



## **Bienvenidos**

Hoy queremos saludar en este mes de mayo a todas las mujeres que son mamás, un "feliz día de la madre", que Dios las guíe para ser cada día mejores madres y mejores modelos a seguir.

En esta oportunidad tenemos temas muy interesantes acerca de la nutrición en el adulto mayor, nutrición antienvjecimiento, loncheras escolares, recomendaciones para comprar en supermercados, cuales son las excusas mas frecuentes para no ponerse en forma, ensaladas variadas y ensaladas para diabéticos entre otros temas.

Agradecemos la participación de la licenciada Romina Diamelo de Argentina, la licenciada Edna Nava de Mexico, licenciada Mariella Rodríguez de Perú y la licenciada Rosario García de Zagaceta de Perú.

Espero que este boletín sea de mucha utilidad para todos Uds. mis queridos lectores.

Con el cariño de siempre:

*Cecilia Ferré*

**nutrice**  
noticias

EDICION INTERNACIONAL  
PERÚ / MAYO 2011

**nutrice**  
asesoría nutricional

asesoría nutricional personalizada para ti y tu familia



**Especialista:**

Lic. Nut. Cecilia Ferré Calderón

CNP. 112

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

## “Mañana empiezo en serio a hacer dieta”.

Esta frase es una de las más conocidas y es uno de tantos pretextos que muchas personas interiorizan, hasta el punto de “saltarse” las recomendaciones acordes con sus metas y objetivos para perder peso. Y es que dar el paso hacia un cambio de hábitos no siempre resulta factible. En muchos casos, la capacidad para superar obstáculos al adelgazar está en la propia fuerza de voluntad individual. En otros, una ayuda fundamental es la compañía de la familia y de un profesional nutricionista que dirija el itinerario. La mayoría de los pacientes coincide en que afrontar los cambios pertinentes para perder peso no es una tarea fácil, hay una serie de dificultades comunes. Sin embargo, en unos casos, son excusas reiteradas que es preciso conocer para afrontar con éxito los objetivos propuestos y su consecución a largo plazo.

### ¿Excusas o verdaderas dificultades?

Conocer las razones esgrimidas por la mayoría de los ciudadanos para abandonar un tratamiento de pérdida de peso puede ser útil para saber dónde hay que hacer especial hincapié y reconducir la terapia. El psicólogo Ricardo Ros ponía de manifiesto que la mera fuerza de voluntad a veces no siempre es suficiente para lograr los objetivos relacionados con la pérdida de peso.

**Las excusas más frecuentes  
que todos damos  
para retrasar el momento**

# Ponerse a dieta



La evidencia obliga a admitir las excusas estereotipadas que vencen a menudo el compromiso inicial para adelgazar. Es fácil reconocer la frase "mañana empiezo", por la cual la persona retrasa el momento de iniciar el cambio hacia unos nuevos hábitos dietéticos o, en el peor de los casos, nunca llega a comenzar tal propósito. En estas circunstancias, frente al pensamiento dual de afrontar una determinada acción en breve plazo o retrasarla en el tiempo, lo habitual es optar por la segunda opción. Comentarios como "durante el verano dejo la dieta y luego la retomo" son también frases que revelan un planteamiento equivocado y que no ayudan a la auténtica reconducción de un estilo de vida erróneo.

La realidad confirma que, a menudo, nunca se afronta el cambio de forma efectiva. En parte, esto ocurre porque el verdadero patrón de alimentación saludable engloba las fiestas, los cumpleaños y demás celebraciones y, para muchas personas, celebración y excesos alimentarios están asociados. Por tanto, pensar de otra forma genera desazón y frustración, a la vez que favorece que la persona se aleje de la verdadera solución o de la promesa inicial. Está demostrado el estrecho vínculo entre la comida y las emociones y seguir dietas demasiado estrictas, sin concesiones esporádicas con mesura y sentido común, como ingerir un trozo pequeño de pastel de cumpleaños o un canapé en una fiesta, genera tal ansiedad, que lleva a la persona a comer más para calmarla. Lo importante de estas concesiones es que se hagan siempre y cuando el paciente luego compense este pequeño exceso con una dieta sana.

### **Poder mantener los cambios es un factor determinante al escoger un programa de adelgazamiento**

Al escoger un programa de adelgazamiento, tal y como muestran los resultados de diferentes estudios, las características más apreciadas por las personas con intención de adelgazar fueron: la obtención de resultados rápidos, la posibilidad de mantener en el tiempo cambios en el estilo de vida, sentir que la situación se puede controlar, la flexibilidad del programa en cuestión, contar con el apoyo de un profesional y la comprensión y sostén de la familia y el entorno social, entre otros.

**La obesidad** es una enfermedad crónica con entidad patológica propia. Las enfermedades crónicas, a diferencia de las agudas, son de larga duración y no puede preverse con facilidad su curación ni la duración del tratamiento. Conviene identificar las causas que la han originado y frenarlas cuanto antes con ayuda de los profesionales sanitarios adecuados.

***Hay que descartar las ideas preconcebidas en cuanto a soluciones rápidas, olvidarse de "hacer dieta" y afrontar la situación desde un punto de vista racional, con el fin de realizar unos cambios que, con tiempo y paciencia, mengüen los síntomas de esta patología.***

Lo importante es que la persona desde el fondo de su corazón quiera realmente iniciar un tratamiento nutricional guiado por una experta, haga una promesa para ella misma de aprender a comer y cambiar sus hábitos de alimentación y empiece a realizar un plan de ejercicios diarios.

Con perseverancia, fuerza de voluntad y disciplina uno puede lograr aprender a comer saludablemente y bajar de peso en forma paulatina pero segura.

*A través de una nutrición adecuada puedes reducir los efectos visibles del antienvjecimiento. La nutrición y una dieta equilibrada de los alimentos y nutrientes que reduzcan los efectos del envejecimiento. Los efectos del envejecimiento son muy diferentes de persona a persona, raza y estilo de vida. Pero hay tres factores antienvjecimiento, categorías que pueden reducir los signos físicos del envejecimiento de la población, con excepción de buen cuidado de la piel, para mejorar la longevidad y bienestar físico, manteniendo al mismo tiempo una mirada joven.*

# NUTRICION ANTIENVEJECIMIENTO

Lic. Cecilia Ferré Calderón  
Gerente de Nutrice



**Nutrición:** Porque eres lo que comes, y existen muchos alimentos que, de hecho, normalmente en la dieta tienen efectos secundarios negativos que aumentan los signos de envejecimiento. Otros alimentos, por el contrario, afectan a la lucha del envejecimiento con antioxidantes para eliminar los radicales libres.

Esto no quiere decir que 20 horas de gimnasio son necesarias, pero la actividad física es una excelente manera de reducir las grasas, luchar contra el sobrepeso, mantener los huesos fuertes y músculos, protegen el corazón y a través del sudor se expulsan las toxinas.

## ALIMENTOS CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

### Las frutas y hortalizas contra el envejecimiento.

Para ayudar a la regeneración de las células dañadas, prevenir los efectos del cáncer y de todos los alimentos crudos naturales que a menudo son deficientes en nuestra dieta diaria deben aumentarse las frutas y hortalizas. 5 al día es la regla de oro es un subsidio mínimo diario de frutas y hortalizas. Las Frutas y vegetales como zanahorias, brócoli, tomates y cítricos tienen un alto valor y antienvjecimiento son buenas fuentes de antioxidantes, vitaminas y minerales que impiden los efectos del envejecimiento. Los arándanos y pimientos rojos son especialmente altos en antioxidantes, sobre todo los pimientos rojos tienen 4 veces la cantidad de vitamina C como naranjas. Las frutas y verduras también son una excelente fuente de hidratos de carbono complejos.

### Hidratos de carbono complejos y antienvjecimiento.

Hasta un 65% de tu dieta debe provenir de carbohidratos complejos ricos en fibra. No debe confundirse con los hidratos de carbono simples insalubres. La mayoría de estas fibras deben provenir de frutas y hortalizas.

Sin los alimentos de grano entero como el conjunto de toda la harina de arroz y pasta. El resto de la dieta debe contener no más de 15% de alimentos ricos en proteínas como la carne fresca y productos lácteos descremados. Asegúrate de que los carbohidratos simples no superen el 15% de la dieta.

### Agua

Beber más líquido. El aumento de la ingesta de líquidos es importante para la salud de la piel, promueve la sudoración

cuando se combina con una rutina regular de ejercicio. La cantidad de líquidos es necesaria dependiendo de tu estilo de vida. En general, si se incluyen muchas frutas y verduras en tu dieta, la mayor parte de tus necesidades de líquidos que provienen de ellas. Una taza de té de buena calidad, el café y un vaso de vino tinto también traerá oligoelementos, antioxidantes y muchos otros nutrientes que combaten los efectos del envejecimiento. Nunca debes exceder de 1 un vaso de vino al día y 1 o 2 tazas de té o café por día.

## LOS ALIMENTOS QUE ACELERAN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

### Hidratos de carbono simples y de alimentos procesados.

En la vida todos los días, casi todo lo que comes viene con una gran dosis de carbohidratos simples en forma de blanco refinado, la industria de harinas y azúcares. Estos alimentos son blancos refinados y nutricionalmente pobres, promueven el aumento de peso y reducen el envejecimiento y la longevidad. Escoge la fibra alta en alimentos tales como productos de granos enteros y el azúcar en bruto para el control de tu peso y has frente a los signos de envejecimiento.

### Evitar los alimentos procesados.

Los alimentos procesados pueden causar la degeneración de células y son un importante contribuyente al proceso de envejecimiento. Los alimentos procesados, todos ellos tienen un alto contenido de hidratos de carbono simples, que son "malos". Ellos representan una fuente alta en azúcares, aceites hidrogenados, los edulcorantes artificiales, carnes en conserva, etc. Evita cenas de microondas, alimentos pre hechos y todos los granos y los edulcorantes artificiales. Los alimentos

procesados contienen conservantes, ingredientes artificiales, glutamato monosódico, jarabe de maíz y colorantes artificiales, especialmente en temas tales como pasteles, dulces, galletas y refrescos.

### Evitar los alimentos grasos.

Los alimentos grasos tienen una importante influencia en los signos físicos del envejecimiento. Los alimentos fritos en particular deberían reducirse a un mínimo absoluto, si no ser prohibidos. Las papas fritas y alimentos grasos son una gran fuente de colesterol, mal cocidos insalubres en los aceites vegetales que promueven el sobrepeso y la obesidad y el impacto de tu piel y la salud.

reacción natural del átomo es estabilizar misma. Por lo tanto, ir a la molécula estable más cercana y tratar de robar el de sus electrones. Este efecto de cascada puede dañar y destruir las células y promover los efectos del envejecimiento.

### ¿Cómo ayudar a los antioxidantes?

Las defensas naturales del organismo provienen de antioxidantes, especialmente vitamina C y vitamina E, que entran en juego al dar uno de sus propios electrones a la regularización de los radicales libres y detener el robo de electrones. Estos antioxidantes anti-envejecimiento no se convierten en radicales libres, que son su única propiedad.



## LOS ANTIOXIDANTES CONTRA LOS RADICALES LIBRES PARA ANTIENVEJECIMIENTO

### ¿Qué es un radical libre?

En pocas palabras, los radicales libres actúan en nosotros a través de un proceso natural que ocurre en el cuerpo humano en el cual los átomos o grupos de átomos pierden sus propiedades estables. La debilidad de ellos durante el metabolismo se divide en moléculas, lo que deja los átomos que son inestables ya que se están perdiendo un electrón. La

Las dos principales fuentes de antioxidantes solubles en agua son la vitamina C soluble en agua y vitamina E. La vitamina E es el antioxidante más eficaz y también es el más abundante en nuestra dieta.

El antioxidante, la vitamina C soluble en agua es de la cual se requiere una mayor ingesta y como, a diferencia de antioxidantes de vitamina E, el cuerpo no puede almacenar por largos periodos de tiempo y hay que reponerla. Aquí es donde múltiples vitaminas y suplementos de vitamina C, junto con frutas y verduras



es importante para aumentar nuestra ingesta diaria de vitamina C. La vitamina C también es excelente en la lucha contra el efecto de los radicales libres creados a partir de fumar y la contaminación.

## **CAMBIO DE HÁBITOS ANTIENVEJECIMIENTO**

### **1.-Dormir lo suficiente**

Tal vez no parezca tan evidente, pero el sueño es una gran manera de permitir que el cuerpo, músculos y tejidos se relajen y reparen. No permitir que ocurra esta fase de reparación te acorta tu ciclo de las células de la piel. Los músculos contraídos también aumentan la propensión visual de las arrugas de la piel. Durante la noche, se le permite más tiempo a la piel para absorber los cosméticos, cremas antiarrugas de noche o medicina antienvjecimiento que aportan los nutrientes, tales como la vitamina E para tu piel.

### **2.-Fumar y la contaminación**

Fumar y la contaminación son enormes causas de los radicales libres en el cuerpo humano que lleva a la degeneración de células, las enfermedades del corazón,

disminución de vida, daño a los tejidos y las arrugas. Además de los sin fin de beneficios de dejar de fumar, se reducen los radicales libres y mejora la absorción de vitamina C por el organismo que a su vez lucha contra los radicales libres.

### **3.-Estrés y ansiedad**

Los efectos del estrés y la ansiedad tienen muchas funciones del cuerpo, incluyendo la digestión, los hábitos alimentarios y patrones de alimentación. Es importante tener 3 a 4 comidas pequeñas al día a fin de garantizar una dieta saludable. Los efectos del estrés en el sistema de sangre, que a su vez aumenta la degeneración celular y tu aspecto juvenil. Tanto más, aumentas las contracciones musculares en la cara y la propensión a tener arrugas.

La conclusión es que depende de nosotros mismos que nos ayudemos a envejecer sanamente llevando una dieta equilibrada, sana y llena de antioxidantes, dormir 8 horas, evitar la ansiedad y la sobrecarga de problemas como el dejar de fumar nos ayudaran notablemente a revertir el paso de los años.

# Nutrición en la tercera edad



*La dieta de la tercera edad es una dieta normal que aporta los nutrientes necesarios para mantener en óptimas condiciones nutricionales al individuo a partir de los 65 años, edad en la que la composición del cuerpo sufre cambios específicos como: alteración metabólica de glucosa y lípidos en la sangre, cambios sensoriales con alteración del gusto, olfato, visión y audición, disminución de la motilidad gastrointestinal, etc. La alimentación del anciano es algo más que la ingestión de alimentos, será un vehículo para nutrirle, mantenerle bien tanto física como psíquicamente y también para proporcionarle placer y distracción, a veces la única que puede tener.*

Por ello, antes de mencionar las necesidades nutricionales y los alimentos que las pueden cubrir, valoramos una serie de factores tanto o más importantes que la propia alimentación:

**Valoración de los hábitos alimentarios adquiridos a lo largo de la vida**, con el fin de no cambiarlos si no existe una patología que lo justifique.

**El estado emocional y la salud mental** son elementos determinantes en esta etapa para asumir las recomendaciones dietéticas y de cualquier tipo que se le sugieran.

**La capacidad de hacer vida social.** Es bueno buscar compañía para comer. Comer solo es sinónimo de comer mal o hacer menús desequilibrados.

**Grado de actividad** y posibilidades de mantenerla en algún nivel. Luchar contra el sedentarismo mejora la evacuación, los niveles cálcicos y proteicos y ayuda a abrir el apetito a los ancianos anoréxicos.

**Peso:** Es necesario vigilar el sobrepeso porque produce problemas en los ancianos. Pero es diferente un anciano «gordo» que otro que va engordando. Si es obeso hace años se debe frenar la obesidad y hacerle adelgazar un poco, pero no exageradamente porque podríamos ocasionar otros problemas.

**Digestiones:** Proponer comidas de fácil digestibilidad para mejorar la capacidad de absorción de nutrientes.

**Apetito:** Debe mantenerse para hacer una ingestión adecuada. Se deben buscar alicientes para estimularlo, por ejemplo, gran variedad de menús, presentación atractiva, comidas no muy abundantes pero si bien repartidas. Por el contrario, si el apetito es exagerado (a veces a causa del aburrimiento), también las distracciones colaboran a paliarlo.



**Dentadura:** Debe mantenerse en buenas condiciones higiénicas y mecánicas. Cuando existan problemas dentarios y de deglución puede recurrirse al cambio de consistencia de la alimentación, haciéndola blanda o triturada según convenga.

**Insomnio:** Se combatirá mediante la actividad física y la terapia ocupacional. A veces una infusión o alguna bebida caliente antes de acostarse ayudan a conciliar el sueño, evitando los fármacos si no son precisos. Deben evitarse las bebidas estimulantes.

Por último, es preciso valorar las posibilidades de enfermedades reales o potenciales y el estado de salud en general al hacer recomendaciones alimentarias.

#### Objetivos nutricionales:

- Aportar la energía necesaria así como todos los nutrientes esenciales.
- Ayudar a conservar y mantener la salud.
- Mantener al individuo dentro de su peso ideal.
- Corregir las alteraciones gastrointestinales que afectan la digestión y absorción de nutrientes
- Proporcionar alimentos de fácil digestión para mejorar la absorción de los nutrientes.
- Prevenir o evitar la progresión de la osteoporosis.

Los requerimientos energéticos disminuyen con la edad. Debido a la vida sedentaria y disminución de la actividad física se reducen las kilocalorías para cubrir los requerimientos energéticos del organismo y prevenir el aumento excesivo de peso.

#### Recomendaciones:

- Fraccionar la alimentación en tres comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y una colación nocturna que puede ser una bebida nutritiva caliente. Según el apetito esta colación puede administrarse en la mañana o en la noche antes de acostarse.
- Es importante que el adulto mayor consuma frutas, verduras, carnes de preferencia blancas como pollo y pescado, consuma alimentos bajos en grasas, consuma jugos de frutas y una cantidad considerable de fibra para evitar problemas de estreñimiento.
- Tener mucha paciencia para que el adulto mayor coma con agrado todas sus comidas y sobre todo mucho cariño para llegar a ellos y mantenerlos en óptimas condiciones nutricionales.



Ahora puedes  
estar bien  
con sólo  
un CLICK !!



## On-line



Desde la comodidad de tu casa o trabajo sin moverte, puedes aprender a comer sano, bajar de peso o mantenerte con nuestro servicio de asesoría nutricional on line entra a

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

entrando a consultas on line escribemos y nos contactaremos contigo para brindarte el servicio que necesites.



**María Del Rosario Sánchez, PROFESORA**  
COLEGIO SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO

"Bajé 10 kilos y estoy muy satisfecha... Si se puede lograr. Todo radica en el cambio de hábitos, en la fuerza de voluntad y conlleva mejorar la autoestima. Ahora que Cecilia me enseñó, ya dependerá de mí, el mantenerme. Me siento orgullosa de haber podido bajar de peso,..si lo logré podre lograr cualquier cosa que me proponga, no hay como tener un cuerpo sano. Gracias Cecilia por toda la asesoría nutricional,...lo logramos!!"

**Camila Muñoz, 13 AÑOS ESCOLAR**

COLEGIO SAN AGUSTIN - CHICLAYO

"Yo me siento contenta. Aprendí a comer, a seleccionar mis alimentos y estoy de alta en mi tratamiento nutricional desde el año pasado y he aprendido a mantenerme. Vine con Cecilia porque quería comer sano, aprender a comer y bajar un poco de peso. Lo hemos logrado. Gracias Cecilia".



**María José Tirado, 10 AÑOS, ESCOLAR**

COLEGIO CEIBOS - CHICLAYO

"Me siento feliz pues siento que toda la ropa me queda, he aprendido a comer sano junto con mi mamá, he bajado 8.5 kilos despacio, pues Cecilia se adecuó a mi actividad física y rutina diaria. Conseguí bajar de peso y aprender a comer. Gracias Cecilia".



**Andrés Rodríguez, 70 AÑOS.**

"Cuando empecé mi tratamiento con Cecilia pesaba 79 kilos y ahora peso 67... Han pasado 5 meses de ello y vine porque tengo diabetes, pero luego de mi tratamiento nutricional para la diabetes y bajar de peso, me siento mas sano, más ágil, me controlo con mi dieta sana, mantengo mis niveles de glucosa en límites sanos, cumplo con la dieta que me recomendó Cecilia, hago 200 abdominales diarios y 15 minutos de barras,... Me siento contento, aprendí a comer y mejore mi salud. Gracias Cecilia".



# LONCHERAS ESCOLARES



Escribe:

Lic. Nut Mariella Rodríguez Mondoñedo

CNP: 1121

Hospital "Alberto Sabogal Sologuren"- Essalud

*Toda lonchera saludable debe considerar una cantidad moderada de alimentos a ofrecer al niño, según la edad.*

*Para escolares, una que contenga no más de 250 calorías que representa entre el 10 y 20 % de lo que el estudiante debe consumir durante el día. La idea es no favorecer el aporte excesivo de calorías del día.*

Se recomienda leer la información nutricional que traen los alimentos en la etiqueta, para seleccionar lo mejor.

## **La lonchera preescolar (2 a 5 años)**

Debe ser sencilla y fácil de asimilar. Se recomienda enviar alimentos como frutas en trozos, galletas pequeñas sin empaque y dentro de un táper hermético, y un sándwich de consistencia suave. La loncheras con colores y figuras atractivos estimulas el apetito del niño.

La cantidad no debe ser muy abundante

porque el niño se llena rápido. Envíe un vaso (250 ml) de bebida y una cantidad de alimentos sólidos equivalentes aproximadamente 1 taza (200 grs).

## **La lonchera escolar (6 a 9 años)**

Debe ser ligera, atractiva y compatible con sus gustos y preferencias. Se aconseja involucrar al niño en la elaboración: que elija entre dos opciones nutritivas (¿queso o jamón?, ¿manzana o pera?). Es importante tratar de equilibrar, de la mejor manera, lo que se



envía con el fin de no incrementar el riesgo de sobrepeso u obesidad.

En cuanto a la cantidad, envíe una botella chica (350 ml) de bebida y una cantidad de alimentos sólidos equivalentes a taza y media (300 grs). No debe ser abundante o recargada porque puede disminuir el apetito a la hora de almorzar.

**Para una lonchera ideal debe considerar lo siguiente:**

**HIDRATACION (AGUA).** Son importantes para evitar la deshidratación o el cansancio luego de varias horas de estudio. Son: bebidas, refrescos o infusiones

**DEFENSA (ALIMENTOS REGULADORES).** Al ser ricos en vitaminas y minerales protegen al niño de enfermedades. Son: frutas enteras o en jugos.

**ENERGÍA (ALIMENTOS ENERGÉTICOS).** Son alimentos ricos en carbohidratos que actúan como combustible para el cuerpo. Son: cereales (pan, galletas cereales en hojuelas).

**FORMACION (ALIMENTOS FORMADORES)** Al ser ricos en proteínas favorecen el

crecimiento de los niños actuando como ladrillos para el cuerpo. Son: lácteos (leche, yogurt, queso), carnes, huevo o semillas secas (maní, nueces, etc)

Se debe precisar que existen productos que no deben consumirse tales como caramelos, chocolates, chicles, bocaditos embolsados, etc., así como bebidas gaseosas y pasteles, debido a que éstos producen sobrepeso, alergias, alteraciones dentales y disminuyen el apetito, por su alto contenido de azúcares y grasas

Debe tenerse en cuenta la higiene en la preparación de alimentos, así como lavarse las manos antes de preparar el refrigerio, lavar adecuadamente los envases utilizados en la lonchera. También es necesario envolver los sandwich con servilletas de papel o bolsas descartables.

Mientras tanto las frutas deben estar bien lavadas y protegidas con servilletas, los refrescos deben ser preparados con agua hervida y es muy necesario evitar el exceso de frituras para prevenir la obesidad en los menores.

## TIPOS DE LONCHERAS SALUDABLES

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENERGIA	Pan con pollo deshilachado	Pan con queso fundido	6 galletas de avena	Pan con queso	1 taza de pop corn
FORMADORES			1 vaso de yogurt frutado		Huevo cocido
PROTECTORES	½ taza de melón en cuadritos	1 durazno	1 plátano	1 mandarina en gajos	1 lima
HIDRATACION	Naranjada	Limonada	Agua de piña	Hierba Luisa	Agua de membrillo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENERGIA	Compota de durazno	Pan con hotdog de pollo	pan con mermelada	Pan con carne	1 sandwich mixto
FORMADORES			3 huevos de codorniz		
PROTECTORES		½ taza de uvas sin racimo		1 manzana en trozos con limón	1 perito
HIDRATACION	Refresco de maracuyá	Manzanilla	Refresco de granadilla	Chicha morada	Agua de manzana

## ensaladas a su gusto

### Ensalada de Alcachofa con Arúgula

#### Ingredientes:

- 4 corazones de alcachofas grandes.
- 1 arúgula mediana.
- 4 espárragos.
- 100 g de champiñones.

#### Aliño:

- ½ taza de aceite vegetal light.
- 1 cucharada de vinagre blanco.
- 2 cucharadas de jugo de toronja natural.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.
- Sal

#### Preparación:

Sancochar las alcachofas, cortarlas en triángulos. Lavar y cortar la arúgula con la mano. Lavar los espárragos, pelar las partes de corteza, sancocharlos hasta que estén cocidos pero firmes. Cortarlos en trozos de 3 cm. Lavar los champiñones en un tazón con agua y vinagre. Escurridos, cortarlos en láminas.

#### Aliño:

Emulsionar el aceite, vinagre, jugo de toronja, azúcar y sal al gusto. Mezclar los ingredientes, aliñar y servir.



### Ensalada Multicolor

#### Ingredientes:

- 300 g de vainitas sancochadas.
- 8 rabanitos medianos.
- 4 tomates medianos.
- 1 pimiento amarillo grande.
- 1 zanahoria grande.
- 4 huevos de codorniz.

#### Aliño:

- 1 taza de yogurt natural light.
- ½ taza de jugo de maracuyá natural.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.
- Pimienta blanca molida.
- Sal.

#### Preparación:

Picar las vainitas al sesgo (2cm), retirándoles las fibras. Lavar los tomates, cortarlos en gajos. Soasar el pimiento, pelarlo, quitar venas y semillas y cortarlo en tiras. Lavar y pasar la zanahoria por la parte gruesa de rallador. Sancochar los huevos de codorniz y pelarlos.

#### Aliño:

Mezclar bien el yogurt con el jugo de maracuyá y el azúcar. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Mezclar bien los vegetales, aliñarlos 15 minutos antes de servir y decorar con huevos de codorniz.



## Ensalada de verano a la mostaza para pacientes diabéticos

### Ingredientes:

- 1 lechuga orgánica.
- 1 atado de berros.
- 2 zanahorias ralladas.
- 2 naranjas en gajos.
- 150 g de queso fresco light.

### Aliño de mostaza:

- 1 Cda. De mostaza
- 2 Cdas de vinagre blanco
- ¼ cdta de sal
- ¼ cdta de pimienta

### Preparación:

Lavar bien las horas de lechuga y escurrirlas.  
Trozarlas con las manos.

Lavar los berros, cortar parte de los tallos y dejarlos en un ramito.

Picar el queso fresco en cubitos.

### Para el aliño:

Mezclar todos los ingredientes en un bol, batiendo hasta que se integren.

Colocar en una fuente la lechuga trozada, rodear con la zanahoria rallada. Al centro colocar los berros, salpicar los cubos de queso fresco.

Acomodar los ajos de naranja alrededor. Agregar el aliño.



## Ensalada al queso fresco para pacientes diabéticos

### Ingredientes:

- 1 lechuga orgánica.
- ½ taza de apio picado.
- 1 taza de vainitas sancochadas.
- 4 fondos de alcachofas.
- ¼ de kilo de queso fresco.
- 1 pimiento soasado.
- 6 aceitunas de botija (negras)
- 2 Huevos duros.

### Aliño:

- 1 Taza de yogurt natural light.
- ¼ de taza de leche evaporada light.
- 1 Cda. De mostaza.
- 1 Diente de ajo picadito.
- ½ cdta de pimenton.
- Sal, pimiento.

### Preparación:

Lavar bien las hojas de lechuga y colocarlas en una fuente.

Para el aliño: Mezclar todo junto hasta integrar. Mezclar en un bol el apio, vainitas, alcachofa y queso fresco. Añadir el aliño y mezclar suavemente. Colocar sobre la lechuga. Adornar con tiras de pimiento, rebanadas de aceituna y espolvorear el huevo duro picadito.



# ¿Índice de masa corporal o índice de cintura?

¿Cuál es la mejor medida para conocer el riesgo cardiovascular relacionado con la obesidad?

Por: Romina N. Diamelio  
Lic. en Nutrición  
Argentina

El IMC, índice de masa corporal, (o BMI para la literatura inglesa) se define como el peso en kg dividido por la talla al cuadrado. Es ampliamente usado para determinar los riesgos de salud de una persona.

Clasificación de obesidad con consideración de riesgo según IMC \*

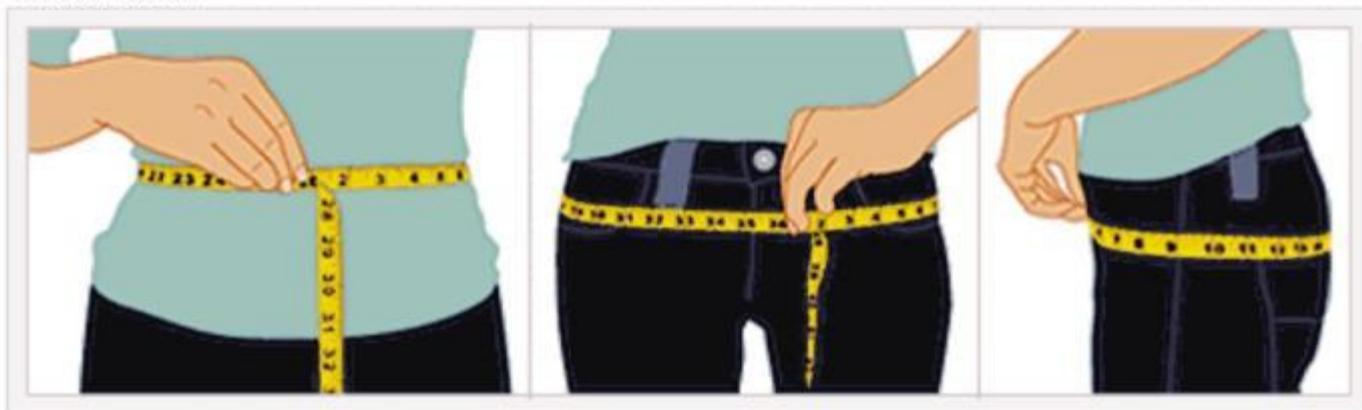
IMC < 18.5	Bajo Peso	Puede haber riesgo de otros problemas
IMC 18.5 - 24.9	Normal	Peso saludable
IMC 25 - 24.9	Preobesidad	Puede haber asociación con riesgo, en particular IMC > 27.5
IMC 30 - 34.9	Obesidad grado 1	Riesgo mediano, en particular asociado a obesidad central
IMC 35 - 39.9	Obesidad grado 2	Riesgo severo
IMC > 40	Obesidad grado 3	Riesgo muy severo
SOBREPESO incluye a todo IMC > 25, o sea el grupo que contiene preobesidad + obesidad.		

**El índice de circunferencia de cintura:** es una medición de la adiposidad abdominal y que puede ser un indicador de la grasa intraabdominal. Se toma en la mínima circunferencia en el punto medio entre la cresta ilíaca y la última costilla usando la cinta métrica.

El riesgo cardiovascular asociado al aumento de la cintura abdominal (OMS) se refiere a:

	Aumentado	Muy Aumentado
Hombres	> 90 cm	> 102 cm
Mujeres	> 80 cm	> 88 cm

La circunferencia de cadera se toma en la máxima circunferencia a nivel de los glúteos. A partir de esta toma se determina la Relación Cintura / Cadera (RC/C). Dicha relación ó índice procura dar una estimación de la relación entre grasa central (cintura) con la grasa periférica (cadera). Los valores de la RC/C no deben superar los 0.80 en las mujeres y 0.95 en los hombres. Si es alta se supone que la grasa abdominal está desproporcionadamente aumentada.



Últimamente se ha publicado en The Lancet, un estudio en 220.000 personas que confirmó que tener un índice de masa corporal o IMC de 30 o más es el principal factor de riesgo cardíaco, aunque reveló que la distribución de la grasa en el cuerpo no tiene impacto sobre ese riesgo.

**Conclusión:** La obesidad no discrimina su forma: los cuerpos "manzana (androide) o pera (ginoide)", poseen el mismo riesgo cardíaco

Las enfermedades cardiovasculares -que pueden generar ataques cardíacos, ACV y otros episodios fatales- son la principal causa de muerte a nivel mundial, con 17,1 millón de decesos anuales, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Se deben considerar varios factores que pueden influenciar la composición corporal. Es importante conocer los factores nutricionales, ingresos energéticos, calidad de la alimentación, situaciones hormonales, conductas alimentarias y ser físicamente activo. La utilización del IMC en forma conjunta del RC/C nos brinda mejor estimación de la valoración del estado nutricional.



**Cambia tus hábitos alimenticios en este 2011**

# Llena tu carrito **DE BUENA NUTRICIÓN**

Dicen que la clave para comer mejor está en ir al súper dispuesto a descartar de tu lista esos productos que, por su sabor y apariencia, nada bueno ofrecen al organismo...

Por:  
Edna Nava González,  
vicepresidenta del Capítulo  
Nuevo León del Colegio  
Mexicano de Nutriólogos, A.C.,

Después de unas semanas en donde las calorías fueron tus mejores amigas gracias al pavo, al bacalao, al alcohol y a la Rosca de Reyes como cereza del pastel, sin duda uno de los propósitos que encabezan tu lista de año nuevo es bajar de peso.

Lo primero que debes hacer es someterte a una dieta; sin embargo, lo correcto es pensar cómo vas a organizar tu cocina para que comer saludable no sea un sacrificio, sino una forma de vida.

Y claro, ¿por dónde debes empezar?... ¡Pues por lo que compras en el supermercado para cocinar en casa! Una buena alimentación no comienza en el plato, sino en lo que se compra para servirlo.



**“Cuando se va al súper a surtir la despensa hay que pensar en comprar sólo lo necesario y nada de tentaciones, porque si tenemos comida de más en casa, la vamos a consumir y no cumpliremos la meta”.**

El libro Manual del Supermercado para Bajar de Peso, de Howard M. Shapiro, destaca en sus primeras páginas la importancia de no comprar de más, en cantidad y calorías, para no comer de más.

“El primer paso para bajar de peso y obtener una figura perfecta consiste en concentrarse en la comida que compras. No hay que olvidar que, después de todo, eres lo que comes, empezando por la selección de productos que haces cuando vas al mercado”, cita el texto.

Frutas, verduras, carnes sin piel, granos, aceite de oliva y lácteos bajos en grasas son algunos de los productos que no deben faltar.

“Estar a dieta o bajo un régimen de alimentación no significa que no se vaya a llenar el carrito, sólo

hay que saber qué alimentos están permitidos para nuestra salud y elegirlos haciendo a un lado las grasas malas, los azúcares y los antojitos”.

Un tip importante que destaca la especialista está en recorrer el supermercado sólo por las orillas, evitando entrar a los pasillos de en medio, pues ahí es donde están las cosas que generalmente no se buscan.

“La distribución de los supermercados es muy similar en casi todos: en las orillas siempre están las frutas y verduras, la panadería, la sección de refrigeradores para carnes, pollo y pescado, después los lácteos y carnes frías y las cajas. Es un círculo, debemos procurar no salirnos de él; y esto se permite sólo para buscar las sopas, los sustitutos de azúcar o los cereales, pero evitando las galletas, los chocolates y los enlatados”.

Si tu propósito número uno no es perder peso, no olvides que tener una alimentación saludable no sólo te ayuda a disminuir kilos y medidas, sino que también es necesaria para prevenir enfermedades como la diabetes y la hipertensión o padecimientos comunes como la gastritis.

## ¿Qué prefieres?

**Sin duda que lo menos nutritivo suena más apetecible, pero si buscas comer mejor, checa las opciones saludables que puedes consumir por la misma cantidad de calorías que la comida chatarra.**

### MANZANA VS. DULCES DE CARAMELO MACIZO

1 manzana y 4 dulces de caramelo macizo proporcionan cerca de 60 calorías cada uno. Sin embargo, la manzana da una mayor sensación de saciedad y, a la vez, provee de hidratos de carbono, agua, fibra, vitaminas y minerales, mientras que los caramelos sólo tienen azúcar.

### PAPAS FRITAS VS. PALOMITAS NATURALES

1 bolsa de papas fritas de 30 gramos contiene 132 calorías, mientras que 3 tazas de palomitas naturales solamente 126 calorías.

### CACAHUATES VS. GALLETAS RELLENAS

10 cacahuates y 1 galleta rellena tienen 40 calorías cada uno, pero el cacahuete es más sano porque contiene fibra, hidratos de carbono, grasas vegetales y proteínas. La galleta rellena, al ser un producto industrial,



está hecha con harinas refinadas ricas en grasas saturadas y azúcares.

### BÍSQUETE VS. PAN INTEGRAL

1 pieza de bísquete, sin añadirle mantequilla o algún otro tipo de relleno, aporta 150 calorías, lo mismo que consumir 2 piezas de pan integral enriquecidas con 1 cucharadita de mermelada cada una.

### DONA ESPOLVOREADA CON AZÚCAR VS. GALLETAS DE AVENA

1 dona azucarada aporta casi el doble de

energía (206 calorías) que lo que contienen 2 galletas de avena con pasas (109 calorías).

### FRUTA VS. BARRA DE CHOCOLATE

1 pera, 1 naranja, 1 manzana, 1 taza de papaya o 1 taza de melón (escoger sólo una de las anteriores) equivale en calorías a comer 1/3 barra de chocolate (45 calorías). Sin embargo, la fruta es una elección más saludable por la fibra que puede aportar, así como vitaminas y minerales, mientras que la barra de chocolate es rica en azúcares.

### CREMA DE BRÓCOLI VS. SOPA DE TOMATE

1 plato de crema de brócoli (12 onzas) preparada con queso cheddar aporta 345 calorías, las mismas que un plato de 12 onzas de sopa de tomate con medio sandwich de pavo preparado con lechuga, tomate, cebolla, aguacate y mostaza, además de 1 galleta Oreo.



## Charlas Nutricionales

La practicante en nutrición Tania Batistini se incorporó a la campaña de “charlas nutricionales” brindadas como parte de las actividades realizadas por Nutrice en los meses de verano, la cual contó con mucha aceptación por nuestros pacientes.

En la foto, durante las charlas que se realizaron en las oficinas de Nutrice Chiclayo.

## Capacitación Oltursa



Ciclo de capacitaciones brindada por la Lic. Cecilia Ferré Calderón, gerente de Nutrice, durante todo el mes de febrero 2011 al personal que labora en Oltursa Chiclayo. Los temas que se desarrollaron fueron sobre alimentación saludable y buenos hábitos alimentarios. El personal asistente quedó gratamente satisfecho y se está programando una nueva fecha para la capacitación de su personal.

## 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 a deportistas.**

- **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.**

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

**Nutrición especializada para enfermedades como:**

- **Bajo peso.**
- **Hiperinsulinismo (insulina alta).**
- **Diabetes mellitus.**
- **Triglicéridos, colesterol, y "colesterol malo" (elevados).**
- **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.**

Tenemos tarifas corporativas para empresas.



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

**nutrice**  
asesoría nutricional



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

cecilia.ferre@gmail.com  
nutriceperu@hotmail.com