

Boletín Nutricional

Caminando junto al mar

Edición especial
Caminata Saludable Pimentel 2012

Bienvenidos.

Mi deseo mas profundo es que al leer este pequeño boletín nutricional tu vida esté llena de amor, de paz, de alegría y mucha abundancia.

Gracias por seguir acompañandonos a lo largo de todos estos años, que en el mes de diciembre ya serán 8 años en la lectura de este material, que se elabora pensando en Uds. para que sea la semilla que siembre buenas prácticas nutricionales junto a todo su entorno familiar y de todos sus amigos.

Los invitamos a leer este boletín de Edición Especial donde encontraremos artículos como:

el sentido de caminar por la orilla del mar, los beneficios de realizar caminatas como ejercicio físico, tips nutricionales y recetas sanas y nutritivas, así como ensaladas sabrosas y saludables...muy fáciles de preparar.

Mi agradecimiento a la Lic. María José Molina de Argentina, a Lic. Edna Nava de México, a Lic. Jenny García Borda de Perú, a Lic. Rosario de Zagaceta de Perú y a José Saavedra de Perú

Muchas bendiciones y abundancia para uds.
Con el cariño de siempre, su amiga:

Cecilia Ferré





**Realizar Caminatas
con frecuencia
con toda tu Familia,
es Saludable,
ayuda a integrarlos
y compartir
gratos momentos.**

**Domingo
02
de
Diciembre
Puerto
Pimentel**

1ra Caminata Familiar Saludable Pimentel 2012



**Promoviendo la salud,
el ejercicio físico
y la buena nutrición.**

Informes e Inscripciones

**Alfonso Ugarte 682
3er Piso Consultorio N° 9**
Telf: 074 221378 Rpm: *794969
Psje. Cantón O-C1 Pimentel
(costado de la iglesia)
Consultas: 074 452786
Cel: 97 9687638 - 985723384
cecilia.ferre@gmail.com
mariaceciliaferre@hotmail.com

**Partida
del muelle
de Pimentel
hasta la caleta
Santa Rosa
10 am.**

**Inscripción
por familia:
UNA BOLSA
DE ALIMENTO
PARA PERROS**

**La donación
de alimento
de perros
es destinada
a los alberges
de perros
abandonados**



/nutriceperu

www.nutriceperu.com

**Habrà bus de regreso de la caleta Santa Rosa a Pimentel.
Los 150 primeros inscritos recibirán un polo y una bebida rehidratante.**

LOS BENEFICIOS DE CAMINAR POR LA PLAYA

Licenciada Cecilia Ferré
Gerente de Nutrice

Caminar es sano en cualquier circunstancia, pero hacerlo por la playa, a la orilla del mar tiene una serie de beneficios añadidos.

Andar sobre la arena requiere un mayor esfuerzo que cuando lo hacemos sobre asfalto, o sea que caminar por la playa va a ayudarnos a controlar el sobrepeso. Nuestras piernas también se verán beneficiadas ya que adquirirán una forma más bonita y estarán más tonificadas.

Hablando de piernas, no será sólo un beneficio estético, sino que estimularemos nuestra circulación y se previene la aparición de varices.

Caminar con el efecto masaje de las olas en las piernas produce grandes beneficios circulatorios. El yodo y el sodio del agua también previenen el envejecimiento.

Se reduce además el riesgo de padecer osteoporosis. Caminar aumenta siempre la densidad ósea, y este efecto se multiplica al hacerlo sobre la arena ya que el esfuerzo que se debe hacer es mayor, y sumado a la exposición al sol que ayuda a sintetizar vitamina D, aseguramos que la fijación del calcio sobre los huesos sea mayor.

Si no se está muy entrenado a caminar sobre arena, es preferible empezar a hacerlo sobre la arena mojada, ya que se reduce el riesgo de sufrir agujetas. Pasados los primeros días es recomendable hacerlo sobre arena seca y con el agua hasta la cintura para fortalecer glúteos y muslos.

La única precaución es la de usar un buen protector solar para evitar que la prolongada exposición solar dañe nuestra piel.





¿Qué aporta el aire del mar?

Los efectos de la brisa marina se sitúan únicamente en una pequeña franja de litoral, donde las condiciones meteorológicas son de una uniformidad excepcional. Además, los océanos y los mares se enfrían y se calientan mucho más lentamente que la superficie de la Tierra o la atmósfera. Por eso, las masas de agua son excelentes reguladores de temperatura. Ésta es una de las razones por lo que las curas marinas son eficaces en las afecciones reumáticas, muy sensibles a los cambios de temperatura.

El aire del mar, además, es rico en iones negativos, unas partículas cargadas energéticamente que, al contrario de los positivos, tienen un efecto beneficioso sobre el organismo: relajan y favorecen la producción de serotonina, un neurotransmisor cerebral cuya liberación produce sensación de bienestar.

A menos de 100 metros del mar la cantidad de iones negativos que hay en el aire es de 50.000 por metro cúbico, una cifra alta si tenemos en cuenta que en las ciudades no suele pasar de 500.

Recuerda usted el consejo de su doctor para ir al mar o a las montañas a recuperarse después de una enfermedad.

¿Se ha preguntado jamás usted por qué?

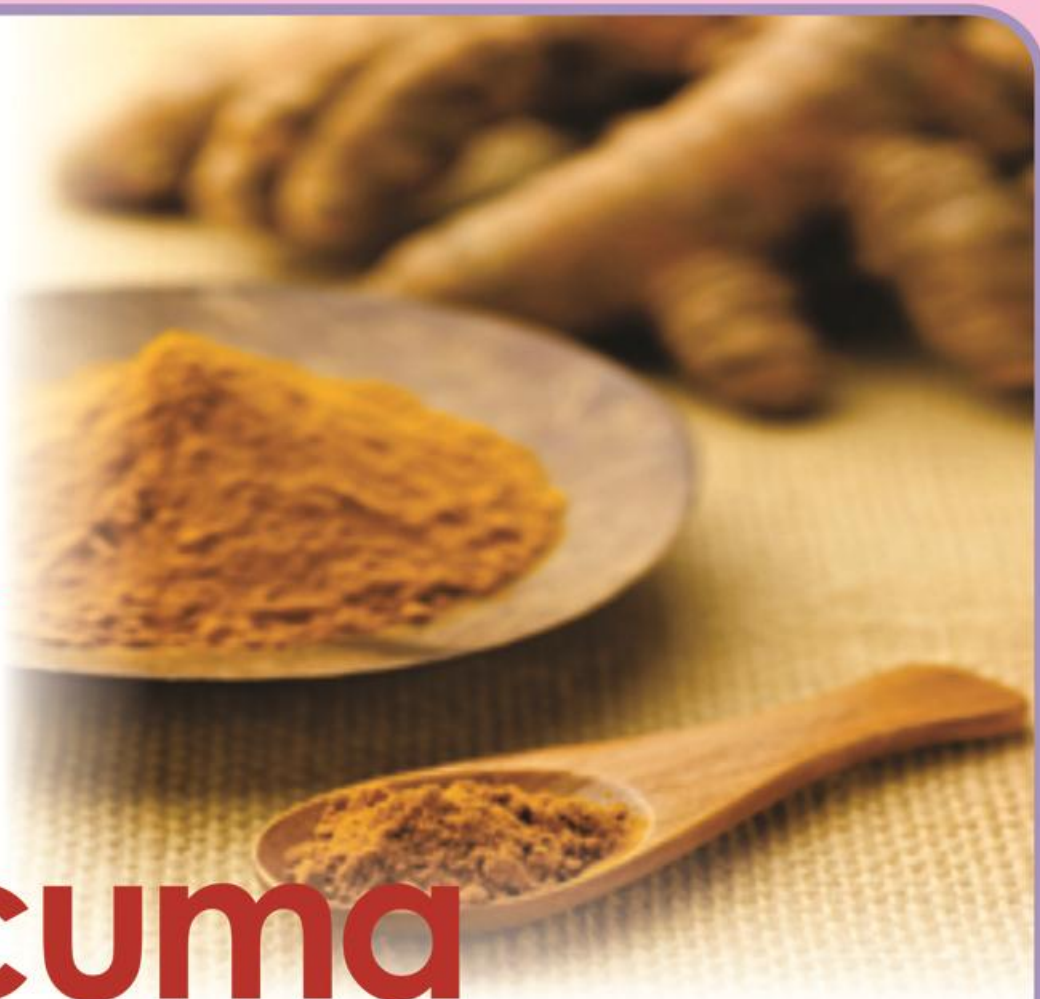
Estos lugares tienen más oxígeno, menos contaminación y lo que es más importante, una abundancia de iones negativos. Los iones negativos ayudan a entregar oxígeno a células y tejidos. Investigación ha mostrado que seres humanos responden favorablemente a niveles negativos de iones encima de 1000 iones por cc. En nuestro cuerpo, iones negativos aumentan nuestra capacidad de tomar oxígeno y aumentar la habilidad del tracto respiratorio para tratar con partículas en el aire - alérgenos, el polvo, fuma etc.

Las acciones de ondas, el océano se hincha y brisa cercana a la costa engendra una abundancia de iones negativos. Esto es lo que hace aire de mar sumamente beneficioso a su salud. El bosque y las montañas son también un alto en iones oxígeno-negativos porque árboles engendra iones negativos también. Los árboles y las plantas absorben el bióxido de carbono y otras sustancias químicas tóxicas que crean iones positivos poco sano. ¡Por eso nosotros nos sentimos tan bueno en la playa .

Anímate!! Camina a orillas del mar tu cuerpo tu espíritu y tu mente te lo agradecerán.

Ingrediente que se obtiene de la raíz de la planta llamada cúrcuma (*Cúrcuma longa*), la cual pertenece a la familia de las Zingiberáceas.

El componente activo de la cúrcuma es la curcumina, la cual tiene variadas propiedades como veremos más adelante y es la que da el característico color amarillo. En nuestro país es más conocido como "palillo". Actualmente es utilizado como aditivo alimentario E100.



Cúrcuma

Antioxidante en sus aderezos

Por
Lic. Nut. Jenny Garcia Borda
Perú

Los Curcuminoides de la Cúrcuma es considerado uno de los mejores Antiinflamatorios naturales. Según algunos autores sus efectos analgésicos y antiinflamatorios son comparables con muchos AINEs (antiinflamatorios no esteroideos), aliviando los dolores articulares en general y disminuyendo la rigidez.

Los Arabinogalactanos contenidos en la Cúrcuma, conducen al sistema inmunológico a un estado continuo de máximo rendimiento para la identificación y eliminación de organismos invasores víricos y bacterianos. Además, ayudan a fortalecer la salud del tracto gastrointestinal debido a su acción prebiótica.

Otro de los Beneficios es su Actividad hipolipemiente, lo que indica una mayor

velocidad en el catabolismo del LDL bajo los efectos de la Curcumina.

Pero es en su Actividad antioxidante que ejerce mejor sus propiedades. Su contenido de Fenoles facilita la eliminación de las especies reactivas de oxígeno llamado Radicales Libres. Como se sabe la peroxidación lipídica es un proceso clave en el inicio y desarrollo de múltiples enfermedades. Por tanto, la cúrcuma puede jugar un papel importante en la prevención de enfermedades tales como la aterosclerosis. Al no producirse la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL) el proceso de aterogénesis se verá inhibido.

En estudios realizados en la Universidad de Granada se evidencia que la Cúrcuma posee una

actividad antiproliferativa, antitumoral y anticancerosa. Se ha comprobado su efecto preventivo y curativo frente al cáncer y la formación de tumores, principalmente intestinales. A nivel del Tracto gastrointestinal consigue un efecto beneficioso tanto a nivel físico como funcional. Ejerce un efecto protector contra las úlceras gástricas y duodenales. La curcumina inhibe la producción de IL-8 inducida por el *Helicobacter pylori*, la cual juega un papel esencial en el desarrollo de gastritis, úlcera y adenocarcinoma gástrico.

El extracto de Cúrcuma posee actividad hepatoprotectora porque disminuye algunos marcadores séricos de daño hepático como la fosfatasa alcalina, la bilirrubina y la aspartato aminotransferasa.

Por todo lo mencionado líneas arriba es inevitable dejar de pensar en utilizar esta especia como ingrediente en nuestra gastronomía. La podemos utilizar en guisos, arroces, sopas, salsas.

Aquí les dejo una receta...

Ingredientes

- 4 presas de pollo sin piel
- 1 cebolla picada en pluma
- 1 cdta de cúrcuma en polvo
- 1 cdta de aceite de oliva
- Ajos
- Perejil
- Sal y pimienta

Elaboración:

Sozonar las presas con pizca de sal y ajos machacados y dejarlo unas horas en refrigeradora.

Pasado el tiempo colocar en una olla con un poco de aceite de oliva al fuego bajo y sofreír el pollo hasta dorarlo.

Añadir la cebolla, la cúrcuma y los ajos a la olla con el pollo. Mantener a fuego medio hasta que se doren la cebolla y el ajo.

Bajar el fuego y añadir a la olla agua hasta casi cubrir el pollo. Subir el fuego y tapar la olla.

Cuando se haya reducido la salsa, añadir sal y pimienta al gusto. Servir con perejil picado.

Acompañar con guarnición de arroz, camotes asados.





¿PORQUÉ ES IMPORTANTE CAMINAR?

Escribe: **Lic. Nut Cecilia Ferré Calderón**

Gerente de Nutrice

Coaching en Herramientas de Obesidad y Sobrepeso

Especialista en Sobrepeso, obesidad y Enfermedades Crónicas Degenerativas
"Hay Teacher" con Acreditación Internacional en el Método "Sana Tu Vida"

Las condiciones de vida de la sociedad actual, sobre todo debido a los avances técnicos y mecánicos, como escaleras automáticas, ascensores, y automóviles entre otros, han provocado que cada vez se tenga que hacer menor esfuerzo y nos movamos menos. Si a ello se le une el ritmo de vida frenético del día a día, el sedentarismo, la "comida basura", y el estrés, no es de extrañar el elevado incremento de enfermedades cardiovasculares, del aparato locomotor y del metabolismo celular.

Hay que moverse, es una exigencia de nuestro propio organismo que se desoímos terminará pasando factura. Caminar es la actividad natural del cuerpo y puede ser una buena respuesta.

No es necesario realizar grandes esfuerzos, ni la dedicación de mucho tiempo para estar en forma, simplemente caminar con frecuencia bastará para conseguir una vida saludable. Además se puede incluir

fácilmente entre las actividades rutinarias de cada día, por ejemplo, bajarse dos paradas antes de metro o autobús y terminar el recorrido andando podría ser una buena forma de mantener un aceptable tono físico, que a la larga nuestro cuerpo agradecerá y si tienes mas tiempo y lo practicas a la orilla de playa no solo tendrás un beneficio para tu salud sino para tu espíritu ya que la naturaleza ayuda a reconectarnos con nuestra esencia.

Su práctica es sencilla, no requiere habilidades específicas, ni un equipo especial. Puede realizarse a cualquier hora y en cualquier lugar.

Andar es un ejercicio físico idóneo para todo tipo de personas, se puede practicar a cualquier edad y durante toda la vida, pero por su sencillez y características está especialmente recomendado a personas mayores, convalecientes, u otras que no encuentran el momento adecuado para hacer ejercicio, o simplemente no les gusta hacer deporte.

Es un deporte barato y seguro, cuyo único condicionante es realizarlo con un calzado cómodo para evitar las mínimas lesiones (torceduras, callos, rozaduras) que se pudieran ocasionar.

Caminado se pueden alcanzar los mismos beneficios que con la práctica de natación bicicleta o carrera, pero tiene menor riesgo de lesiones y requiere menor esfuerzo físico.

BENEFICIOS DE CAMINAR CON FRECUENCIA

Ya nadie duda de los numerosos beneficios de caminar. Como terapia, muchos especialistas de la salud lo recomiendan a pacientes afectados por diabetes, artritis, afecciones cardíacas y depresión.

Los beneficios son innumerables, empezando por las piernas, mejora la flexibilidad de las mismas, aumenta el flujo sanguíneo necesario para poder realizar el esfuerzo, y lo que es más importante, mejora el retorno venoso, lo que ayuda a evitar y aliviar problemas circulatorios como edemas y varices.

Fortalece los músculos, haciendo que sean más flexibles, logrando mayores niveles de fuerza, resistencia, agilidad y reflejos.

En los Problemas circulatorios:

- Mejora la elasticidad de las arterias lo que ayuda a aliviar y evitar la hipertensión arterial.
- Reduce los niveles de LDL- colesterol (“malo”) en sangre previniendo problemas de corazón.
- Caminar 20 km a la semana, reduce en un 18% el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- El corazón es un músculo que con la caminata diaria se volverá más fuerte, su latido más lento y regular, capaz de soportar progresivamente más esfuerzo.

ARTICULACIONES

Los problemas en las articulaciones se deben con mucha frecuencia a la falta de actividad y al sedentarismo.

- Caminar mejora el riego sanguíneo necesario para que se lubriquen, limpien y nutran las articulaciones.
- En mujeres con osteoporosis se ha demostrado que caminar reduce los riesgos de sufrir fracturas en los huesos.
- Caminar ayuda a incrementar la masa ósea y disminuye la posibilidad de sufrir daños en los huesos.

DIABETES

Caminar también es un ejercicio idóneo para los que tienen elevados niveles de azúcar en la sangre:

- Aumenta la sensibilidad de las células musculares a la insulina (puede evitar y/o mejorar la diabetes tipo II no insulino dependiente).
- Coordinar mediante un horario la caminata con la administración de insulina y la hora de las comidas:
- *Si empieza a caminar después de una hora de comer, no estaría de más tomar algo antes de empezar.*

● *La glucosa es el principal alimento de los músculos, al mismo tiempo, el ejercicio libera insulina y mejora su acción haciéndola, más eficaz. Ambas acciones pueden bajar el azúcar.*

● *Controle su azúcar unos 30 minutos antes de empezar y justo después, así sabrá si se estabilizan o bajan los niveles.*

● *Si los niveles son bajos, tome algún alimento.*

● *Si sus niveles en ayunas, o antes de caminar superan los 300 mg/dl, independientemente del tipo de diabetes que padezca, no debe hacer ejercicio hasta que mejore su control de azúcar.*

● **PARE INMEDIATAMENTE** si nota signos de hipoglucemia (bajada brusca de azúcar), sin esperar tome un vaso de zumo, un refresco, un caramelo..., debe llevar siempre a mano este tipo de productos con azúcar.

ADELGAZAR

- Simplemente caminar no adelgaza, pero sí ayuda a controlar el peso, ya que con su práctica aumenta la destrucción de las células de grasa.
- Actúa como supresor moderado del apetito y facilita la digestión y la eliminación.
- Caminar es la mejor combinación para reducir y mantener el peso.
- Caminar entre el 60 y 70% de su capacidad, es decir a buen ritmo, quema unas 400 calorías a la hora.

MOVILIDAD

Diversos estudios han constatado una mejoría notable en personas que caminaban de forma frecuente:

- Personas con prótesis de cadera que andaban ayudadas por un bastón, ya no lo necesitan.
- Se ha conseguido aumentar la movilidad, agilidad y ganas de vivir en las personas mayores.
- Los niveles de colesterol e hipertensión arterial han disminuido en el 80% de los casos. Lo mismo ha ocurrido con los de azúcar en sangre.

ESTRÉS Y DEPRESIÓN

Andar de forma habitual no solo mejora el cuerpo, la mente se beneficia también de esta práctica cotidiana:

.Ayuda a la liberación de neurotransmisores (endorfinas), sustancias que hacen que nos sintamos bien, incrementa la autoestima, eleva el umbral de estrés y produce mejoras notables en casos de depresión, estados de ansiedad e insomnio.

Además de todos estos beneficios podemos mejorar la visión periférica y promover el sistema inmunitario que se encarga de luchar contra los virus y las bacterias.

¡A CAMINAR PARA MEJORAR NUESTRA SALUD, NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO Y NUESTRO ESTADO DE ANIMO TODOS PODEMOS!

¿QUÉ COMER?

Frutas secas: contienen potasio, el cual nuestro cuerpo utiliza para convertir la glucosa en energía.

Nueces: Proveen al cuerpo de magnesio, que es muy importante en el metabolismo, la función nerviosa y la función muscular. Cuando los niveles de magnesio están bajos, nuestro cuerpo produce más ácido láctico, que es la misma sustancia que se produce después de un ejercicio vigoroso.

Cereales integrales: los cereales son una excelente fuente de tiamina y riboflavina. Dos vitaminas que nos ayudan a que nuestro cuerpo utilice la energía eficientemente.

Ensalada con proteína y vinagreta: el aceite del aderezo ayudará a enlentecer la digestión de las proteínas y los hidratos de carbono de la ensalada, estabilizando los niveles de glucosa en la sangre y manteniendo los niveles de energía altos. Elabora tus ensaladas en una cama de lechuga romana y espinacas para agregar una dosis de **riboflavina** y agrega pollo y pechuga de pavo o queso fresco para aumentar las proteínas que nos proveen energía a largo plazo.

NO COMER

Bebidas altas en cafeína: Es seguro que la cafeína te “levanta”, pero con los 16 gramos de azúcar de un café latte o los 59 gramos de azúcar del chocolate moka, hará que los niveles de glucosa en sangre caigan posteriormente.

Panecillos refinados: La dieta promedio alta en hidratos de carbono refinados ofrece un viaje por montaña rusa verdaderamente aterrador para la glucosa en la sangre y la insulina. Los hidratos de carbono aportan alrededor del 50 al 70 por ciento de todas las calorías consumidas.

Por lo tanto la rápida absorción de los hidratos de carbono refinados, hace que los niveles de glucosa en la sangre no se mantengan estables y por lo tanto te sientes cansado y lento.

PARA COMBATIR LA FATIGA

Recordemos que los hidratos de carbono que básicamente nos ayudan a mantener los niveles de energía, son los hidratos de carbono correctos (esos que no secretan insulina rápidamente). Disfruta muchos vegetales frescos y frutas y evita comida como las papas fritas, pastas, dulces, pasteles y otros azúcares.

También podrás encontrar que manteniendo un nivel de azúcar en la sangre estable puedes combatir la fatiga y los antojos que aparecen fuera de control.

Otros beneficios de los niveles bajos de insulina incluyen un incremento en la habilidad de concentración y pensamiento claro, y por otra parte encontramos los niveles altos de serotonina.

Recomendaciones cuando nos sentimos con poca energía

MSP. Edna Judith Nava González, NC.

Coordinadora del Área de Formación de Nutriología Clínica
Coordinadora de Desarrollo Institucional
Facultad de Salud Pública y Nutrición
Universidad Autónoma de Nuevo León



¿Qué son las Terapias Holísticas?



"Una Buena Salud indica un Equilibrio Energético Armonioso,... la Enfermedad es un Desequilibrio cuya causa debemos Comprender"

Escribe: JOSE SAAVEDRA
PERU
TERAPISTA HOLISTICO

Estas Terapias, llamadas también Alternativas o Complementarias, tratan al Ser Humano como un todo compuesto por Cuerpo, Alma y Espíritu. Buscan mejorar su salud mediante técnicas no invasivas que emplean cosas simples como colores, piedras, esencias naturales, sonidos e imanes evitando los productos químicos.

El avance tecnológico, la necesidad económica y la vida social nos presionan originando una serie de dolencias y enfermedades. Las Terapias Holísticas enfocan estos malestares como desequilibrios energéticos y lo restauran ayudando a conocer su causa teniendo en cuenta nuestro entorno y forma vida.

Los medios naturales que utilizan emiten vibraciones que armonizan nuestra energía restableciendo el equilibrio. Nuestras emociones se normalizan, se centra la mente y calman los

malestares físicos. Su aplicación periódica previene desequilibrios evitando que lleguen a ser enfermedades. No hay que sentirse mal para recibirlas.

Al sentirnos bien nuestra actitud es positiva y nuestras relaciones familiares, laborales y sociales mejoran. Esto nos permite enfocarnos mejor en satisfacer nuestras necesidades lo que nos trae beneficios económicos. Permiten buscar y encontrar lo adecuado para nuestro desarrollo personal evitando todo aquello que nos impide ser naturalmente felices.

Ayudan a superar y sobrellevar males como el Cáncer, adicciones y nos enseñan a asumir nuestra responsabilidad cuando convivimos con personas a las que tenemos que atender y ayudar. Permiten que la energía fluya adecuadamente y que tengamos mejor calidad de vida.

El Cereal

nuestro amigo de todos los días

Para el desayuno y entre comidas un buen tazón de cereal, frío o caliente, es una elección inteligente para el desayuno, si se elige con prudencia. Busque cereales con mucha fibra dietética, al menos 3 gramos por porción, especialmente avena o trigo integral. Agregue leche descremada, fruta y semillas o nueces y tendrá un desayuno completo.

Un tazón perfecto de cereal

- 2/3 de taza de hojuelas de trigo integral
- 2 cucharadas de arándanos
- 2 cucharaditas de nueces picadas o semillas de girasol (opcional, pero agrega 30 calorías)
- 300 ml de leche descremada

Calorías 260, grasa 3 g,
grasa saturada 1.5, colesterol
15 mg, sodio 360 mg,
carbohidratos 51 g,
fibra 5 g,
proteínas 13 g, calcio 300 mg.



Escribe:

Lic. Edna Nava / México

Haga el suyo

Puede crear su propio cereal para el desayuno combinando dos o más variedades diferentes.

La siguiente combinación le durará varios días:

- 4 tazas de cereal de trigo inflado
- 1 ½ tazas de aros de avena
- ½ taza de granola sin miel
- 1 ½ tazas de hojuelas integrales
- ½ taza de almendras rebanadas

Mezcle y guarde en un envase cerrado.

Una ración es igual a ¾ de taza.

Rinde un poco más de 10 raciones.

Calorías 130, grasa 4 g,
grasa saturada 0g,
colesterol 0 mg, sodio 115 mg,
carbohidratos 21 g, fibra 3g,
proteínas 4 g, calcio 40 mg



Para el toque final

Ver el mismo tazón de hojuelas puede desanimarlo.

Aquí hay cinco ingredientes adicionales que pueden alegrar su desayuno, con solo 30 a 50 calorías extra:

- 1 cda. De coco rallado
- 2 cditas. De cacahuates picados
- 1 cdita. De azúcar morena con canela
- ½ cdita. De cocoa en polvo



Bocadillos Sensacionales

Aquí se presenta un bocadillo que mantendrá bajo control tu hambre entre comidas.

Mezcla Botanera

Botanas saludables

- ¼ de taza de nueces
- ¼ de taza de nueces de la india sin sal
- ¼ de taza de semillas de calabaza sin cáscara
- ¼ de taza de almendras
- 1 ¼ de tazas de cuadritos de cereal de maíz, o no dulce, alto en fibra
- ¼ de taza de pasitas blancas o arándanos secos

1. Precaliente el horno a 180°C
2. Mezcle las nueces, las semillas de calabaza y las almendras, y colóquelas en una bandeja para hornear.
3. Rocíe la mezcla con un poco de aceite en aerosol. Hornee a 180°C durante unos 7 minutos.
Retire del horno y enfríe.
4. Incorpore el cereal y las pasitas o arándanos y revuelva suavemente (Una porción es 1 pelota de golf.)
Guarde la mezcla en un recipiente hermético y métele al refrigerador.



Por María José Molina
Nutrición y cocina sana
Argentina

PASTEL DE ZANAHORIA Y ARÁNDANOS.

INGREDIENTES:

500 grs. de zanahorias
200 grs. de brotes de trigo
150 grs. de arándanos
200 grs. de harina de trigo
5 grs. de royal
Cuatro huevos
100 c.c. de licor o tequila
100 grs. de azúcar negra
o tres cucharadas de stevia
100 c.c. de ceite de oliva
5 grs. de sal marina
Gengibre a gusto(opcional)

PREPARACIÓN:

Encender el horno.
Enharinar y enmantecar un molde de 24 cm o una budinera.
Macerar los arándanos en licor
Lavar bien las zanahorias, pelar y rayarlas.
Separar las claras de las yemas.
Batir las claras a punto nieve. Reservar.
En un bowl, mezclar las yemas, el aceite, el azúcar o stevia, la sal, jengibre, y condimentos.
Ecurrir el licor de los arándanos e incorporarlos.
Tamizar la harina junto con el royal.
Agregar a la masa y luego mezclar todo con batidora. Integrada la masa, incorporar las zanahorias y los brotes. Mezclar.
Finalmente trabajar con la mano. Agregar las claras de huevo a la mezcla con movimientos envolventes.
Llevar al molde, debe quedar una masa liviana, tipo suflée.
Hornear a fuego medio 180° durante 30 minutos.

TARTA DE FRUTILLAS

Ingredientes:

PARA LA MASA:

Dos claras.
Un pocillo de aceite.
Un yogur.
Dos cucharadas de edulcorante.
Esencia de vainilla.
Dos tazas de harina leudante.

PARA EL RELLENO:

Un pote de queso untable light.
Jugo de limón.
Edulcorante.
300 grs. de frutillas.
Un sobre de gelatina light.

Encender el horno a temperatura 180°.
Preparar un sobre de gelatina con la mitad de agua de la indicación.
Dejar en la heladera que pre-solidifique.
Enaceitar y enharinar un molde para tarta.
Mezclar en un bowl todos los ingredientes, agregar el harina y tomar la masa.
Estirar bien fina y forrar el molde.
Cocinar en horno moderado.
Una vez que esté cocida, esperar que se enfríe y armar la tarta.
Mezclar el queso crema con el jugo de un limón exprimido y dos cucharadas de edulcorante.
Distribuir la mezcla sobre la masa de tarta cocida de forma homogénea.
Luego, las frutillas, una al lado en mitades o a gusto.
Finalmente volcar la gelatina, que debe estar presolidificada.
Llevar a la heladera hasta que la gelatina solidifique.



Ensaladas ricas y nutritivas

Por
Lic. Rosario de Zagaceta
Perú

ensalada de queso fresco a las hierbas

Rinde 6 a 8 porciones, calorías 120

Ingredientes:

- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 200 grs. de queso fresco
- 1 diente de ajo molido
- 1 cucharada de albahaca picada fina
- 2 rebanadas de pan tostado
- 2 lechugas de diferentes tipos y colores (orgánica y criolla)

Preparación:

Cortar el pan tostado en cuadraditos y el queso en dados. Mezclar el ajo, la albahaca, el vinagre, el aceite y verter sobre el queso, cubrir con plástico transparente y dejarlo reposar por 30 minutos revolviendo con frecuencia. Lavar, escurrir y picar las lechugas; colocarlas en una fuente, añadir el queso con la salsa y al último los cuadraditos de pan. Revolver y listo.



ensalada de berenjena con champiñones

Rinde 4 porciones, calorías 109

Ingredientes:

- 750 grs de berenjena
- 250 grs de champiñones
- 1 kg de tomates
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 2 hojas de laurel
- 1 pizca de pimienta
- tomillo, aceite de oliva y sal.

Preparación:

Pelar los tomates, cortar en trozos pequeños y freírlos con las hojas de laurel durante 15 minutos. Retirar el laurel, añadir los ajos pelados, el tomillo, sal, orégano y dejar cocer otros 20 minutos. Lavar los champiñones, cortarlos en láminas y las berenjenas en rodajas. Poner los champiñones y las berenjenas en una cacerola y cocer a fuego lento por 15 minutos.

Añadir a la mezcla de berenjenas y champiñones la salsa de tomate, sal, pimienta, mezclar bien y dejar cocinar otros 10 minutos más. Si la salsa de tomate está muy espesa añadir un poco de agua, las berenjenas y los champiñones deben tomar el sabor del tomate, dejar cocer todo junto hasta que la salsa recupere su consistencia.



TIP: La berenjena, una vez cortada, se debe poner en agua con sal durante media hora, para eliminar su amargor, y luego lavar y escurrir.



nutrice Testimoniales

asesoría nutricional



Gonzalo Saldarriaga

Estudiante.

Me siento super feliz y realizado pues obtuve mi tan ansiado peso ideal.

Me propuse una meta y lo logré gracias a Cecilia, pues ella me enseñó a comer, aprendí a conocer que le hace daño a mi organismo y que alimentos nos ayudan a sentirnos bien. Llegué a mi meta baje 20 kilos.

Gracias Cecilia.

Lily Zapata

35 años. Licenciada en matemáticas

Me siento muy bien. Vine donde Cecilia por motivos de salud; los regímenes que me dieron fueron ricos, muy agradables. Me ayudaron a sentirme mejor, pues vine con algunas cosas de salud y gracias a la dieta personaliza que me dieron desde la primera me sentí mejor, aprendí a comer, conseguí mi peso sano y ahora me siento saludable y muy feliz.

Gracias cecilia.





ENTREVISTA EN PROGRAMA "ENTRE GENTE":
LIC. CECILIA FERRE HABLANDO SOBRE
"DIETAS PARA BAJAR DE PESO", SETIEMBRE 2012.



ENTREVISTA EN PROGRAMA "ENTRE GENTE":
LIC. CECILIA FERRE HABLANDO SOBRE
"ALIMENTACION SALUDABLE Y
ALIMENTOS FUNCIONALES", OCTUBRE 2012



DICTANDO CHARLA-TALLER SOBRE "LA PIRAMIDE NUTRICIONAL"
EN EL COLEGIO MARIA VIANNEY , SETIEMBRE 2012.



DICTANDO CHARLA-TALLER
EN EL COLEGIO MARIA VIANNEY ,
SETIEMBRE 2012.



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO TRAINER
"SANA TU VIDA: HEAL YOUR LIVE" LIMA, SETIEMBRE 2012

asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



TRATAMIENTOS

- 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, 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" (talleres con mínimo de 4 Personas).
- Servicio de Asesoría Nutricional a Domicilio.
- Servicio Especial fe Personal Training.



**Resultados comprobados !!
100% Clientes satisfechos**

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

CURSOS

- Congreso Iberoamericano de Nutrición 2012 - Argentina
- Congreso Internacional de Obesidad APOA 2012- Lima - Perú
- "Hay Teacher" Acreditada Internacionalmente en el Método "Sana Tu Vida" - 2012.
- Especialista en Herramientas de Coaching de Obesidad y Sobrepeso
- Congreso Internacional de Obesidad y Enfermedades Metabólicas - Saota - Argentina 2011.
- Curso de Especialización FYES en Nutrición Enteral y Parenteral- Lima - Perú 2011.
- Congreso y Cursos de Nutrición Antienvjecimiento - Lima - Perú - 2011



Contamos con un equipo de última generación **UNICO EN EL NORTE** para realizar evaluación y diagnóstico nutricional

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

Telf: 074 221378 Rpm: *794969
Psje. Cantón O-C1 Pimentel
(costado de la iglesia)
Consultas: 074 452786
Cel: 97 9687638 (previa cita)
cecilia.fere@gmail.com
nutriceperu@hotmail.com

Ubicanos en  /nutriceperu