**

Telf: 074 221378 Rpm: *794969
Cel: 97 9687638 (previa cita)

Psje. Cantón O-C1 Pimentel
(costado de la iglesia)
Consultas: 074 452786
Cel: 97 9687638 (previa cita)

