

Vivir

es la suma de

**Fortaleza y Decisión,
de Equilibrio
y Buena Salud**

11 años
Amando
lo que hacemos

Vivir

es la suma de

Fortaleza y Decisión, de Equilibrio y Buena Salud

www.nutriceperu.com

Asesoría Nutricional Personalizada para Ti y tu Familia

E-mail: cecilia.ferre@gmail.com

nutricepru@gmail.com

Movil: 979687638 985723384 rpm.*794969

51 - 74 221378 - 452786

DIRECCIÓN: Calle ALFONSO UGARTE N° 682 - 3er. Piso
Consultorio N° 09 - Chiclayo

BLOG:<http://www.nutriceperu.com/blogs/cecilia>

Editorial

Estimados amigos:

Bienvenidos a nuestro nuevo Boletín Nutricional, y empezamos el año 2016 totalmente recargados, con la mejor energía y con la información adecuada respecto a la nutrición y la correcta alimentación para ti y toda tu familia.

En ésta edición te traemos interesantes artículos que serán de tu total interés, como son: **“Alimentación para una piel sana”, “Alimentos funcionales en la obesidad”, “Alimentos funcionales en el cáncer”, “Nutrición y menopausia”, “Medicina natural al alcance de todos y tinturas madres”** y unas riquísimas ensaladas.

Nuestro profundo agradecimiento a nuestras amigas nutricionistas que colaboran a nivel nacional e internacional: Lic. Romina Diamelo de Argentina, Dra. Edna Judith Nava González, de México; Lic. María José Molina de Argentina y Lic. Rosario de Zagaceta de Perú. Agradecemos como siempre su preferencia, y su dedicado esfuerzo por comer siempre sano y natural, y fortaleciendo el balance entre la salud física y la buena nutrición.

Buen inicio de año para todos.

Su amiga:

Cecilia Ferré



Escribe:
Lic. Cecilia Ferré Calderón
Gerente de Nutrición
Especialista en
Nutrición Clínica,
Obesidad y Sobrepeso
Instructora de
Alimentación Fisiológica
PERÚ



La menopausia es una de las etapas críticas en la vida de la mujer en la que se favorece la ganancia de peso y el desarrollo o agravamiento de la obesidad. Es en ésta época cuando se encuentra la prevalencia de obesidad más elevada.

Las causas de éste problema son múltiples, unas se relacionan claramente con el hipoestrogenismo y otras dependen de la edad, condicionando un aumento de la ingesta y una disminución del gasto energético.

Esta ganancia ponderal se asocia a consecuencias adversas para la salud, que se agravan por los cambios de distribución grasa que se observan durante la menopausia. El aumento de la grasa visceral facilita el desarrollo de insulinoresistencia y sus consecuencias clínicas como

Nutrición Y MENOPAUSIA

las alteraciones del metabolismo de los hidratos de carbono y la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y la dislipemia con el consiguiente aumento de riesgo cardiovascular, entre otras complicaciones.

Una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable durante la menopausia te ayudará a mantenerte en forma y a reducir los factores de riesgo que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis.

Estos son algunos de los alimentos más recomendables en la etapa de la menopausia:

Cereales y derivados: escogerlos integrales por su aporte en fibra: pan, pasta, arroz, legumbres... Es recomendable consumir de 4 a 6 raciones diarias.

Frutas y verduras: son la base de la alimentación junto con los cereales,

y son esenciales para el aporte de fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos con efectos positivos sobre la salud. Se recomienda consumir cinco raciones al día.

Lácteos: debido al aumento de colesterol que suele producirse en la menopausia, es mucho mejor tomarlos descremados (yogures y quesos). El riesgo de osteoporosis hace que se deba incrementar el consumo diario de este grupo de alimentos a 3-4 raciones diarias.

Proteicos: carnes, pescados y huevos deben consumirse con moderación. Es preferible escoger el pescado frente a la carne y consumir pescado azul tres veces a la semana. Dos raciones diarias de tamaño moderado, en el almuerzo y en la cena, ayudarán a un aporte de proteínas correcto.

Grasas: los aceites de origen vegetal, como el de oliva, girasol o

maíz, aportarán las grasas insaturadas necesarias. El aceite de oliva debe ser la grasa de elección para cocinar y aliñar. Los frutos secos aportan grasas insaturadas y componentes fitoquímicos muy interesantes, por lo que un puñadito al día entre comidas o en las ensaladas puede ser una buena opción.

Leguminosas: Las menestras deben incluirse en la dieta por lo menos dos veces por semana como lentejas, garbanzos, arveja partida, pallares, etc.

Soya: La soja es una legumbre especialmente rica en unos compuestos denominados isoflavonas. Se ha visto en poblaciones asiáticas que el consumo de soja reduce los síntomas de la menopausia. Esto es debido a las isoflavonas, que tienen un efecto similar al de los estrógenos femeninos, de ahí que se utilicen en algunos casos como terapia en el tratamiento de la sintomatología de la menopausia.

La comunidad científica aún no ha llegado a un consenso sobre los

beneficios de los suplementos de soja, por ello es importante que si se utilizan, se haga bajo supervisión de una nutricionista. Si quieres aumentar el consumo de isoflavonas de soja, puedes hacerlo a través de soja natural o sus derivados: guisos con soja, tofu, bebida de soja, etc.

Calcio: El calcio es un mineral indispensable para la formación de la masa ósea, sustancia fundamental que hace que los huesos adquieran su consistencia sólida. La toma de calcio evita la aparición de la osteoporosis, enfermedad que como ya hemos comentado, eleva su incidencia en esta etapa de la vida de la mujer. 1500 miligramos de calcio al día es la cantidad que precisa la mujer para satisfacer sus necesidades metabólicas. Los alimentos ricos en calcio son lacteos descremados, sardinas en aceite de oliva, ajonjolí, perejil, acelgas, espinacas, frutos secos como almendras y avellanas, mariscos como pulpo y calamar y no pueden faltar las claras de huevo que aportan muy buena cantidad de calcio en la dieta.

RECUERDA QUE...

- 1 Las vitaminas antioxidantes A, C y E te protegen de las enfermedades cardiovasculares.
- 2 La ingesta de 1500 miligramos diarios de calcio combate la aparición de osteoporosis durante la menopausia.
- 3 Consumir alimentos ricos en fibra y probióticos te ayudará a prevenir algunos tipos de cáncer.
- 4 Es preciso luchar contra la obesidad y el sobrepeso para cuidar tu salud.
- 5 Tienes que restringir el consumo de sal para combatir la hipertensión.
- 6 El tabaco y el alcohol son enemigos declarados de tu salud.
- 7 Hacer ejercicio y relajación diariamente aporta un muy buen beneficio a tu vida.



Alimentación Sana para una piel sana

Escribe
Lic. Romina Diamelio
ARGENTINA

Para poder tener una piel saludable es fundamental una alimentación sana, equilibrada y una buena hidratación. También es importante cambiar ciertos hábitos alimentarios que dañan la piel como el tabaco.

Diversas investigaciones demuestran que consumir ciertos tipos de alimentos que luego mencionaré puede ayudar a prevenir arrugas, manchas, daños por la exposición prolongada al sol y mantener la piel bien hidratada

• Frutas y verduras de pigmentación roja: presentan altas cantidades de antioxidantes que ayudan a prevenir las arrugas prematuras de la piel. El

tomate, las frutas rojas, el melón, el pimiento por ej, pueden ayudar a mantener la piel firme.

• Los cítricos, poderosos también en vitamina C, ayuda a mantener el colágeno de la piel y aporta una buena hidratación. Naranjas, mandarinas, limas, limones, kiwi son algunas de ellas. Se pueden combinar muy bien en ensaladas para días de calor como así también rociar con limón las comidas o tomarlo en infusión.

• La vitamina A también es uno de los nutrientes recomendados (presente en muchas cremas) ya que combate el envejecimiento de la piel, la formación de escamas y previene la deshidratación. Es esencial para la renovación celular. Las verduras de hojas verdes, preferentemente frescos o cocinados al vapor, son muy ricos en esta vitamina.

• Espinacas: Es un alimento rico en nutrientes que sin duda se debe incluir en la dieta diaria. Contiene vitamina E, clorofila, hierro, ácido fólico, magnesio, fibra, vitamina A, C y proteínas vegetales, todo ello beneficioso para la piel. Las espinacas pueden incluirse en las ensaladas pero también en batidos de verduras.

• Las semillas de lino también son de un aporte importante ya que proveen ácidos grasos omega 3 y ayuda a evitar la irritación de la piel y a prevenir manchas.

Las semillas de girasol son ricas en vitamina E y un importante nutriente para ayudarte a proteger tu piel de los daños del sol. Pero no hay que abusar de ellas. Sólo una cucharadita diaria como un tentempié es suficiente.

• El chocolate favorece la aparición de flavonoides que favorecen el mantenimiento de una piel sana. Pero es importante que sea el puro y no el que tienen las golosinas con los agregados como azúcar entre otros que no ayudan a la piel. Tampoco hay que abusar ya que contiene gran cantidad de grasas que aumenta de peso y contribuye al acné. Es recomendable ingerir sólo una porción chica (del tamaño de la yema del dedo).

• Salmón: El salmón contiene ácidos grasos omega-3 que ayudan a hidratar la piel desde dentro. También combate la inflamación, el acné y las arrugas. Además su consumo habitual ayuda a mantener el cabello hidratado, fuerte y saludable. Este alimento está cargado de vitamina D, que ayuda a mantener el cerebro, el corazón, los huesos y el colon saludable.



ensaladas nutrice

Por
Lic. Rosario de Zagaceta



Fáciles, rápidas y con
las calorías que tu
cuerpo necesita



Ensalada Anita

INGREDIENTES:

(4 porciones equivalen a 1329 calorías)

- ½ pechuga de pollo deshuesada sin piel
- ½ col morada
- 1 palta grande
- 1 limón
- 2 tomates grandes
- 200 gramos queso fresco
- 1 cucharada de aceite vegetal

ALIÑO:

- ½ de taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharadita de jugo de kió
- Pimienta blanca molida y sal.

PREPARACIÓN:

Sancochar el pollo y cortarlo en cubos o deshilacharlo en trozos medianos. Lavar las hojas de col y cortarlas en tiras delgadas. Pelar y cortar la palta en láminas gruesas, echarle el jugo de limón. Lavar y pelar los tomates, cortarlos en medialunas. Cortar el queso en cubos de 1 cm.

Aliño: Emulsionar los aceites con el jugo de kió, sazonar con sal y pimienta al gusto.

Mezclar el pollo con la col, la palta, el tomate y la mitad del aliño, poner el queso fresco encima y el resto del aliño. Servir.



Ensalada Fresca

INGREDIENTES:

(4 porciones que equivalen a 1022 calorías)

- 200 gramos de champiñones
- 200 gramos de queso fresco
- 1 taza de arvejas
- 4 tomates
- 4 hojas de lechuga grandes

ALIÑO:

- 1 taza de mayonesa.
- 2 cucharadas de sillao.
- 1 cucharada de ají amarillo molido.
- pimienta negra molida y sal.

PREPARACIÓN:

Lavar los champiñones en agua con vinagre y limón, cortarlos en cuartos. Cortar el queso en cubos de 1 cm. Sancochar las arvejas. Lavar y pelar los tomates, cortarlos en gajos delgados. Lavar las hojas de lechuga.

Aliño: Mezclar la mayonesa con el sillao y el ají, sazonar con sal y pimienta al gusto.

Mezclar los champiñones con el queso, las arvejas y el tomate. Aliñar y servir sobre las hojas de lechuga enteras.



Ensalada de caigua y atún

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún
- 2 caiguas
- 2 betarragas
- 2 choclos
- 1/4 de taza de hojas de menta

ALIÑO:

- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharadita de páprika
- ½ cucharadita de azúcar blanca y sal.

PREPARACIÓN:

Ecurrir el atún y deshacerlo con un tenedor. Lavar y quitar las semillas a las caiguas, cortarlas en tiras. Lavar y sancochar las betarragas.

Enfriar y cortar en tiras. Sancochar los choclos y desgranarlos. Lavar y picar las hojas de menta.

Aliño: Mezclar bien el aceite, el vinagre, la páprika y el azúcar, sazonar con sal al gusto.

Mezclar los ingredientes, aliñar y servir.

Escribe
Lic. María José Molina
ARGENTINA



PROPIEDADES CURATIVAS DE LA CÚRCUMA

MEDICINA NATURAL AL ALCANCE DE TODOS

Las civilizaciones antiguas adoraron muchas plantas por sus propiedades curativas, las cuales constituían su mayor fuente de medicamento. Hoy día se sabe que tales propiedades medicinales están dadas porque contienen sustancias de diversa composición química (metabolitos secundarios), que varían según la especie, pero con indiscutibles ventajas terapéuticas.

Actualmente se destacan muchas plantas que contienen flavonoides, polifenoles, glucósidos, taninos, triterpenos y otros compuestos con marcada acción antioxidante, que a la vez actúan como antiinflamatorios, dada la relación que existe entre las enfermedades inflamatorias y el estrés oxidativo.

Una de ellas es la especie *Cúrcuma longa* Linn, familia Zingiberaceae, que posee innumerables estudios a nivel internacional.

Con las nuevas investigaciones que existen sobre esta planta, se crean grandes posibilidades de obtener fitofármacos con acción antioxidante, antiinflamatoria y anticancerígena, entre otras, con menor potencial de efectos adversos como resultan las terapias alopáticas.

A QUE ATRIBUIR SU POTENCIAL CURATIVO?

La raíz contiene principalmente el polifenol natural curcumin (ácido turmérico), además de un aceite esencial, rico en sesquiterpenos

(turmerona, atlantona y curcumenol), monoterpenos (borneol, alcanfor, terpineno, entre otros), así como hidrocarburos terpénicos (felandreno, sabineno, cineolyturmerol.

De aquí su poder curativo y antioxidante atribuidos popularmente. Esta planta es muy usada por la población como antiinflamatorio (para tratar a pacientes con afecciones reumáticas), como antioxidante (por los componentes de su aceite esencial y la oleorresina) y en la medicina tradicional asiática se emplea para mejorar la indigestión por comidas grasas y úlceras gastroduodenales; también es de uso tópico para los que presentan úlceras en la piel y escabiosis.

Pero existen otros usos para esta noble planta que merecen ser tenidos en cuenta como:

antiespasmódico, antimicrobiano, antimicótico (tiña), antitrombótico, hipoglucemiante, hepatoprotector, cardioprotector y estimulante del

apetito y la lactancia. Es útil, además, para tratar a pacientes con enfermedad de Alzheimer, hipertensión arterial, epilepsia, hepatitis, asma bronquial, fibrosis quística, cálculo renal, catarata, lepra y esclerodermia; reduce edemas, hematomas y aumenta el número/motilidad de espermatozoides.

PROPIEDADES COMPROBADAS CIENTÍFICAMENTE

• Antioxidante

La cúrcuma es una fuente de antioxidantes naturales, comparada, en sus efectos preventivos del daño por radicales libres, con las vitaminas C y E.

• Antiinflamatorio

En animales de laboratorio se mostró la actividad antiinflamatoria de la cúrcuma, que puede ser beneficiosa para personas con osteoartritis y artritis reumatoidea. Particularmente en pacientes con tendencia a trombosis, arteriosclerosis y tromboembolismo.

• Protector gástrico

Existen evidencias preliminares de que la cúrcuma puede aliviar la indigestión por comidas grasas y la dispepsia, además de que se ha usado frecuentemente como opción terapéutica para mejorar las úlceras en estómago y duodeno

Protege contra las úlceras gástricas que causan los fármacos analgésicos y antiinflamatorios no esteroideos (indometacina, ibuprofeno o naproxeno).

• Preventivo de cálculos biliares y estimulante del flujo biliar.

Se dice que en la India hay pocas personas con cálculos biliares, lo cual se acredita a la incorporación de la cúrcuma a la dieta. Se ha informado que el curcumin puede prevenir cálculos biliares.

• Hepatoprotector

Se reconoció la actividad hepatoprotectora del rizoma de la planta. Algunos investigadores demostraron recientemente el efecto quimiopreventivo de la *Curcuma longa* Linn sobre el tejido hepático, en animales de

laboratorio. Esto sugiere que dicha planta puede resultar un agente hepatoprotector potencial en etapas tempranas o tardías de la enfermedad hepática, relativa al mencionado virus, específicamente de la hepatocarcinogénesis.

También resulta beneficioso como Hipocolesterolémico, vasodilatador, antiplaquetario, potencial terapéutico en pacientes con la enfermedad de Alzheimer al incrementar la memoria. Otros estudios le atribuyen bondades antivirales y antifúngico.

FORMA DE EMPLEO EN ADULTOS

Internacionalmente se formula la cúrcuma como polvos para infusión, cápsulas, comprimidos, extractos y pastas tópicas, administrados en las dosis siguientes:

• Adultos (mayores de 18 años)

Administrar entre 450 mg de curcumin (en cápsulas) a 3 g diarios de raíz de cúrcuma, divididos en

varias dosis. Para preparar la infusión se sumergen de 1 a 1,5 g de raíces secas en 150 mL de agua, durante 15 minutos (tomarla 2 veces al día).

La ingestión dietética promedio de cúrcuma en la India es de 2-2,5 g, que corresponde de 60-200 mg diarios de curcumin.

• Niños (menores de 18 años)

Solo es de uso tópico. Los que presentan escabiosis deben ser tratados bajo supervisión médica.

Al analizar los diversos estudios realizados a esta planta a nivel internacional, queda claro el gran poder antioxidante de su principal componente curcumin, vinculado con su probada acción antiinflamatoria y, en especial, su potencial antineoplásico, además de la acción protectora gástrica, hepatoprotectora e hipoglucemiante, por citar algunos beneficios de la curcuma como alimento medicamento, una vez más el reino vegetal demuestra su amplio poder curativo y reconstructivo creado por la naturaleza para beneficio del ser humano.

Alimentos Funcionales en el Cáncer

Escribe

Dra. Edna Judith Nava González, NC
Profesora de la Facultad
de Salud Pública y Nutrición, UANL
México



En los últimos tiempos se han descubierto sustancias bioactivas en los alimentos, comparables a muchos medicamentos. Estos descubrimientos han dotado a los alimentos de cierta “funcionalidad” (actividad biológica), por lo que ahora se clasifica a los alimentos como funcionales. Los alimentos funcionales son aquellos con propiedades terapéuticas (preventivos o curativos) con ciertas condiciones específicas de consumo, que incorporan elementos bioactivos o fitoquímicos en el paciente, como tratamiento integral.

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

Consumir alimentos funcionales es clave en la dieta por sus compuestos químicos, fundamentalmente, en los ácidos grasos beneficiosos; en los fenólicos (especialmente las isoflavonas); y los terpenoides cuyo derivado, el taxoter, funciona ya como

principio activo en medicamentos anticancerígenos.

El Instituto Nacional contra el Cáncer ha identificado alrededor de 35 plantas comestibles que poseen propiedades de protección contra el cáncer.

Los alimentos y hierbas con más alta actividad anticancerosa incluyen ajo, frijol, soya, repollo, jengibre, raíz de oroz y los vegetales umbelíferos (incluyendo zanahorias, apio, cilantro, perejil y nabos).

SUSTANCIA FUNCIONAL	ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN	BENEFICIO QUE APORTA
Isotiocianatos	Crucíferas (brócoli, coles de Bruselas, col de hoja, coliflor, col común, col rizada [kale], colinabo, hojas de mostaza, nabos, berro).	Están entre los agentes quimiopreventivos más efectivos. Bloquean los carcinógenos antes de que alcancen sus sitios de acción en las células; pueden suprimir el crecimiento de tumores.
Polifenoles	Té verde	Antioxidante. Puede reducir la peroxidación de los lípidos.
Flavonoides	Frutas cítricas	Bloquean el acceso de los carcinógenos a las células.
Limoneno	Ajo, frutas cítricas (limón, naranja, fresa).	Disminuyen la promoción y progresión del tumor maligno.
Organosulfurados (dialilsulfuros)	Ajo, cebollas, puerro, cebollín	Bloquean o suprimen carcinogénesis y evitan la agregación plaquetaria.
Isoflavonas	Granos de soya y leguminosas	Bloquean y suprimen los carcinógenos, así como la entrada de los estrógenos a las células.
Carotenoides	Vegetales y frutas de color amarillo, naranja oscuro y verde intenso.	Forman anticuerpos que actúan de forma específica contra las sustancias o elementos extraños que puedan causar cáncer o arteriosclerosis.



¿Cuánto comer?

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

Recomendaciones Específicas

- Tomar 3 tazas de té verde al día, dejándolas en infusión durante 8 a 10 minutos para liberar los polifenoles.
- Con el consumo de 100 gramos de soja al día, se obtienen los 25 mg de isoflavonas necesarias para prevenir varios tumores.
- Tomar 1 jugo de granada o tomate para recibir beneficios del licopeno contra el cáncer de próstata.
- Consumir brócoli o algún vegetal crucífero por lo menos tres veces por semana, ya que es el de mayor protección fitoquímica.
- Al menos 500 mg. por día de Omega-3 para la reducción del crecimiento tumoral, y evitar enfermedad cardiovascular.
- El consumo regular de alimentos altos en antioxidantes (frutas, vegetales, granos

integrales, nueces, legumbres y condimentos a base de hierbas) está estrechamente asociado con substanciales beneficios de salud.

Del tomate al aceite de oliva

- **Tomate:** El consumo de su compuesto activo licopeno reduce la incidencia de patologías cancerosas, sobre todo de pulmón, próstata y tracto digestivo. El licopeno y la tomatina tienen una alta capacidad antioxidante que evita que procesos de degeneración celular deriven en cáncer.
- **Té verde:** Tiene múltiples propiedades gracias, sobre todo, a los polifenoles. Es anticancerígeno y antioxidante.
- **Aceite de oliva extra virgen:** Potente arma contra algunas líneas celulares de cáncer de mama al descubrirse que reduce de forma drástica los niveles de determinados oncogenes que están en el 30% de las pacientes que desarrollan una forma muy agresiva de la enfermedad. Investigadores han encontrado, en experimentos in-vitro, que los esos efectos pueden ser debidos a la presencia de algunos compuestos minoritarios en el aceite, como son algunos compuestos

polifenólicos.

- **Centeno:** La fibra del pan y cereales integrales, acelera el tránsito intestinal y arrastra las sustancias cancerígenas que puede haber en el conducto digestivo previniendo el cáncer de estómago y de colon. Al impedir que sean absorbidas las sustancias cancerígenas protege contra el cáncer de páncreas y de mama.
- **Brócoli:** Numerosos estudios demuestran que el sulforafano (reconocido científicamente como un agente quimio-protector contra el cáncer) y los isotiocianatos presentes en el brócoli pueden detener el proceso de proliferación celular de las etapas iniciales del cáncer de próstata, colon, mama, hígado, vejiga, huesos, páncreas, piel o leucemia.
- **Granada:** Rica en antioxidantes ayuda a prevenir el cáncer de mama. Es rica en ácido cítrico (de acción desinfectante, alcaliniza la orina y potencia la acción de la vitamina C), málico, flavonoides (pigmentos de acción antioxidante) y los taninos. Estos últimos son sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias. Otros estudios han demostrado cómo el jugo de granada

puede ayudar a prevenir y tratar el cáncer de próstata y la osteoartritis.

- **Cúrcuma:** Esta especie es uno de los ingredientes del curry amarillo y constituye uno de los antiinflamatorios naturales más potentes. Utilizado como colorante su principal constituyente es la curcumina. Tiene cualidades antiinflamatorias, antitrombóticas, hipocolesterolemiantes, hepatoprotectoras, antimicrobianas y antioxidantes y anticancerosas. En laboratorio se ha comprobado que la curcumina inhibe el crecimiento de un gran número de tumores como los de colon, hígado, estómago, mama, ovarios y leucemia, entre otros. Como factor preventivo de esta enfermedad, es un gran aliado ya que favorece la eliminación de sustancias cancerosas, ayuda a nuestro cuerpo a producir sustancias anticancerosas como el glutatión y tiene un gran poder antioxidante (en algunos estudios se habla de que es hasta trescientas veces más potente que la vitamina E).
- **Aloe Vera:** Existen estudios sobre el efecto del jugo de aloe vera puro para prevenir y atacar la fase incipiente en



cáncer de pulmón y páncreas. También ayuda, en los tratamientos de quimioterapia, a curar las llagas de la boca y las capas de epidermis de estómago e intestino. Además, su alto contenido en germanio ayuda al sistema inmunológico.

- **Setas:** Utilizadas más por la medicina oriental, existen estudios en China, Japón y Estados Unidos sobre algunas propiedades anticancerígenas.

Consideraciones

Los extractos de compuestos bioactivos no son tan efectivos como cuando estas sustancias se encuentran en su forma natural como parte de un alimento.

Algunos de estos bioactivos podrían ser no metabolizados en su forma pura y que necesiten la presencia de otros compuestos o componentes alimenticios para funcionar apropiadamente.

Por tanto, no necesariamente un compuesto bioactivo individual, sino la combinación de varios entre sí o con otras sustancias en los alimentos, es lo que favorece su absorción, el transporte a los tejidos, el metabolismo y la función protectora contra enfermedades como el cáncer. Los alimentos funcionales



naturales, tanto en nuestra dieta o como en los principios farmacológicos, nos ayudarán a protegernos frente al cáncer.

Fitoquímicos y Antioxidantes

La mejor manera de introducirlos en la dieta es consumiéndolos enteros, legumbres, nueces y una gran variedad de frutas y vegetales coloridos.

Muchos fitoquímicos funcionan como antioxidantes:

- Estimulan el sistema inmune.
- Disminuyen el crecimiento de células cancerígenas.
- Previenen el daño al DNA que resulta en cáncer.
- Protegen al cuerpo del daño oxidativo.

Recomendaciones para consumo de fitoquímicos

- Comer por lo menos 5 porciones de una variedad de vegetales no almidonados y frutas diarias.
 - Comer granos enteros y/o leguminosas (frijol, lentejas, habas, etc) en cada comida.
- En esta patología el principal objetivo nutricional es aportar al organismo calorías y nutrientes para energía, reparación, recuperación y salud. Un



patrón saludable de alimentación incluye:

- Muchas frutas y vegetales.
- Cantidades moderadas de granos enteros.
- Proteínas vegetales como: nueces, leguminosas, lentejas tofy y tempeh.
- Porciones modestas de pescado, aves, carnes magras y lácteos bajos en grasa o sin grasa.

Fuente: JAmerican Institute for Cancer Research (AICR), the LIVESTRONG Foundation, and Meals to Heall, (2013). HEAL WELL: A CANCER NUTRITION GUIDE.1-25.

Obtén protección de los antioxidantes

Están disponibles naturalmente en los alimentos de fuente vegetal:

- **Vitamina E.** Bloquea la formación de cáncer y puede reducir el tamaño de tumores. Disponible en: Maíz, aceite de girasol y soya, germinados, nueces y semillas.
- **Vitamina C.** Protege a las células del daño de radicales libres, tiene rol importante en inmunidad, formación ósea y de colágeno



y como factor protector del sistema cardiovascular. Disponible en: kiwi, cítricos, fresas, brócoli.

- **Selenio.** Mineral que protege a la célula de radicales libres, regula función tiroidea y participa en el sistema inmune. Disponible en: nueces de Brasil, carne, mariscos, pavo, pechuga de pollo.

- **Zinc.** Aumenta la actividad enzimática en el cuerpo, participa en cicatrización y mejora el gusto y olfato. Disponible en: carne roja, almejas, pollo, leguminosas, nueces, granos enteros y alimentos fortificados.

Fuente: ACS Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention: Reducing the Risk of Cancer with Healthy Food Choices and Physical Activity in CA: A Cancer Journal for Clinicians, volume 56, page 254, 2006.

ALIMENTOS FUNCIONALES EN LA OBESIDAD

Escribe
Dra. Edna Judith Nava González, NC
Profesora de la Facultad
de Salud Pública y Nutrición, UANL
México



Esta tabla presenta los principales nutrientes que pueden producir un aumento a corto plazo en la saciedad y / o una disminución espontánea en el consumo de energía.

Nutrientes clave de las comidas saciantes

Bajo contenido de lípidos

Comidas de baja densidad energética y de gran volumen

Hidratos de carbono de bajo índice glucémico

Contenido mínimo de alcohol

Alto contenido de proteína

Alto contenido de fibra dietética

Nivel óptimo de vitaminas y minerales

Niveles altos de calcio

La capsaicina (componente activo de los pimientos picantes)

Té

Catequinas del té verde (antioxidantes)

Fuente: Vicky Drapeau, M. H. (s.f.). Impact of Eating and Lifestyle Behaviors on Body Weight: Beyond Energy Value. Handbook of Behavior, Food and Nutrition, , 693-706.

Para reducir el consumo de energía es necesario proporcionar alimentos que aumentan la sensación de saciedad para animar a las personas a dejar de comer. Se recomiendan tres áreas para aumentar la saciedad:

- Modificar la densidad de energía de la dieta.
- Modificar la composición de macronutrientes de la dieta.
- Modificar el índice glucémico de la dieta.

Una señal fisiológica para la saciedad puede relacionarse con el peso o el volumen total de alimento ingerido. Esto sugiere que la modificación de la densidad de energía de la dieta podría ser una manera de reducir la ingesta total de energía y reducir la obesidad.

Como principal determinante de la densidad de energía es el contenido NO calórico de la comida (contenido de agua).

Alimentos con ↑ contenido de agua=
↓ baja densidad energética

- La fibra reduce la densidad de energía.
- Si se reduce la cantidad de grasa de la dieta se puede tener un impacto importante en la reducción de la densidad energética.

Composición de macronutrientes y la saciedad

Investigaciones hacen referencia a una jerarquía de saciedad:

1. **Proteína**
2. **Hidratos de carbono no digeribles**
3. **Grasa**

Fuente: Peters, J. O. (2002). Biomarkers and functional foods for obesity and diabetes. *British Journal of Nutrition*, 1-6.

Dietas altas en proteínas y fibra

Algunos estudios nos dicen que las dietas altas en proteínas pueden ser eficaces a corto plazo en la ingesta de alimentos (Rollos et al., 1988).

Respecto a la saciedad que brinda la ingesta de hidratos de carbono en la dieta, va a depender del tipo de éstos.

Dietas altas en fibra se asocian a:

- Una menor ingesta de alimentos (se desencadena una estimulación sensorial máxima en la boca debido a la mayor necesidad de masticar).
- Vaciamiento gástrico más lento.
- Menor tasa de absorción de nutrientes.
- Reduce la densidad energética total de la dieta.
- Señales mecánicas de distensión gástrica.

Índice glucémico y la saciedad

El índice glucémico de un alimento es determinado por el aumento de la glucosa que se produce después de comer ese alimento (Brand-Miller et al., 1999).

Niveles altos de glucosa después de comer Estimulan secreción de insulina y aumenta el apetito

La presencia periférica de insulina produce la disminución de los niveles de glucosa en sangre generando una señal orexigénica. Regula el metabolismo energético inhibiendo la gluconeogénesis y estimulando la lipogénesis y el gasto calórico.

Reflexiones:

- La regulación del apetito es un proceso extraordinariamente complejo que sólo en la actualidad comienza a ser dilucidado.
- Las recientes investigaciones demuestran se puede actuar sobre los múltiples factores que lo afectan y que dichas actuaciones deben estar interconectadas con otras como son el control de la ingesta calórica, el control del índice glucémico, la composición de los alimentos, los hábitos y el estilo de vida.
- El futuro es entender cómo, a través de modificar y estructurar una dieta con macronutrientes y la calidad de los alimentos ingeridos va a poder mejorar e incrementar la saciedad para la prevención de las enfermedades derivadas de la mala nutrición, como la obesidad.

PLANIFICAMOS UNA DIETA PERSONALIZADA PARA TI DE ACUERDO A TUS NECESIDADES

- ESPECIALIDADES**
- 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 de Personal Training
 - Talleres de Alimentación Fisiológica *Acreditada por la universidad de Aconcagua, Mendoza - Argentina*.
 - Tratamientos de ansiedad, stress, miedos, con terapia floral - flores de bach.

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

CURSOS:

RESULTADOS
COMPROBADOS
100% CLIENTES
SATISFECHOS

- Post grado en Alimentación fisiológica Mendoza, Argentina-2015
- Terapia floral Nivel 1 acreditada por el Bach Center de Inglaterra - Lima 2015.
- Congreso de Obesidad en Miami, USA - 2014.
- Congreso APOA 2014 - Lima
- II Congreso Ortomolecular Chile - 2013
- Congreso Iberoamericano de Nutrición 2012 - Argentina
- Congreso Internacional de Obesidad APOA 2012 - Lima Perú
- "Hay Teacher" Acreditación Internacional en el Método "Sana tu Vida" 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 Curso de Nutrición Antienvjecimiento / Lima Perú 2011

nutrice
asesoría nutricional

Ubicamos en  /nutriceperu

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



Escribe
Lic. María José Molina
ARGENTINA



MEDICINA NATURAL EN TINTURA MADRE

Plantas que Curan

Las Tinturas Madre son extractos curativos de hierbas realizados a partir de la maceración de las mismas en una "solución alcohólica". Una manera de pasar las propiedades de la planta a otro medio, más duradero, más concentrado y más transportable. A partir de estos extractos, haremos lo que se denomina "microdosis", una primer dilución, con propiedades extraordinarias para el organismo y ventajas que comentaré más adelante.

Pasos para la Preparación de una Tintura Madre:

1. Seleccionar la planta:

Es muy importante seleccionar una planta que conozcamos bien. Si es posible, que crezca cerca de donde vivimos, eso significa que conoce nuestro entorno y sus necesidades y ya se adaptó a ellas desarrollando los elementos para sobrevivir y aún, florecer.

Recordar que estamos relacionándonos con un ser vivo, cuya energía nos impulsa hacia la curación y fortalecimiento.

2. Permiso, agradecimiento:

La humildad ante todo. Las plantas son seres superiores, habitan mucho antes que nosotros. Buscamos de ellas su energía y sabiduría ancestral. Si entendemos lo primero y principal es pedir permiso y dar gracias, a la naturaleza, a su entorno, a quienes también viven de ellas, como otros animales e insectos, que también utilizan las plantas para vivir y sanar. le manifestamos nuestro agradecimiento a la planta por su servicio para el propósito de curarnos.

3. ¿Cuándo cortar la planta elegida?

Bien temprano en la mañana, antes de que caliente el sol, cuando la planta está casi dormida, vamos a tomar sólo lo necesario, haciendo un corte preciso, con la uña (en caso de hojas con tallo blando o flores) o con tijera, si se trata de tallos duros o plantas poco maleables como el aloe vera. Lo más importante es que sea con precisión, sin lastimar de más.

Si utilizamos hierbas secas, debemos saber bien su procedencia, estado y grado de higiene.

Las hierbas frescas pueden utilizarse así o secarlas en lugar fresco, una vez deshidratadas, logramos tinturas de mayor concentración.

Hay especificaciones para recolección de raíces, flores, hojas... momentos del año y de la luna y, aún, detalles para cada planta, que recomiendo investigar, por ser un tema por demás apasionante y e interesante para el saber sano y elemental para una vida saludable, conectada con la naturaleza.

4. Elementos necesarios:

- Frasco de vidrio de boca ancha y tapa hermética.
- Planta seleccionada. puede ser fresca o

seca (si está seca esperar que absorba bien la mezcla alcohólica antes de terminar el proceso).

- Alcohol de cereal, es el ideal. También podemos utilizar alcohol medicinal, de 96° y sus respectivas diluciones.

- Agua destilada (esta agua esta desmineralizada, dura más y asegura la estabilidad de la tintura).

- Rótulos y marcador para identificar cada tintura una vez finalizada.

- Existe una relación de 200 grs de la planta elegida por litro de solución alcohólica.

- Esto es relativo, dado el volumen de las plantas en relación a su peso, por ejemplo 200 grs. de aloe vera, tiene un volumen menor a 200 grs. de diente de león, hierba que ocupa mayor espacio y por consiguiente mayor dosis alcohólica. Lo ideal es el siguiente método: poner la planta en pequeños trozos en el frasco (*dejando lugar para que la solución alcohólica la cubra y la sobrepase cinco centímetros. Resulta fácil y se obtienen unas tinturas espectaculares*).

5. Solución alcohólica:

La solución alcohólica es una mezcla de alcohol de cereal y agua destilada, la cantidad de cada una depende de la parte de la planta que vayamos a utilizar:

Para flores: mezclamos a partes iguales

el alcohol con el agua destilada. Otra manera opción es utilizar glicerina y alcohol de 96° en partes iguales.

Para hojas: 70% de alcohol y 30% de agua.

Para estructuras más densas, como raíces, podemos utilizar el alcohol directo, sin diluir.

Realizada la dilución correspondiente, se llena en frasco con la planta seleccionada (no poner primero el alcohol porque quema a la planta), se cubre con la dilución alcohólica y se la sobrepasa cinco centímetros.

6. Resguardo:

Tapamos el frasco, etiquetamos con la fecha y nombre.

Lo guardamos en un lugar fresco y oscuro durante 14 días, mínimo. Si quieres extender el tiempo, puedes dejarlo 21 días, o 28, agitando cada tres días, revisando que la solución alcohólica siga cubriendo la hierba. si es necesario se rellena y vuelve a tapar.

7. Envasado final:

Transcurrido el tiempo deseado, se cuela con papel filtro, gasa o colador de acero inoxidable, separando la hierba que ya paso sus propiedades a la solución alcohólica. se conserva esta solución (tintura Madre) en un frasco de

color ámbar. Se tapa bien y etiqueta nuevamente con el nombre de la tintura madre.

Modo de utilizar:

Las tinturas pueden utilizarse de maneras diferentes, cada terapeuta herbal o floral maneja su propia técnica. En particular, resulta óptimo administrar microdosis preparadas a partir de Tinturas Madre.

Procedimiento que permite evitar la toxicidad por exceso y trabajar el poder de las plantas a nivel sublingual, sin la necesidad de ingerir el producto.

Es decir, resulta mucho más ventajoso tanto para nosotros, ya que no corremos riesgos de toxicidad, como para las plantas, porque necesitamos menos cantidad.

MICRODOSIS A PARTIR DE TINTURAS MADRES

Al tomar una pequeña cantidad de sustancia herbal incentivamos al cuerpo a activar sus propios recursos, su compatibilidad con la esencia. No es importante la cantidad de ésta, porque de hecho, ya se encuentra en nuestro cuerpo en mayor proporción, por eso una microdosis introducida desde el exterior puede activar las macrodosis de nuestro sistema orgánico. Somos

altamente compatibles con las plantas. Estamos acostumbrados a pensar en cantidad, pero el secreto no radica ahí, sino en la compatibilidad, en nuestra capacidad de respuesta, en hallar la esencia que despierta nuestro poder dormido de autocuración.

Con las microdosis la sustancia es lo suficientemente mínima como para evitar los riesgos de toxicidad por sobredosis.

De una sola Tintura Madre podemos elaborar mayor cantidad de Microdosis, lo que significa que estamos pidiendo al Reino Vegetal menos de su sustancia, al necesitar menos cantidades de plantas, esta es una forma de agradecerle su servicio, de fortalecer nuestra relación con él, de hacernos más dignos de sus beneficios.

*Las plantas
son la máxima pureza
de la energía en amor.*

MATERIALES Y MÉTODO

- Frascos goteros
- Tintura madre elegida
- Agua destilada
- Rótulo y marcador

Procedimiento:

Un procedimiento sencillo es tomar el frasco gotero y dividirlo en 10 partes iguales.

Se agrega una parte de tintura madre y el resto (nueve partes) de agua destilada.

Otra manera, sencilla también, es multiplicar por dos el volumen del envase y su resultado será la cantidad de gotas que utilizaremos por frasco.

Un ejemplo, si el frasco es de 100c.c, utilizaremos 200 gotas. Si es de 20c.c utilizaremos 40 gotas. Si es de 50c.c, 100 gotas.

Importante saber la cantidad de ml. del frasco ámbar, pondremos el doble, en gotas, de Tintura Madre.

Con cada gota, ponemos intención, pensamiento y sentimiento a la cura.

Dosificación:

Adultos:

Primera fase: "impregnación" (para empezar el tratamiento, el primer día): dos gotas sobre la lengua cada diez minutos durante la primera hora y dos gotas cada hora el resto del día, respetando las horas de sueño.

Para los siguientes días: dos gotas sobre la lengua cuatro veces por día. Las dos primeras en ayunas, la última antes de

acostarse, y las otras dos dosis, ½ hora antes del almuerzo y de la merienda.

puede tomarse el tiempo que sea necesario, como también auto regular la dosis, hasta sentir alivio.

Para tratar un dolor puntual:

Primera fase: "impregnación" dos gotas sobre la lengua cada 5 minutos hasta el mejoramiento de los síntomas.

Segunda fase: "fortalecimiento" dos a cinco gotas cuatro veces al día durante el tiempo que sea necesario.

Niños:

Recomiendo la dilución al 1%, también se puede utilizar diluidas en jugos de frutas naturales, dos veces por día.

Otra manera es impregnar un algodón y adherir al ombligo un par de minutos, para que se absorba a través de la piel. También podemos hacer masajes utilizando aceite para bebé y unas gotas de tintura.

La duración del tratamiento depende de cada uno, de la respuesta a la sustancia, la intensidad disarmónica del organismo, la sintonía y afinidad de nuestros sentidos para conectarnos con ellas y encontrar la planta que se asocia a uno mismo.

www.nutriceperu.com



Lic. Cecilia Ferré Calderón
Nutricionista Clínica
Especialidad en Obesidad
y Sobrepeso

Contactos:

979 687 638
985 723 384

✉ nutricepru@gmail.com

ASESORÍA ON LINE VÍA



A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL
LLEVAMOS UN CONTROL NUTRICIONAL
PERSONALIZADO...DONDE TÚ ESTÉS!!

**PLANIFICAMOS
una DIETA
para ti
según tus
necesidades**

PREMIO AL PROFESIONALISMO
Gracias a Canal 33 ciudad de Chiclayo
por el premio como
"Mejor Asesoramiento Nutricional"



11 Años
Amanda
lo que hacemos



Felicitaciones a Vanessa Sosa por sus 13 kilos bajados .



Con nuestro amigo Julia Cortez vamos avanzando en su meta de bajar de peso 5kg menos y vamos por mas...!!



Felicitaciones David, lo logramos!! 22 kilos bajados y tu salud óptima. El equipo Nutrice te felicita.



Felicitaciones Carlos Malqui primer reto cumplido 16 kilos bajados sigamos adelante !!

100% BUENOS RESULTADOS



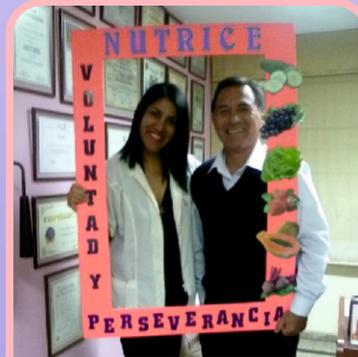
Un gusto atender a nuestro amigo y paciente Luis Arbulú



Felicitamos a Juan Carlos Chapoñán por lograr bajar 15 kilos y haberse mantenido en fiestas.



Felicitamos a María Alejandra Tantaleán, hoy llego a su meta, bajo 10 kilos con dedicación!! Estamos muy contentos por tu logro.



100% BUENOS RESULTADOS