

# nutrice

Revista especializada en nutrición y salud corporal

Año 3 Edición 05 Enero 2011



# Editorial

**"Con Dios todo es grande;  
sin Dios todo es pequeño..."**

**François Renato de Chateaubriand**



**Nutrice les desea  
a todos sus lectores un año 2011  
lleno de esperanza, de amor y de felicidad.**

**Queridos amigos:**

En esta oportunidad nuestra quinta revista nutrice les brinda nuevos artículos, en su mayoría de profesionales internacionales expertos en el tema de nutrición y nacionales de amplia trayectoria profesional. Aprovecha este nuevo año para ponerte metas claras con respecto a tu salud, realiza ejercicios acuáticos, aprovecha la naturaleza y disfruta poniéndote en forma con una dieta saludable. Realiza ejercicios diarios, meditación y vive cada día como si fuera el último.

¡Feliz año 2011!

Con el cariño de siempre,

*Cecilia Ferré*

Gerente de Nutrice

Fotografía:  
**Claudio Alcántara**  
Maquillaje y peinado:  
**Mary Spa**  
Locaciones:  
**Jockey Club de Chiclayo**

Escribe:  
Lic. Cecilia Ferré Calderón  
CNP 1123  
Gerente de Nutrice  
Especialista en nutrición clínica,  
sobrepeso y obesidad.

## El mantenimiento de **peso** exitoso... es posible?

A pesar del pesimismo existente por muchos años en lo que respecta al mantenimiento exitoso de peso y a que se creía que era solo una ilusión, actualmente diversos estudios científicos han demostrado que sí es posible el mantenimiento de peso exitoso, así lo demostraron McGuire, Wing & Hill en 1999, ellos demostraron que en una muestra de 500 pacientes el 20% de los pacientes con sobrepeso logran mantener su peso a largo plazo.

Así mismo en el año 1999 Anderson James W. demostraron en su estudio que el 25% de los pacientes mantienen el peso en 7 años.

El estudio más grande es el realizado por Wing & Hill que en 1994 crearon el registro nacional de control de peso en estados unidos cuya finalidad era identificar una muestra significativa de individuos que han tenido éxito en la pérdida de una cantidad significativa de peso y en su mantenimiento a largo plazo y describir la forma en que perdieron peso y las estrategias que utilizaron para mantenerlo.

Esta muestra estuvo constituida por más de 4000 individuos de los cuales 20% de ellos lograron mantener el peso perdido por más de 5 años y más del 13% de ellos han logrado mantener el peso perdido por más de 10 años.

Estos pacientes fueron seguidos y monitorizados durante todo este tiempo y las estrategias empleadas por estos mantenedores exitosos de peso coinciden en los diversos estudios en las siguientes:

**1. La dieta se caracteriza por ser hipocalórica, hipograsa, fraccionada en al menos 5 tiempos de comida, con una adecuada selección de la cantidad y de la calidad de los alimentos que se consumen y un registro alimentario de los alimentos que ingieren.**

**2. Todos realizan ejercicio físico regular y significativo:** por lo menos de 1 hora diaria de 5 a 7 veces por semana.

**3. Comen desayuno diariamente.**

**4. El automonitoreo del peso** es una estrategia cognitivo-conductual que permite mantener un buen nivel de autoconciencia y la detección temprana de las reganancias.

**5. Mantener un patrón constante al comer,** tanto los días laborales y los fines de semana no excediéndose en la cantidad de comida que consuma.

**6. Recobrar el control del peso** ante pequeñas recaídas.

Es así, que hasta ahora por más avance que haga la ciencia buscando la causa y la forma de cómo tratar la obesidad, ya sea con fármacos u otros métodos, el método más efectivo para perder peso es una dieta adecuada y ejercicio físico prescrito por un profesional. La verdad es que, para mantener el peso perdido, hay que realizar cambios definitivos en los hábitos alimentarios, realizar ejercicio intenso diariamente y motivarse siempre para lograr tener una salud óptima. Con todo ello se concluye que sí es posible mantener el peso perdido y todo depende de ti mismo, si tu quieres lo puedes lograr.

# 10 Reglas

## para alimentarse sanamente



Por:  
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  
Monterrey N.L. C.P. 64460 Mexico

Alimentarse en forma sana es sencillo, económico, sabroso y acompañado con familiares y amigos permite que las personas se sientan bien, se vean bien y tengan energía para las actividades del día.

Para lograr cambios en los hábitos alimentarios se requiere que transforme su actitud y esté motivado para que pueda modificar esas conductas, por lo que esta mini guía pretende dar ideas para ayudar a integrar y disfrutar de una alimentación correcta.

- Coma todos los días frutas y verduras, incluso crudas.
- Reduzca las grasas animales en provecho de un aceite vegetal.
- Consuma productos lácteos descremados.
- Incluya con más frecuencia el pescado en su mesa.
- Evite los platos preparados, prefiera cereales integrales.
- Busque una buena tienda de frutas y verduras.
- Busque una buena carnicería. Evite comer demasiado frecuentemente en el restaurante.
- No desayune poco y de prisa.
- Aprenda a cocinar los alimentos conservando las vitaminas.
- Escoja productos de temporada y de su zona.

Para sentirse bien, verse bien y tener energía se necesita...

**1** Utilizar aceite de oliva o de canola. Evitar la mantequilla, la crema o la margarina. Algunas botellas de aceite tienen tapones dosificadores para no inundar las ensaladas con las calorías de las grasas.

**2** Comer muchas legumbres, frutas frescas, cereales integrales (arroz, pastas, pan, muesli), y ensaladas: todos ellos contienen muy poca grasa. Por otra parte, puede utilizar verduras congeladas, ya que el frío conserva las vitaminas.

**3** Consumir menos carne roja y embutidos, y más pescados y aves. Escoja siempre los trozos magros: como filete o bistec.

**4** Escoger productos lácteos tan descremados como sea posible: un vasito de yogurt con leche entera contiene 5.3 g de grasa, frente a solamente 0.5 g de yogurt descremado.

**5** No usar demasiado aceite al cocinar, sólo un chorrito en un sartén antiadherente. Una vez guisada la carne, tire el aceite.

**6** Quite la grasa de la carne y pida en su carnicería que se la corten tan fina como sea posible.

**7** Renuncie a los platos preparados. Los productos naturales son menos ricos en grasas: 100 g de papa con piel contienen 0.3 g (66 kcal) mientras la misma cantidad de chips contiene 40 g (519 kcal).

**8** Prepare usted mismo su granola a partir de avena, salvado de trigo y de productos lácteos descremados. La granola comercial contiene azúcar y muchas grasas (frutos secos y chocolate).

**9** Evite los fomentadores de grasas: pasteles, tartas, helados, chocolate, y el queso o la pizza.

**10** Las frituras son un concentrado de grasas, procure no abusar en ellas. Renuncie a las papas chips.

# Nutrición Gestacional y Propensión a la Obesidad en la Edad Adulta

Escribe:

**Dra. Cecilia Villalobos**

MS LICENCIADA EN NUTRICION  
MEXICO

La obesidad se ha convertido en un serio problema de salud a nivel mundial, por su estrecha vinculación con las principales causas de morbimortalidad. Y presenta una incidencia de comorbilidad asociadas a la resistencia a la insulina, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.

En los últimos años el genoma ha evolucionado progresivamente, bajo las presiones de un medio ambiente, donde las oportunidades para conseguir alimentos eran escasas y muy difíciles. Las necesidades de sobrevivir dictaron que en la especie humana se integraran aspectos adaptativos que determinaron la aparición y el desarrollo del tejido adiposo, como un medio para almacenar grasa en los adipocitos y asegurar en lo posible la supervivencia ante períodos de hambruna y privación que siempre han azotado al planeta en que vivimos.

Estos hechos parecen indicar que, muy al principio de nuestra etapa evolutiva, genes específicos fueron seleccionados para asegurar la supervivencia de nuestra especie, específicamente durante largos y difíciles períodos de escasez, ha estos genes se le llamaron “genes ahorradores”. Estos genes se desarrollaron ya que el organismo necesitaba administrar muy bien sus nutrientes gracias a la falta de alimento.

Estudios epidemiológicos demuestran la relación entre deficiencias nutricionales durante el desarrollo temprano con diferentes enfermedades en la vida adulta, principalmente relacionadas con el uso y tolerancia de la glucosa, la resistencia a la insulina con hipertensión y daño vascular y otras más vinculadas con el síndrome metabólico.

De estas evidencias ha surgido la hipótesis de “programación metabólica de la vida fetal”, realizada por influencias metabólicas, nutricionales o ambientales durante períodos críticos del desarrollo prenatal y postnatal, que propone que la desnutrición fetal desencadena adaptaciones endocrinas que cambian permanentemente la morfología, fisiología y el metabolismo.

La teoría de la “programación metabólica” pretende explicar la fisiopatología parcialmente conocida para

el síndrome metabólico y se basa en la compleja interacción de genes de alta susceptibilidad que junto con el ambiente perinatal predisponen la condición patológica antes que dicho daño sea evidente. Esta susceptibilidad se traduce en la vida adulta como la posibilidad de expresar enfermedades diversas como la diabetes tipo 2, dislipidemias y obesidad, acelerando la presencia temprana de complicaciones cardiovasculares, entre otras. Por lo que se asume con varias investigaciones realizadas que si la madre ha llevado una mal nutrición durante el embarazo, ya sea con restricción calórica o proteína, para evitar la tanta ganancia de peso, tiene como resultado una hiperfagia (aumento excesivo de la sensación de apetito) y la falta de actividad física, las cuales llevan a la causa de obesidad en edad adulta.



# La nutrigenómica



Lic. Victoria Chimpén Chimpén  
Ex Decana Nacional  
del Colegio de Nutricionistas del Perú

La nutrigenómica o genómica nutricional corresponde a una nueva rama de las ciencias que estudia la influencia de los nutrientes sobre la expresión de genes, para identificar componentes de la alimentación que puedan tener efectos beneficiosos o perjudiciales para la salud y conjuntamente con el conocimiento del efecto de las variaciones genéticas individuales en la respuesta del organismo a los nutrientes (nutrigenética) constituyen parte de una de las nuevas áreas de la medicina, nacidas a partir de los recientes adelantos tecnológicos.

**En un futuro cercano la nutrigenómica permitirá interpretar a la nutrición desde una perspectiva básica con información derivada del nivel genómico, hasta la utilización de nuevas herramientas para la selección de diversos alimentos y nutrientes. Además, será una disciplina útil para definir la eficacia e inocuidad de ellos mejorando el conocimiento de la influencia de las variaciones genéticas en cada población (susceptibilidad) respecto del metabolismo de los nutrientes.**

Existen genes que se relacionan directamente con el riesgo de contraer enfermedades (cardíacas, cáncer, osteoporosis y diabetes, por ejemplo), y se conoce que la expresión de esos genes puede ser modificada por la nutrición. Todos llevamos alguna versión de esos genes, de modo que es perfectamente posible investigar cuáles son las versiones de genes que tenemos y aportar una alimentación "a medida" para cada uno, acordes con su constitución genética.

Recientes investigaciones han demostrado el potencial papel de la Nutrigenómica en enfermedades como la obesidad, enfermedades cardíacas, cáncer, Alzheimer y diabetes. En el caso de la obesidad, por ejemplo, expertos británicos iniciaron una investigación sobre la relación de los genes y la predisposición a desarrollar esta enfermedad. Para ello, han aislado y analizado un total de

430 genes, marcadores y regiones cromosómicas relacionadas con los fenotipos humanos de la obesidad. En concreto, se han centrado en los adipocitos, las células grasas del cuerpo, y ahora trabajan en el desarrollo de un extracto natural para inhibir seis de las siete expresiones del gen adiposo. Dentro del sistema de vigilancia del peso se encuentra el del control de los nutrientes entre los tejidos, elemento que condiciona el desarrollo de depósitos grasos y la expansión del tejido adiposo.

Desde hace mucho tiempo se viene estudiando la relación que existe entre la alimentación y el metabolismo. ¿Cómo es que algunas personas que consumen muchas grasas no padecen enfermedades cardiovasculares? ¿Por qué razón aquellos que no comen muchas grasas tienen un nivel muy alto de colesterol? Estas son algunas de las preguntas que pretende contestar la genómica nutricional.

La genómica nutricional ha demostrado que los alimentos juegan un papel fundamental modulando el balance de numerosos procesos fisiológicos que están directamente asociados con la expresión de los genes. La nutrigenómica se basa en las siguientes consideraciones:

- Algunos componentes de la alimentación pueden alterar la expresión o la estructura de los genes.
- La alimentación incide sobre la salud y puede llegar a ser un factor de riesgo para ciertas enfermedades crónicas.
- Las variaciones individuales del genotipo constituyen una oportunidad para realizar intervenciones dietéticas específicas a fin de prevenir y tratar dichas enfermedades crónicas.

Si bien es cierto numerosos estudios epidemiológicos han encontrado asociaciones entre las características de la alimentación y la expresión de ciertas enfermedades crónicas, cuando se ha tratado de encontrar los componentes bioactivos que podrían ser responsables de esta interacción, el análisis se ha vuelto muy complejo.

Un alimento sencillo en apariencia contiene muchas sustancias, a veces cientos, y cada una de ellas puede ser responsable parcial o totalmente del efecto observado, e incluso dos o más de ellas pueden interactuar dando innumerables combinaciones a ser estudiadas. Entre los principales mecanismos que podrían mediar en la regulación de la expresión génica, pueden citarse:

- **Activación de factores de transcripción actuando como ligandos.**
- **Alteración de las concentraciones de substratos o intermediarios de rutas metabólicas.**
- **Influencia (positiva o negativa) sobre rutas de señalización.**

Numerosos componentes dietarios pueden alterar eventos genéticos y epigenéticos y, de ese modo, tener influencia en la salud. Además de los nutrientes esenciales, tales como calcio, zinc, selenio, folato y vitaminas C y E, hay una variedad de nutrientes no esenciales y componentes bioactivos que parecen influenciar significativamente la salud al modificar un número de procesos celulares asociados con salud y prevención de enfermedades, incluyendo metabolismo de carcinógenos, el balance hormonal, el señalamiento celular, el control del ciclo celular, la apoptosis, y la angiogénesis. A menudo los componentes bioactivos modifican varios procesos simultáneamente. Por ello, uno de los desafíos reales es la identificación de cuáles de dichos procesos, tanto por separado o en combinación, son importantes en determinar un cambio fenotípico.

Igualmente se observa que no todos los individuos reaccionan igual a la manipulación dietaria de macronutrientes, por ejemplo esquemas de alimentación moderadamente bajas en carbohidratos producen mayor descenso de peso en sujetos obesos hiperinsulinémicos que en normoinsulinémicos, así como alimentación baja en grasas no siempre se asocia a igual grado de corrección de los triglicéridos plasmáticos.

**Se espera que la Nutrigenómica progrese rápidamente no sólo para desarrollar alimentos nuevos sino también para entender cómo actúan sobre el cuerpo humano. La posibilidad de personalizar la alimentación de una persona ajustándola a sus genes y metabolismo es un nuevo paradigma que rompe con las tradicionales guías dietéticas.**

La nutrigenética y la nutrigenómica son campos de extraordinaria actualidad y gran proyección futura que nos permitirán, con un alto grado de confianza y validez científica, el diseño de planes dietéticos basados en la composición química de los alimentos, que deberá estar en perfecta armonía con el metabolismo del individuo.

No cabe duda de que la genómica nutricional posee el potencial suficiente para cambiar las guías y recomendaciones dietéticas personalizadas en un futuro no demasiado lejano. Un futuro en el que rápidamente se caracterice el perfil genético del paciente y obtener una instantánea de su estado metabólico, de su riesgo de enfermedad a corto y largo plazo, así como disponer de la información necesaria para aconsejar el esquema de alimentación más apropiado para cada paciente. Es decir que un esquema de alimentación realmente personalizado debe considerar el estado nutricional, las necesidades basadas en la edad, la actividad física y la composición corporal y también el genotipo.

Descubre **nutrice**  
*Botica Natural*

y benefíciate de los productos que ofrecemos:

- ✿ **Jiagulán:**  
especial para hígado graso.
- ✿ **Té reductor de grasa.**
- ✿ **Té para bajar colesterol y triglicéridos.**
- ✿ **Spirulina:**  
Para subir la inmunidad y brindar sensación de llenura.
- ✿ **Doble celulosa: Estreñimiento.**
- ✿ **Zinc: Ayuda al crecimiento de los niños.**
- ✿ **Cordyceps: Antibiótico natural para infecciones respiratorias, gripes, además para complemento en tratamientos de cáncer.**
- ✿ **Chitosa: Atrapador de grasa.**
- ✿ **Cápsulas de aceite de Shaji:**  
Para aliviar síntomas de gastritis y úlceras.
- ✿ **Flores de Bach:**
  - Terapia para ansiedad
  - Terapia para stress
  - Terapia para insomnio.
  - Terapia hormonal para mujeres.
  - Terapia para dejar de fumar.
- ✿ **Inhibidores del apetito homeopáticos**
- ✿ **Diuréticos homeopáticos.**
- ✿ **Stevia (Edulcorante natural)**
- ✿ **Harina de linaza**
- ✿ **Salvado de trigo**
- ✿ **Aceite de linaza**
- ✿ **Harina de ajonjolí**
- ✿ **Aceite de ajonjolí**

...y muchos productos más.

Informes : Cel: 97 9687638  
Telf: 074 221378 / 074 452786  
✉ cecilia.ferre@gmail.com  
[www.nutriceperu.com](http://www.nutriceperu.com)



“La nutrición ortomolecular consiste en proporcionarle a la célula los nutrientes adecuados para que estos funcionen lo mejor posible. Esta parte desde el paradigma ortomolecular: el que propone alcanzar un equilibrio bioquímico celular para conservar la salud.”



## Nutrición ortomolecular

Escribe:  
Karen Judith Cueva Rodríguez  
Nutricionista  
Nutritional Home, N&H Corp. SAC.  
Fundador Equipo Ganoderma Salud, Organo Gold.  
Lima - Perú.

**C**on el nuevo milenio se abre una nueva era respecto a la medicina. Cada día más personas optan por tratarse con nutrición ortomolecular. Esta terapia ha adquirido un privilegiado papel preventivo y terapéutico en países como EE.UU. e Inglaterra, y España, como lo refiere la Nutricionista Cala Cervera en su obra “**La nutrición ortomolecular, revoluciona tu salud con la medicina del siglo XXI**”. Y ya países latinoamericanos vienen generando una corriente científica que difunde su conocimiento y practica citando un caso a la **Asociación Hispano Americana de Nutriología Alternativa, Ortomolecular y Antienvejecimiento (AHANAOAA. C.)**.

**¿Pero que es la nutrición ortomolecular, y porque nace?**

Actualmente la alimentación y el medio ambiente en donde nos desenvolvemos no son los más adecuados, la contaminación de los suelos, el aire, los alimentos, crean condiciones favorables para la generación de un sinnúmero de enfermedades. Nuestra sociedad actual se enfrenta a una grave amenaza de la contaminación y sus contaminantes ingresan a nuestro organismo, a través de la alimentación y el medio ambiente al cual nos encontramos expuestos diariamente. Junto a un progresivo deterioro de la calidad de vida, de la longevidad, y una pesada carga para las sociedades y los sistemas sanitarios, de

morbilidad y mortalidad, condicionan cada vez más al ser humano a volverse incapaz de sostener la homeostasia y de sustentar eficazmente la salud y la vida.

Para enfrentar este fenómeno moderno, se crea una alternativa que propone una alimentación y un medio ambiente molecularmente correctos, de esta forma nace el “Paradigma ortomolecular”, cimentado que al ser la salud el estado natural del hombre, y segundo, que la salud y la vida dependen de un ambiente molecularmente correcto, este paradigma propone conservar, o restaurar el equilibrio químico, necesario para que las células obtengan la materia prima que les permitiría activar los procesos naturales de reparación molecular, mantenerse saludables, y replicarse adecuadamente produciendo descendencias sanas.

De este paradigma parte que -la nutrición ortomolecular, es la que proporciona a las células los nutrientes adecuados para que estas funcionen lo mejor posible-. Ella propone que es posible potenciar, mantener o recuperar la salud desde un punto de vista bioquímico, trabajando a nivel celular, y encargándose de reequilibrar la bioquímica del organismo a través de la alimentación y de nutrientes naturales específicos (vitaminas, minerales, ácidos grasos y aminoácidos). Su finalidad es conseguir que el organismo ponga en marcha su propio sistema de curación o una mejora de la salud y por ende optimizar la calidad de vida, entonces cuando hablamos de nutrición ortomolecular nos estamos refiriendo a una nutrición óptima.

Las células de nuestro cuerpo y su estructura bioquímica, tienen por naturaleza la capacidad de autorregenerarse a sí mismas y de corregir la producción defectuosa de proteínas, siempre y cuando sea restablecido un correcto suministro de materias primas, mediante una alimentación saludable y nutritiva, auxiliada con un suministro extra de nutrientes mediante complementos nutritivos y el consumo de alimentos funcionales, que en conjunto nos aportan nutrientes esenciales como no esenciales con probada actividad funcional. Por eso es que otro aspecto muy importante de la nutrición ortomolecular, a parte de la alimentación saludable y nutritiva, es el uso de suplementos y complementos nutricionales, basados principalmente en vitaminas, minerales, aminoácidos y ácidos grasos esenciales. Este punto es muy polémico, ya que hay gente que opina que con

una dieta equilibrada no hace falta tomar suplementos nutricionales, para la nutrición ortomolecular esto no es suficiente si deseamos lo óptimo para nuestro organismo.

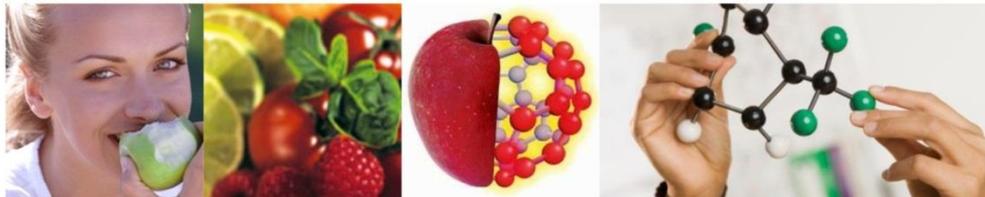
No obstante, para esta los suplementos nutricionales jamás podrán sustituir a una buena alimentación. Debemos recordar que la sinergia de nutrientes de cada uno de los alimentos que ingerimos, sus enzimas, color, forma, textura, y energía natural que no pueden ser imitadas en ningún laboratorio. Y ante esta circunstancia, es que aconseja priorizar el consumo de alimentos ecológicos u orgánicos, que aportan una cantidad sobresaliente de nutrientes en comparación con sus pares que son empobrecidos en nutrientes, y como también de los alimentos funcionales que contienen diversos principios activos también llamados fitoquímicos o fitonutrientes, que si bien en la actualidad no son considerados esenciales está probado que brindan beneficios a la salud.

La filosofía básica de la nutrición ortomolecular es tratar a la persona y no a la enfermedad y por lo tanto, sus tratamientos siempre son personalizados, ella ante todo respeta la individualidad bioquímica de la persona. Este aspecto es muy importante, pues cada persona nace con una bioquímica determinada, la cual puede predisponerle al desarrollo de ciertas enfermedades o síntomas. Es por esto que no todo el mundo se beneficia de la dieta típica recomendada basada en ensaladas, frutas y agua fresca; algunas personas, por el contrario, se sienten mejor comiendo comida cocinada y bebiendo líquidos calientes. La naturaleza humana como la bioquímica de cada persona es tan compleja e individual, que nadie es igual y la terapia y las respuestas serán siempre diferentes en cada individuo.

Email: [ganoderma.salud@hotmail.com](mailto:ganoderma.salud@hotmail.com)

#### REFERENCIAS:

1. Cervera Cala H. La Nutrición Ortomolecular, revoluciona tu salud con la medicina del siglo XXI. Robin Book 2003. Barcelona España.
2. Alvarado Saldaña, M.L. PARADIGMA DE LA NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR: LA NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR: EQUILIBRIO BIOQUÍMICO / UN NUEVO PARADIGMA DE LA SALUD. Fundación ProSalud. 2009. Seattle-México.
3. AHANA O.A. C. (Asociación Hispano Americana de Nutriología Alternativa, Ortomolecular y Antienvejecimiento Asociación, Civil). Seattle, Washington. <http://www.nutriologiaortomolecular.org/>





Ellos obtuvieron su **equilibrio ideal** gracias a su esfuerzo, constancia y nuestra asesoría personalizada...



### *Claudia Mattos*

15 años. Estudiante escolar.

**G**racias a Cecilia bajé 25 kilos. Aprendí a comer sano, a realizar ejercicios diariamente y también aprendí a tomar mis 8 vasos de agua diarios.

Me siento feliz de haber bajado de peso y gracias a ello, se que puedo conseguir cualquier cosa que me proponga.

Gracias Cecilia.

### *Patricia Córdova León*

28 años. Funcionaria Banco HSBC

**M**e siento muy contenta y satisfecha por haber seguido el tratamiento nutricional con Cecilia a la cual le estoy muy agradecida por su apoyo permanente y porque en todo momento me dió ánimos para seguir adelante. He bajado 10 kilos y me siento super saludable y feliz.

Gracias Cecilia.



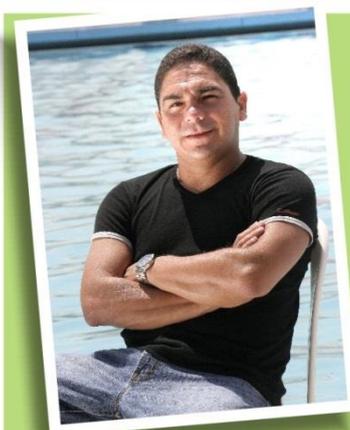
### *Gino Ramirez Villalobos*

EMPRESARIO. 35 AÑOS

**M**e siento muy bien tanto física como anímicamente al haber conseguido bajar 15 kilos de peso. Mi training de vida a cambiado enormemente. Ya no soy la misma persona sedentaria e inactiva de antes, porque aprendí a realizar actividad física y a comer sano.

Y lo mas importate, si por ahí me doy un antojo, ahora sé como compensarlo, entiendo muy bien los alimentos que me engordan y eso es algo que todos debemos saber.

Gracias Cecilia.







# Poniendo **freno** a los hidratos de carbono

Escribe:  
**MSP. Edna Judith Nava González, NC.**  
 Coordinadora del Área de Formación de Nutriología Clínica: Enfermedad Coordinadora de Desarrollo Institucional Facultad de Salud Pública y Nutrición Universidad Autónoma de Nuevo León

**R**ecordemos que los carbohidratos que básicamente suman el azúcar a menos, son los carbohidratos correctos (esos que no secretan insulina rápidamente). Disfruta de muchos vegetales frescos y frutas y evita comida como las papas, pasta, 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.

## Consiguiendo una mejor atención en los alimentos

Poner juntos las comidas ricas en antioxidantes, evitando al mismo tiempo que los alimentos eleven su nivel de azúcar de gran manera, esto es simple una vez que tenga una idea de qué buscar.

Aquí se muestran algunos alimentos para usar como guía:

Buenos carbohidratos (bajo índice glucémico)
Espárragos
Frijoles
Brócoli
Blueberries
Repollo
Frutas cítricas
Melón
Kivi
Duraznos
Pera
Espinacas

Malos carbohidratos (alto índice glucémico)
Plátanos
Pan
Zanahoria
Cereales procesados con azúcar
Maíz
Jugos de frutas
Mangos
Hot cakes
Papaya
Pasta
Papa
Arroz
Azúcar

Las mejores apuestas en antioxidantes
Aguacate
(sin embargo elevado en grasa y calorías)
Berries
Melón
Vegetales de hoja verde
Piña (alta en azúcar)
Naranja
Salmón (fresco o grill)
Tomates

## Malas reglas de los carbohidratos

La dieta media americana ofrece un viaje por montaña rusa verdaderamente aterrador: para el azúcar en la sangre y la insulina. A nivel nacional, los hidratos de carbono aportan alrededor del 50 por ciento de todas las calorías consumidas.

Un escalonamiento de la mitad de los carbohidratos provienen de estas fuentes, en orden decreciente de su contribución:

- Refrescos y bebidas de sabor.
- Pasteles, donas, galletas.
- Pizzas
- Papas, fritos y palomitas
- Arroz blanco
- Pan, muffins, bagels, roles.
- Cerveza
- Papas a la francesa y papa asada.