

Nutriguía *para Todos*

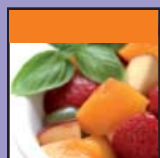
Nutriguía para Todos - Número 3 - diciembre 2009
Distribución gratuita



BAJAR, MANTENER Y DISFRUTAR DE UN PESO SALUDABLE:
ESTRATEGIAS PARA RECIBIR Y PASAR EL VERANO Entrevista a la Lic. en
Nutrición Mercedes Delbono · COSTUMBRE MÍTICA, POPULAR Y
NUESTRA Cualidades de la yerba mate · DIETA CIRCADIANA: UNA
OPCIÓN PARA DESCENDER DE PESO · EL HUEVO: ALIMENTO DEL
DEBATE Buenas propiedades con mala fama · LA EPIDEMIA PREVENIBLE
DEL NUEVO MILENIO Diabetes Mellitus tipo 2 · RECETAS CELEBREMOS
EN FAMILIA Ideas y recetas para disfrutar en las fiestas



Índice



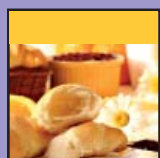
Bajar, mantener y disfrutar de un peso saludable: estrategias para recibir y pasar el verano
Entrevista a la Lic. en Nutrición Mercedes Delbono

2



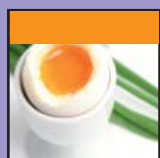
Costumbre mítica, popular y nuestra
Cualidades de la yerba mate

10



Dieta Circadiana:
una opción para
descender de peso

22



El huevo:
alimento del debate
Buenas propiedades
con mala fama

30



La epidemia prevenible
del nuevo milenio
Diabetes Mellitus tipo 2

44



Recetas
Celebremos en familia
Ideas y recetas para
disfrutar en las fiestas

68

También en este número:

- 14 Carne uruguaya: calidad que crece en la pradera
- 18 Consejos para el estreñimiento
- 26 Hoy puede ser un gran día
- 32 La vida sin gluten
- 36 El hombre más rápido del mundo
- 40 Alimentos anti-envejecimiento
- 42 Enfermedad diverticular
- 50 A tono con el verano
- 52 El espejo, la piel y el después
- 54 Suplementos nutricionales en la dieta del adulto mayor
- 58 El Panettone: un pan azucarado y muchas leyendas
- 62 Desde el principio... las especias
- 66 Novedades

¡A la una, a las dos y a las tres!

El tercer número de Nutriguía para Todos ya está a su disposición.

Se aproxima Navidad, Año Nuevo y el verano, fechas esperadas durante todo el año; tiempo para disfrutar con la familia y los amigos de reuniones, despedidas, asaditos... Al igual que el nombre de la sección que hemos incorporado en el número anterior "La cultura y la comida", en esta época festiva es frecuente y tentador cometer excesos, porque es algo bien nuestro, reunirnos frente a la mesa para compartir la comida y la palabra.

Cuando nos damos cuenta que el peso se nos fue de las manos, para el "lunes" planificamos comenzar con una dieta estricta que obviamente es difícil de cumplir.

En realidad, no hay que hacer grandes esfuerzos sino seguir poniendo en práctica el cuidado de las grasas, los dulces y el alcohol, comer porciones pequeñas, no olvidar las frutas y las verduras, tomar mucho líquido y movernos más.

La Lic. en Nutrición Mercedes Delbono (ex presidenta de la Sociedad Uruguaya para el Estudio de la Obesidad) explica cómo cuidarse en las fiestas y en el verano, disfrutando de la comida.

Encontrarán además artículos referidos a la Diabetes Mellitus tipo 2 y la enfermedad Celíaca, la importancia de un buen desayuno, un artículo sobre el huevo, la dieta Circadiana y más.

Cumplimos 10 años de trabajo promoviendo una alimentación saludable y una mejor calidad de vida. Nutriguía desea a todos sus lectores, suscriptores de la página web, amigos, colaboradores colegas, empresas y al equipo de Montevideo Shopping:

¡Felices Fiestas y un muy buen y saludable año 2010!

Dra. Gabriela González

Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN | Dra. Gabriela González, Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells

COMITÉ EDITORIAL | Lic. en Nutrición: Mercedes Delbono, Luciana Lasus, Sonia Nigro, Zenia Toribio, Nora Villalba, Graciela Romano, Dra. Gabriela Parallada, Dra. Silvia Lissmann

COLABORACIÓN ESPECIAL | Nutricionista Teresa Antoria

EDICIÓN | Lic. en Comunicación Ma. Inés Fornos

SECRETARÍA GENERAL | Alexandra Golovchenko

ASESORÍA EN ADMINISTRACIÓN | Lic. Mirta Fraccaroli

DISEÑO | Biplano Diseños

Impreso en Uruguay, en diciembre de 2009.
Imprimex S.A. General Flores 4429
Depósito Legal N° 345.655
Edición Amparada en Decreto 218/96

Copyright by L&M Ltda. / Florida 1520/302 - Montevideo Uruguay / (05982) 9010159.
Nutriguía para Todos es una revista de Nutriguía. Se distribuye gratuitamente. No está permitida su venta ni la reproducción total o parcial de la información que contiene por ningún método, sin la autorización expresa de L&M Ltda.

Nutriguía no se hace responsable por la información contenida en los espacios publicitarios contratados.



Entrevista a la Lic. en Nutrición Mercedes Delbono

Bajar, mantener y disfrutar de un peso saludable: estrategias para recibir y pasar el verano

De la redacción de Nutriguía Lic. María Inés Fornos

Próximo al verano hay quienes buscan eliminar los kilos acumulados durante el invierno con dietas que prometen “milagros” y que no son recomendadas por los profesionales de la salud.

Sugerencias y tips accesibles para recibir y finalizar el verano sanos y a gusto.





Splenda
Endulzante sin calorías



*Se mide
y se vierte
igual que
el azúcar,
ideal para
repostería.*

*Presentaciones
de 55 y 110
gramos.*

Producto
recomendado
por:

adu

Asociación de Diabéticos del Uruguay
Montevideo - Uruguay

Servicio de atención
al consumidor 0800 2080
www.splendaen espanol.com

¿Qué consecuencias pueden tener para nuestra salud las dietas que prometen un rápido descenso de peso?

Estas dietas prometen muchas veces un mágico descenso de peso, a corto plazo y sin esfuerzo. Se dan todas las condiciones para que se perciban como la solución ideal para quitarse los kilos que se acumularon durante el invierno, que se disimularon con ropa más gruesa y que se empiezan a revelar usando prendas más livianas.

Las “dietas mágicas o de moda” como se las denomina en el ambiente científico, comprenden un grupo de dietas que generalmente contienen muy pocas calorías, están basadas en pocos alimentos, son monótonas y carecen del equilibrio nutricional adecuado, son difíciles de seguir a largo plazo y en general no contribuyen al descenso de peso en base a la pérdida de grasa (que es lo deseable), sino que ocasionan en su gran mayoría importantes pérdidas de agua y de masa muscular. Pueden llegar a ser peligrosas dado que pueden aumentar el riesgo de padecer distintas enfermedades.

Favorecen el aumento de colesterol, ácido úrico, cálculos en la vesícula y el riñón, entre otros. Por otra parte, contribuyen a la pérdida de masa ósea (huesos), pueden provocar diarrea o estreñimiento dependiendo de la dieta, y ser un elemento que ayude a desencadenar afecciones más serias.

Por otra parte, no favorecen la incorporación de buenos hábitos alimentarios, que son los que van a permitir mantener el peso perdido. Contribuyen al llamado “efecto rebote”, una vez que finalizamos la dieta “mágica” es frecuente recuperar el peso a corto plazo.

También la dieta hipocalórica muy estricta puede no favorecer el descenso de peso y carecer de nutrientes básicos, necesarios en toda alimentación balanceada.

¿Cuáles son entonces, los requisitos de una dieta hipocalórica?

En primer lugar, corresponde que sea realizada por un profesional capacitado (nutricionista, licenciado en nutrición). Deberá ser: individualizada, teniendo en cuenta características propias de la persona a la que está dirigida, como un traje hecho a la medida. Tendrá que contemplar las siguientes características: la edad, el grado de sobrepeso, las enfermedades presentes, la actividad física que desarrolla, el trabajo que realiza, los hábitos sociales que estén vinculados con los alimentos, las preferencias alimentarias y la condición socioeconómica.

Otras características recomendables son las siguientes:

- Restricción moderada en calorías.
- Restricción de alimentos de alta densidad calórica.
- Ser equilibrada nutricionalmente.





- Incluir todos los grupos de alimentos.
- Ser baja en grasa, reducida especialmente en grasas saturadas de origen animal y grasas trans (que están por ejemplo en margarinas y en snacks).
- Con proteínas de muy buena calidad.
- Incluir alimentos ricos en fibras, vegetales y frutas.
- Ser apetitosa, variada, fácil de seguir y adecuada a la condición económica.
- Permitir el descenso de peso en base a pérdida de grasa, manteniendo la masa muscular.
- Incluir abundante agua y poca sal.
- Prever controles periódicos, dado que la monitorización de la evolución permite realizar los cambios en el plan de la alimentación en caso que sean necesarios.

Si el descenso mágico no es deseable, ¿Cuál es el ritmo aconsejable?

El descenso debería ser de medio o un kilo por semana, aunque en situaciones especiales, vinculadas a determinadas enfermedades u obesidad muy importante, podrán establecerse otras metas. Si bien no parece ser una gran cantidad, permite asegurar una mayor adherencia a la dieta por parte del paciente y un descenso paulatino.

Como primer objetivo se planteará un descenso de entre el 5-10% del peso inicial en un período de seis meses, lo que contribuirá a disminuir el riesgo de importantes enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2 y la enfermedad cardiovascular.

Luego de dicho período se volverá a evaluar al paciente, para determinar la conducta a seguir: continuar bajando de peso o comenzar la etapa de mantenimiento.

En relación a la buena alimentación y los tratamientos para bajar de peso, ¿Qué criterios de éxito manejan hoy los profesionales de la salud?

Hoy no hablamos solamente de descenso de peso como criterio de éxito. Éste incluye la pérdida de peso y la disminución de los factores de riesgo de enfermedades asociadas a la obesidad y mantener el peso perdido a lo largo del tiempo.

¿Cuáles son las pautas generales para que una alimentación saludable sirva para bajar o mantener un peso adecuado?

Las pautas de una alimentación incluyen:

- Disminuir el consumo de alimentos ricos en grasas; en general nuestra población tiene una ingesta

superior a la recomendada, especialmente los alimentos ricos en grasas saturadas y trans.

- Reducir o controlar el tamaño de las porciones; solemos poner énfasis en la calidad de las comidas pero mantenemos porciones abundantes.
- Evitar el picoteo entre comidas, muy frecuente en las mujeres, circunstancia que determina una ingesta de alimentos que no se registra.
- Realizar como mínimo las cuatro comidas principales. Es fundamental no saltarse el desayuno. Varios estudios demuestran que los hombres y mujeres que no suelen desayunar, almorzar o cenar en un mismo horario, tienen una cintura mayor y un nivel de lípidos en sangre más elevado que los comensales ordenados.
- Incluir a diario vegetales y frutas de diferentes colores.
- Preferir carnes magras, incluir pescado no frito al menos dos veces por semana.
- Consumir lácteos de preferencia descremados diariamente, en todas las etapas de la vida, tanto hombres como mujeres.
- Evitar el consumo de alcohol y si no es posible al menos limitarlo.
- Moderar el consumo de alimentos con

agregado de sal.

- Lograr una adecuada hidratación, preferentemente en base a agua, controlar y limitar la cantidad de bebidas azucaradas que se ingieren, aún los jugos.
- Incluir leguminosas y cereales integrales.
- Preferir preparaciones: al horno, al vapor, en papillote, a la parrilla, al microondas, evitar frituras.
- Incorporar aceites crudos a diario.
- Desarrollar estrategias de alimentación saludables también fuera de casa: en el restaurante, en el trabajo, en las reuniones sociales y en vacaciones.
- Reconocer y aceptar las sensaciones de hambre y saciedad.
- Aprender a interpretar las etiquetas de los alimentos.

Y como complemento de una alimentación saludable, practicar actividad física la mayor parte de los días de la semana. Vale recordar que el ejercicio no sólo contribuye a bajar de peso por el gasto que implica durante su realización, sino que aumenta el gasto 24 a 48 horas después de cesada dicha actividad. Previene la pérdida de masa muscular, estimula la pérdida de grasa; previene la aparición de enfermedades metabólicas y la osteoporosis; disminuye el riesgo de algunos cánceres; favorece la adherencia al plan de alimentación y mejora el estado de ánimo.



Muchas personas que se han “cuidado” con la alimentación durante el invierno pierden la disciplina en verano, tiempo de vacaciones y disfrute, de encuentro con la familia y los amigos. ¿Con qué intención deberíamos iniciar esta época del año?

Al verano se lo asocia a las vacaciones y es vivido como un tiempo “sin límites”, no sólo con respecto al reloj sino también en referencia a la alimentación. Así, hay quienes recuperan en esta etapa del año los kilos que perdieron en los meses previos.

Es importante no perder de vista la balanza. Pesarse con cierta frecuencia permite tomar conciencia de la situación.

En verano debemos de re-ordenarnos. Procuremos lograr una regularidad en las comidas, distribuir los horarios de modo que existan las cuatro comidas principales, no pasar largos períodos de tiempo sin comer.



35% reducido en Sodio

25 kcal

por porción

Todo el placer de una vida más saludable.
Probá Hellmann's Libre de Colesterol.



Si estamos haciendo un tratamiento para bajar de peso, lo ideal será comer cada tres horas, y siempre tener en cuenta una correcta hidratación.



En verano los horarios suelen modificarse y el ritmo lo marcan las horas adecuadas para tomar sol y disfrutar de la playa. ¿Qué recomendaciones puede hacer al respecto?

Lo ideal, si vamos a la playa de mañana, es dejar el almuerzo ya planificado, o si es posible ya elaborado; llegar cansados y con mucho apetito puede llevarnos a consumir lo que ya está pronto aunque no sea lo más beneficioso. Otra estrategia es llevar alimentos a la playa, fáciles de transportar y de consumir, debidamente acondicionados, si es necesario refrigerados. Elegir: frutas ya lavadas, ensaladas de frutas, licuados, yogures, para evitar el consumo de alimentos más calóricos, ricos en grasas y azúcares refinados.

Es tiempo de reuniones con amigos, de asados, sustituyamos el asado de tira muy rico en grasas por una pulpa magra, o pollo sin piel desgrasado, o aprovechando que muchas veces estamos vacacionando cerca de la costa, incluyamos pescado a nuestro menú. Incorporar a la parrilla vegetales como cebolla, morrón, berenjenas; preferir ensaladas variadas y frescas, postres en base a frutas, ensaladas de frutas solas o con helado light, brochettes de frutas.

Si la cena coincide con una reunión de familia o amigos, muchos aplican la siguiente estrategia: comer en exceso y al otro día reducir excesivamente las ingestas. ¿Es recomendable esta suerte de “compensación”?

Compensar las calorías no es la mejor estrategia. Si la persona está haciendo una dieta para bajar de peso, y come sin control puede aumentar lo que bajó en la semana y más. Por otro lado, puede favorecer la aparición de trastornos de la alimentación que pueden llegar a ser importantes, como la bulimia, es decir, el atracón seguido de algunas forma de compensación.

Si se está en tratamiento y comió algo “no permitido, muy calórico”, lo recomendable es volver inmediatamente al plan de alimentación tal como estaba planteado.



En verano y en vacaciones es más difícil mantener a raya los “gustitos” tan típicos de la época como los snacks, helados y postres. ¿Cómo hacer para administrarlos?

Aún realizando en general una alimentación saludable, podemos darnos ciertos “gustitos”, pero su frecuencia dependerá entre otros factores, de nuestro estado de salud y del peso.

Tenemos la posibilidad de disfrutar de gratificaciones pero con moderación. Hoy en día influidos en gran medida por la publicidad, llegamos a convencernos que tenemos derecho a comer todo lo que nos ofrecen, todo el tiempo. Excesos calóricos mantenidos en el tiempo dan lugar al sobrepeso o a la obesidad, la que dependerá a su vez de la carga genética, del metabolismo y a la actividad física que la persona realice.

El verano es también para los adultos, una época de mayor consumo de alcohol.

Las bebidas alcohólicas no aportan nutrientes, solamente calorías vacías, casi tantas como las grasas. Un gramo de alcohol brinda siete calorías, un gramo de grasas, nueve, y un gramo de azúcar y de proteínas, cua-

tro calorías. Su alto aporte calórico favorece el aumento de peso, no siendo recomendadas en regímenes que procuran el descenso. Vale recordar que generalmente se acompañan además por snacks, la mayoría ricos en sodio y en grasas, altamente calóricos.

El exceso de alcohol puede provocar además problemas digestivos, pancreatitis, cirrosis hepática, enfermedad cardiovascular, deterioro cerebral y aumentar el riesgo de cáncer e hipertensión, entre otros.

Se debe de tener presente además, que en determinadas enfermedades y en el caso de mujeres embarazadas está totalmente contraindicado el consumo de bebidas alcohólicas.



Calorías de las bebidas alcohólicas

Tipo de bebida	Calorías por 100 cc (*) corresponde a medio vaso
Cerveza	45
Champagne promedio	70
Champagne demi sec	90
Champagne dulce	118
Sidra	52
Licor marrasquino	370
Caña	273
Vino	75
Whisky promedio	264

(*) datos extraídos de la Tabla de Composición Química de Alimentos. Cenexa.

En las fiestas

Evite que el centro de las fiestas tradicionales sea el consumo excesivo de comidas calóricas y de bebidas alcohólicas, disfrute también de una mesa creativamente decorada y de lo más importante: sus afectos.

En los festejos de Navidad y Año Nuevo, la moderación es el concepto más importante. Con respecto a la persona que está bajando de peso, el objetivo en la semana de las fiestas será, al menos, mantener el peso.

Planifique lo que va a comer, puede elaborar un menú festivo no tan calórico, muy apetitoso, aplicando la creatividad. En el caso de comer algo más calórico, consuma un solo plato y puntualmente los días especiales, en las cenas del 24 y 31 de diciembre y en el almuerzo del 25 de diciembre y 1º de enero; no coma en exceso desde el 24 de diciembre al 1º de enero.

Cualidades de la yerba mate

Costumbre mítica, popular y nuestra

Ph.D. Dr. Patrick Moyna



La historia del consumo popular de la yerba mate es antigua. Ya Voltaire en "Cándido" (1759) describía cómo la economía de las Misiones estaba basada en el comercio del "té de los Jesuitas".

En el inicio de los estudios científicos sobre la composición y la explicación de las propiedades de la yerba mate, se establecieron muchos de los datos reales y otro tanto de los mitos que aún hoy circulan como ciertos. En parte, como era un producto de uso regional y no mundial, se le atribuyeron todo tipo de propiedades, algunas resultado del entusiasmo de los científicos locales.

Se trata de una de las varias drogas vegetales utilizadas por su contenido en cafeína y otros alcaloides xantínicos. La definición como "alcaloides" para este grupo de sustancias está basada más bien en las características de sus estructuras químicas que en sus propiedades tóxicas o fisiológicas. Casi todos los grupos humanos han usado o usan, drogas que alteran los estados mentales, a veces en vinculación con los ritos religiosos. Muchas son alucinógenas y estimulantes debido a la presencia de alcaloides, y muchas son extremadamente peligrosas.

Las xantinas (cafeína, teofilina, teobromina), son estimulantes sin ser altamente tóxicas. Cuando un grupo humano descubría una planta estimulante poco tóxica (por contener xantinas), la adoptaba como su planta "religiosa" o "recreacional", abandonando el uso de plantas más peligrosas. Así surgió el consumo del café en Arabia, del té en el Oriente, del chocolate en Mesoamérica, del guaraná y del mate en las zonas tropicales y sub-tropicales de América del Sur.

¿Invención o realidad?

La existencia de xantinas en la yerba se comprobó muy temprano, pero la existencia de un alcaloide especial, la mateína, es un mito, porque ese compuesto, -supuestamente el típico de la yerba -, no existe, y lo que se aísla es una mezcla de las tres xantinas mencionadas. En una mateada en que la yerba queda "lavada", la extracción se acerca al 50% del total, por lo que se puede pensar que la costumbre de "secar la yerba en la azotea" puede tener una base científica después de todo.

Se han descrito también componentes minerales e inorgánicos, seguramente presentes como

Algo para recordar

la yerba con Ginkgoes



la yerba de todos

en todo material vegetal, pero de poca importancia desde el punto de vista nutricional, o por lo menos, no mayor que la que se consigue con el consumo de una sopa con verduras o de una fruta.

Siempre se insiste en la presencia de vitaminas, pero no se tiene en cuenta que por la forma de procesar la yerba, en particular la forma de secado sobre fuego abierto (canchado), es difícil, si no imposible, que sobrevivan compuestos inestables como las vitaminas A, C, E, las vitaminas B u otros “antioxidantes”. Su presencia se basa en referencias de hace más de 50 años y es probable que sean erróneas.

Seguramente la yerba mate tiene compuestos como carotenos, ácidos grasos, aminoácidos, clorofila, taninos y polifenoles, que se encuentran en prácticamente todas las plantas, o los derivados de esos compuestos alterados por la oxidación y el calor durante las etapas de preparación.



La infusión y el colesterol

Lo que se ha comprobado en la yerba mate es la existencia de una serie de saponinas, llamadas matesaponinas, que han sido aisladas del producto fresco y del producto comercial. Como dice su nombre genérico, las saponinas son compuestos que dan espuma cuando se agitan en agua. Tienen como otra propiedad la de formar complejos insolubles con el colesterol y otros esteroides, lo que indica que pueden contribuir a eliminar colesterol del organismo.

Existe un “circuito entero-hepático” del colesterol, en que el hígado lo toma del plasma y lo transforma en ácidos biliares que se vierten en el intestino (para favorecer la disolución de las grasas). Los ácidos biliares libres son utilizados por la flora intestinal para generar nuevo colesterol que es re-absorbido, cerrando un circuito biológico. La formación de complejos insolubles

La formación de complejos insolubles colesterol/saponinas del mate en el intestino, haría posible la eliminación de parte del colesterol antes de la reabsorción.



colesterol/saponinas del mate en el intestino, haría posible la eliminación de parte del colesterol antes de la reabsorción. De esa forma contribuiría a la salud, en especial en países como el nuestro, que tiene una dieta muy rica en carnes y grasas.

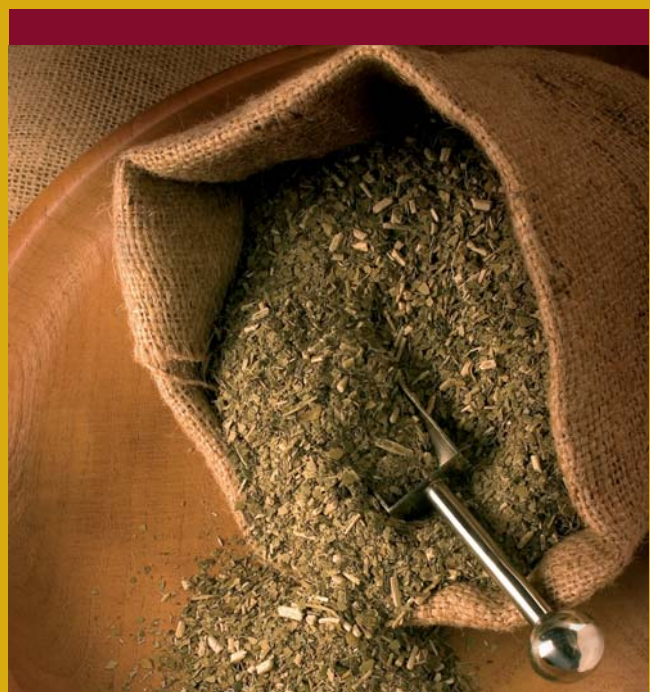
Las saponinas son compuestos amargos y las responsables de darle el sabor particular al mate. En otras palabras, si bien las propiedades estimulantes se deben a las xantinas, los matesos seguimos la extracción indirectamente, teniendo en cuenta el contenido de otro tipo de compuestos, que le dan el sabor y que podemos evaluar por la formación, o no, de espuma.

El consumo de yerba como una infusión con agua caliente obligó además al consumo de agua casi hervida, con las consecuentes ventajas de su esterilización (idea desconocida en ese momento), algo nada menor en esta región hace un par de centenares de años.

El mate tiene una particularidad como estimulante. Cuando uno observa a un grupo de tomadores, ve que el mate circula calmosamente, siguiendo una especie de “etiqueta”, un orden y una disciplina en la que todos participan. Se habla tranquilamente, se estudia y discute sobre lo que se estudia, o sobre los vecinos o la política, porque el matear cumple con un fin social innegable, casi un rito, en el que todos intervienen civilizadamente. Raro como estimulante, ¿verdad?

Y como uso social es al mismo tiempo en extremo conservador (y simbólico, seguimos usando calabacines como mates y la bombilla todavía tiene forma de cañita vegetal), y renovado con innovaciones útiles (el termo y la matera portátil), cosas que nos relacionan con el pasado pero que siguen abiertas a las mejoras de tiempos futuros.

Sería interesante que los técnicos comprobaran o desecharan la presencia de “vitaminas”, o confirmaran científicamente su capacidad fisiológica de compensar nuestra dieta hiper-cárnica, para así saber algo más sobre nosotros mismos y poder matear tranquilos.



Mitos y realidades del alimento

Carne uruguaya: calidad que crece en la pradera

*Dr. Daniel Mailand
Asesor Médico de Empresas*

Una alimentación correcta y variada basada en una dieta equilibrada, permite por un lado, que nuestro cuerpo funcione con normalidad, es decir que cubra nuestras necesidades biológicas básicas dado que necesitamos comer para poder vivir, y por otro, prevenir o al menos disminuir el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto y largo plazo.



Actualmente, se reconoce la importancia de los alimentos, sobre todo de aquellos que se comportan como protectores. Tal es el caso de las fibras o los vegetales y frutas, que actúan como antioxidantes naturales que contribuyen a disminuir el riesgo de patologías crónicas como las enfermedades del corazón, cáncer o la diabetes.

La carne es un alimento básico. No sólo tiene un sabor inigualable, sino que le acompañan altas propiedades nutricionales. Pese a sus excelentes características que la ubican como una de las mejores fuentes de proteínas, hierro y vitaminas del grupo B, la carne bovina no tiene la imagen que debiera de acuerdo a su valor nutricional.

En la actualidad existen diversos factores que colocan a la carne bovina en el “ojo de la tormenta”; son mitos y prejuicios que limitan el consumo de las carnes rojas.

La carne vacuna en ocasiones se contraindica sin un profundo conocimiento de sus propiedades, fundamentalmente de las carnes uruguayas. Sin embargo, la carne vacuna es un alimento con muchas bondades y difícil de reemplazar en la dieta.

Para algunos, como el filósofo argentino contemporáneo Juan José Sebreli, los mitos “son engaños, velos en la conciencia colectiva que disminuyen la capacidad de discriminar. Cultivan la sinrazón, impiden pensar, ponen en movimiento mecanismos primarios de la gente. Son en suma el obstáculo que hay que remover”.

En lo que respecta a la alimentación, estos mitos muchas veces, cuestionan el consumo de carnes, por su supuesta relación con la aparición de niveles altos de colesterol en la sangre y por consiguiente, con enfermedades cardiovasculares.

Algunos Mitos

El hierro de la carne es igual al de los vegetales

Esto no es así dado que el que proviene de las carnes es hemínico, es decir, de mayor

línea fresh



Con el sabor de lo natural.

Un sabor tan especial como saludable...

Con nuestra Línea Fresh, descubrí una gran variedad de productos ricos, frescos y livianos, elaborados con ingredientes sanos y naturales. McDonald's la pensó para ti, disfrútala.



Algunos Mitos

El hierro de la carne es igual al de los vegetales

La carne es difícil de digerir

Lo único que tiene la carne es: grasa, colesterol y proteínas

La carne vacuna engorda



absorción (15%). En cambio el que proviene de los vegetales es no hemínico (1-5%) y requiere de la presencia de otros nutrientes (vitamina C) para ser absorbido.

La carne es difícil de digerir

La digestibilidad de la carne está más relacionada con la elección del tipo de corte, su contenido graso, el tamaño de la porción y la forma de cocción a la que se la somete.

Lo único que tiene la carne es: grasa, colesterol y proteínas

La grasa de la carne dependerá del tipo de producción del ganado, dado que en los animales faenados bajo circunstancias en las que pueden moverse, el desarrollo de la grasa intramuscular es menor.

Sumado a esto, los animales faenados en Uruguay, también en Argentina, que principalmente se alimentan a pasto, aportan un tipo de grasa que podría generar efectos beneficiosos para la salud humana. Este es el Ácido Linoléico Conjugado (CLA). Los precursores del CLA una vez ingeridos sufren un proceso de hidrogenación a nivel rumial.

El sistema de producción y el plan nutricional pueden modificar la composición química de la carne y el contenido nutricional del CLA. Los forrajes frescos aumentan el CLA, mientras que los granos y cereales lo disminuyen.

El CLA:

- Posee propiedades anticancerígenas en animales de experimentación
- Es protector del aparato cardiovascular
- Tiene efecto contra la obesidad

La carne vacuna engorda

Si la porción es magra, de tamaño adecuado y realizado bajo métodos de cocción que no impliquen aceites ni grasas, el aporte calórico no es alto ni diferente a otros tipos de carnes como el pollo magro o el pescado.



Aporte de la carne vacuna de animales faenados en Uruguay

Una porción de carne (100 g) producida en sistemas pastoriles, aporta el 50% de zinc; 50% de proteínas; 1/3 del hierro; 2/3 de vitamina B12; 1/6 de vitamina B2 y 1/5 de Niacina, requeridos en forma diaria.

Su consumo con el deporte forma una alianza estratégica dado que aporta los nutrientes indispensables para un óptimo rendimiento, adecuada recuperación y prevención de deficiencias, porque además de los nutrientes mencionados, proporciona a la alimentación del deportista, Q10; carnitina; creatina; ácidos grasos; proteínas de alto valor biológico; hierro; vitamina del grupo B y B12.

Como parte de la estrategia comercial que ha llevado adelante el Instituto Nacional de Carnes (INAC), se destaca el trabajo para promocionar la calidad de las carnes, dentro de la que se encuentra el modo de producirla, basado en el sistema pastoril, no estabulado, que tiene como elementos naturales de su producción la pastura, el agua, el sol y el abrigo natural.

La carne de Uruguay y Argentina, cuya calidad está asociada al consumo de los pastos naturales por parte de los animales,

es extra magra, de una gran calidad dietética y con un aporte bajo de colesterol, debido al sistema pastoril.

Tras un estudio comparado, se determinó que la grasa de la carne uruguaya tiene una composición distinta a la de los animales estabulados y que los ácidos grasos insaturados tienen muy buena relación con éstos, lo que favorece el colesterol bueno y protege de infartos y accidentes vasculares, además de ser rica en vitamina E.

Uruguay cuenta con una ley que prohíbe la administración de anabolizantes, considerado por la autoridad sanitaria mundial como libre del mal de Vaca Loca, conjuntamente con otros tres en todo el mundo. Además, posee aguadas y pasturas naturales y cuenta con un estricto control sobre el uso de antibióticos liderado por el Ministerio de Agricultura y Pesca.

Por todos estos logros y características, Uruguay ha alcanzado la certificación de carne natural que le permite posicionarse en el mercado mundial por sus estándares de calidad.



Consejos para el estreñimiento

Lic. en Nutrición Gabriela González Bula

El estreñimiento o constipación es un trastorno frecuente en la población. A veces es crónico, otras, transitorio o vinculado a cambios de vida o de hábitos tales como el embarazo, dietas de adelgazamiento, cambios laborales, de rutinas, inmovilidad física, medicaciones, otras enfermedades, etc.

En personas sanas, la constipación es atribuible principalmente a los factores antes mencionados, la alimentación y el ejercicio, pero puede presentarse vinculada a otras condiciones de salud o a medicamentos por lo que siempre recomendamos seguir este primer consejo: consultar al profesional de la salud.



Algunos consejos:

Hay una batería de pequeños y sencillos tips para aplicar. La experiencia nos dice que suele ser necesario poner en práctica varios al mismo tiempo, porque los efectos positivos se potencian entre sí y logran así mayor efectividad. Sin embargo, la mejor recomendación es incluir los cambios de a uno; esto permite evaluar la respuesta a cada nueva estrategia.

Los objetivos son lograr materias voluminosas, blandas y estimular el movimiento y la evacuación.

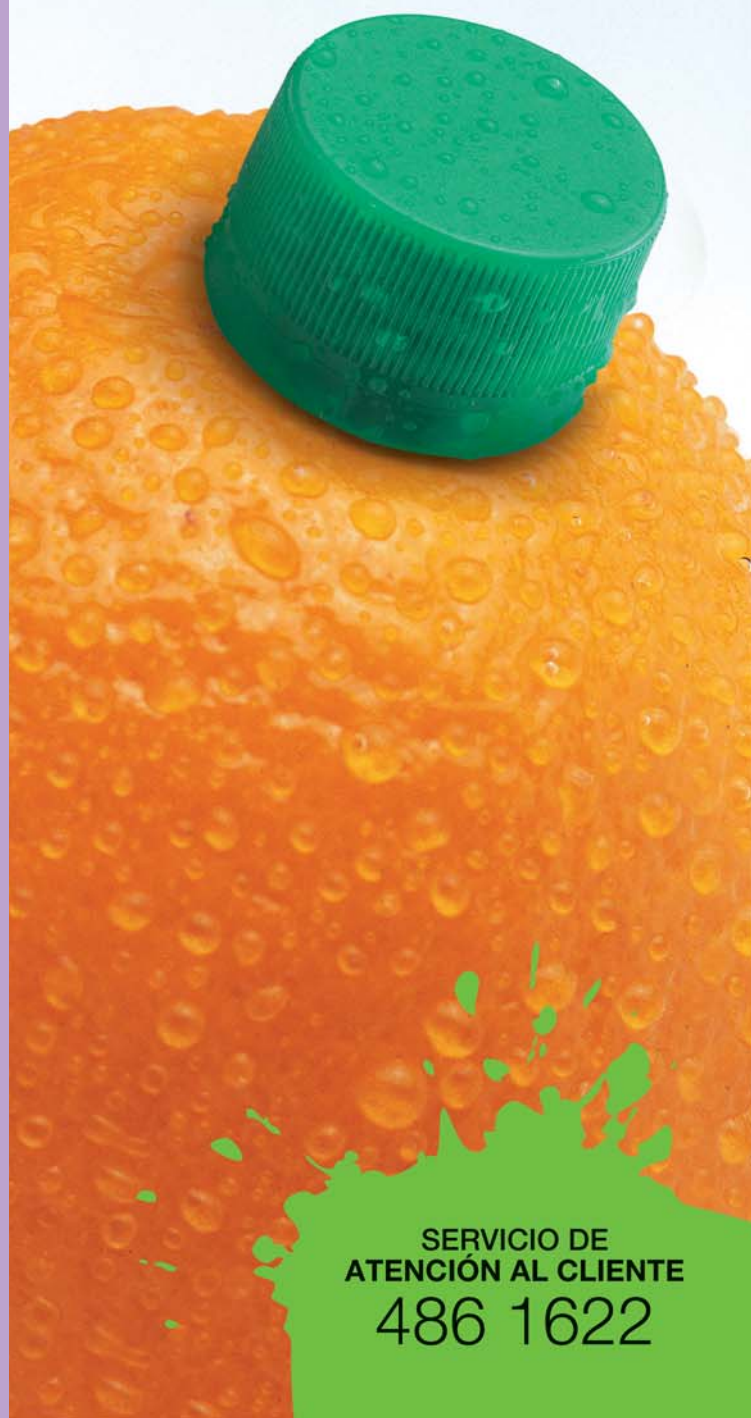
Qué podemos hacer:

- En ayunas beber al menos un vaso de líquido frío (agua, agua de ciruelas, jugo). Es una buena forma de comenzar el día colaborando además, con un consumo de abundante líquido.
- Tener una dieta alta en fibra: 20 a 35 g de fibra es lo recomendado para adultos. Incluya alimentos ricos en fibra en todas las comidas. Ésta colabora en formar materias más voluminosas y blandas. Los alimentos más ricos en fibra son: salvado, vegetales y frutas, cereales integrales, leguminosas, semillas, frutas desecadas. Es fácil aumentar la fibra en la dieta, un poco más cada día, una nueva porción cada uno o dos días, hasta llegar a la cantidad óptima. Es bueno evaluar cuál es alimento que tiene el efecto más estimulante para cada uno.

¿Qué es la fibra?

Es, mayormente, la parte indigerible y por lo tanto no absorbible de alimentos de origen vegetal. A diferencia de los nutrientes como proteínas, carbohidratos y grasas, que son modificados por la digestión y luego absorbidos, la fibra transita por el intestino hasta el colon casi sin modificarse, aunque puede ser "atacada" por la flora intestinal. Algunos alimentos elaborados tales como mermeladas, helados, postres, alfajores, galletitas, tienen agregado de povidex, inulina o gomas (que se comportan como fibra). En los alimentos envasados siempre lea los rótulos y etiquetas y busque el mayor aporte por porción.

tomá fruta, tomá



SERVICIO DE
ATENCIÓN AL CLIENTE
486 1622

¿Cómo se ingieren aproximadamente 20 a 35 g de fibra?

- 1 rebanada de pan integral (1,9 g)
- ½ taza de cereal de salvado de trigo (8 g)
- 1 plato mediano de pasta integral (9 g)
- 1 taza de arroz integral cocido (3,5 g)
- ½ taza de brócoli cocido (1,3 g)
- ½ taza de arvejas (3,5 g)
- ½ taza de repollitos de Bruselas (2 g)
- ½ taza de espinaca cocida (2,2 g)
- ½ taza de lentejas cocidas (2,8 g)
- 1 pera mediana con la piel (4 g)
- 5 ciruelas secas (3 g)
- 1 taza de frutillas (3,8 g)
- 1 naranja (3,1 g)
- 2 higos secos (4,6 g)
- Evitar alimentos astringentes como el queso, arroz, harina de maíz, harinas refinadas y preparaciones que las contengan, gelatina, té.
- Beber abundantes líquidos, es fundamental para ablandar las materias y facilitar el tránsito. Recordar que la fibra tiene gran avidez por el agua. Si aumentamos la fibra y no aumentamos el líquido ingerido podemos agravar los síntomas de estreñimiento. Beba variedad de líquidos (fundamentalmente agua) y no solamente aquellos que contengan cafeína, (café, té común, bebidas cola, mate).
- Hacer ejercicio físico pues la motilidad intestinal lenta mejora con el movimiento corporal. Trabajar los músculos abdominales, hacer bicicleta, caminar, practicar respiración abdominal, colaborarán con su tránsito. Especialmente si se encuentra en cama o inmóvil ensaye la "respiración de los actores", utilizando en forma consciente los músculos abdominales para distender y contraer el abdomen al inhalar y exhalar el aire.
- Prestar atención cuando el organismo le avisa que debe movilizar el intestino, respetar la oportunidad y los tiempos y no postergarlo mejora el tránsito.
- Es posible incorporar más fibra con suplementos medicamentosos. En general son de venta libre y presentan un estímulo suave a partir de fibras naturales. Recomendamos consultar sobre su mejor utilización al médico o nutricionista. Es indispensable beber siempre abundantes líquidos o pueden resultar contraproducentes.
- Consultar al médico antes de utilizar hierbas y tés u otro tipo de laxantes, o medicación, dado que pueden provocar malestar y cólicos intestinales, irritar, producir diarrea y deshidratación.





Para estimar la cantidad de fibra consumida:

Multiplique las porciones consumidas de cada grupo de alimentos por la cantidad promedio de fibra que aporta cada uno. Luego sume el total y compare con la meta de 20 a 35 g planteada.

FECHA:			
ALIMENTO	Gramos de fibra promedio por porción	PORCIONES CONSUMIDAS	GRAMOS DE FIBRA
VERDURAS: 1 taza de verdura de hoja o vegetales crudos o 1/2 taza de otros vegetales	2 g	_____	_____g
FRUTAS: 1 unidad mediana, o 1/2 taza de varias frutas o ensaladas, 1/4 taza de fruta seca	2.5 g	_____	_____g
LEGUMINOSAS: lentejas, porotos, garbanzos 1/2 taza en cocido	6 g	_____	_____g
GRANOS ENTEROS: 1 rebanada de pan integral o salvado, 1/2 taza de pasta integral, 1/2 taza de arroz integral, 2 a 3 galletitas de salvado	2.5 g	_____	_____g
CEREALES REFINADOS: 1 rebanada de pan blanco, 1/2 taza de pasta o arroz, 2 bizcochos	1 g	_____	_____g
Otros: cereales para el desayuno, etc. (tipo all bran, granola, etc.) bizcochos	Ver la cantidad en el envase	_____	_____g
Gramos totales de fibra en el día	_____	_____	(sumar esta columna) _____g

Adaptado: Perspectivas en Nutrición. Sexta Edición.



Dieta Circadiana: una opción para descender de peso

Lic. en Nutrición Daniel Prendez

¿Es la dieta Circadiana una nueva alternativa?

Esta modalidad dietética se basa en manejar a favor del descenso de peso, acciones que algunos nutrientes ejercen sobre hormonas y otras sustancias, teniendo en cuenta el momento del día en que estas interacciones acontecen.

A nuestro entender, la dieta circadiana retoma algunos conceptos conocidos desde hace ya bastante tiempo y los reúne en esta interesante propuesta integral.



Comé sano

a través de
viandas congeladas,
siempre disponibles
en tu freezer.

Distribución de la ingesta calórica a lo largo del día

Existe una vieja frase que dice que para mantener una buena salud, debemos: “Desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo”.

La dieta circadiana propone llevar a la práctica este concepto. Los nutrientes energéticos ingeridos en horas tempranas de la mañana, tienden a utilizarse rápidamente como combustible, mientras que consumidos en la noche, tienden a almacenarse como grasa de reserva.

Por esta razón, esta terapia nutricional promueve que la ingesta más calórica sea realizada en cuanto el organismo inicie su actividad.

La importancia del desayuno

La dieta circadiana propone iniciar el día con aporte de lácteos (leche, yogur y quesos), cereales o derivados (pan, cereales para desayuno, galletas de arroz, etc.) y algunos otros alimentos fuentes de proteínas como pueden ser jamón, pollo o atún.

Esta combinación de alimentos aporta energía para comenzar el día, lo que pone fin al largo ayuno nocturno, a la vez de proporcionar nutrientes importantes para mantener la integridad de la masa muscular.

Por otra parte este tipo de ingesta matinal, pone en marcha ciertos mecanismos que favorecen el control del apetito, inclusive hasta horas avanzadas de la tarde.



Contamos con
atención de
nutricionista.



Marco Bruto 1386.

Lunes a viernes
de 9:00 a 20:00 hs.

Sábados
de 10:00 a 14:00 hs.

Pedidos y consultas:

Tel.: 622 8736

Cel: 094 627504

miniefoods@netgate.com.uy

www.miniefoods.com.uy

"Desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo"



Seleccionar adecuadamente los alimentos de la cena, otro punto clave de la dieta circadiana

La hormona de crecimiento es producida en forma natural por el organismo humano, fundamentalmente durante las horas de sueño nocturno.

Esta hormona estimula la utilización de grasa de reserva como energía, a la vez de evitar la pérdida de masa muscular.

Nutrientes como los carbohidratos (cereales y derivados, arroz, pasta, papa, harinas, azúcares y dulces) y las grasas (grasa, manteca, margarina, aceite y todo producto que las contenga), inhiben la secreción de hormona de crecimiento suprimiendo sus beneficios.

Por esta razón, la dieta circadiana no aconseja consumir estos alimentos en la noche.

De todas formas, los niveles que pueda alcanzar esta hormona, van a depender de la edad y de cada organismo en particular.

Por este hecho, no descartamos que en muchos casos el efecto adelgazante se deba más a la restricción calórica en la cena, que a la secreción de la hormona de crecimiento.

La insulina y su relación con el sobrepeso

La insulina es una hormona secretada por el páncreas y su principal función es impedir que se eleve el azúcar en sangre sobre los niveles adecuados.

Pero tanto el aumento brusco, así como los niveles elevados mantenidos de esta hormona en sangre, favorecen el acumulo de tejido graso de reserva.

Algunos alimentos que elevan rápidamente la insulina son: azúcar, dulces, golosinas, refrescos azucarados, pan, galletitas, papa, entre otros.



El efecto adelgazante de esta dieta podría ser variable de acuerdo a cada organismo, por lo que su efectividad no es igual en todos los casos.

Sin embargo es importante saber que la secreción de insulina provocada por la ingesta de alimentos es menor en horas de la mañana que en momentos avanzados del día.

¿Es la dieta circadiana una buena propuesta para todas las personas?

Esta terapia dietética parece ser una interesante alternativa para descender de peso o controlarlo.

Sin embargo, consideramos imprescindible cuidar la calidad de los alimentos que se incluyen en pos de mantener una alimentación saludable y completa.

No entendemos aconsejable la inclusión frecuente de dulces, chocolates, frituras, productos de panadería u otros alimentos con alto contenido de azúcar o grasa perjudicial para la salud, opciones que la dieta circadiana maneja siempre y cuando sean consumidas en horas de la mañana.

Por otra parte, el efecto adelgazante de esta dieta podría ser variable de acuerdo a cada organismo, por lo que su efectividad no es igual en todos los casos.

Por estas razones consideramos imprescindible una adecuada evaluación previa y un seguimiento posterior por parte de un equipo profesional de salud, en el que se hace fundamental la presencia de un especialista en nutrición.

De todas maneras y para finalizar, entendemos que algunas estrategias que plantea la dieta circadiana, podrían ser tomadas en cuenta como pautas generales recomendables para tratar el sobrepeso como por ejemplo, considerar el desayuno la principal ingesta del día y poner en práctica una cena liviana.



***Prácticos
e ideales
para
acompañar
todas tus
bebidas.***

***Dos presentaciones:
100 y 300
pastillas.***

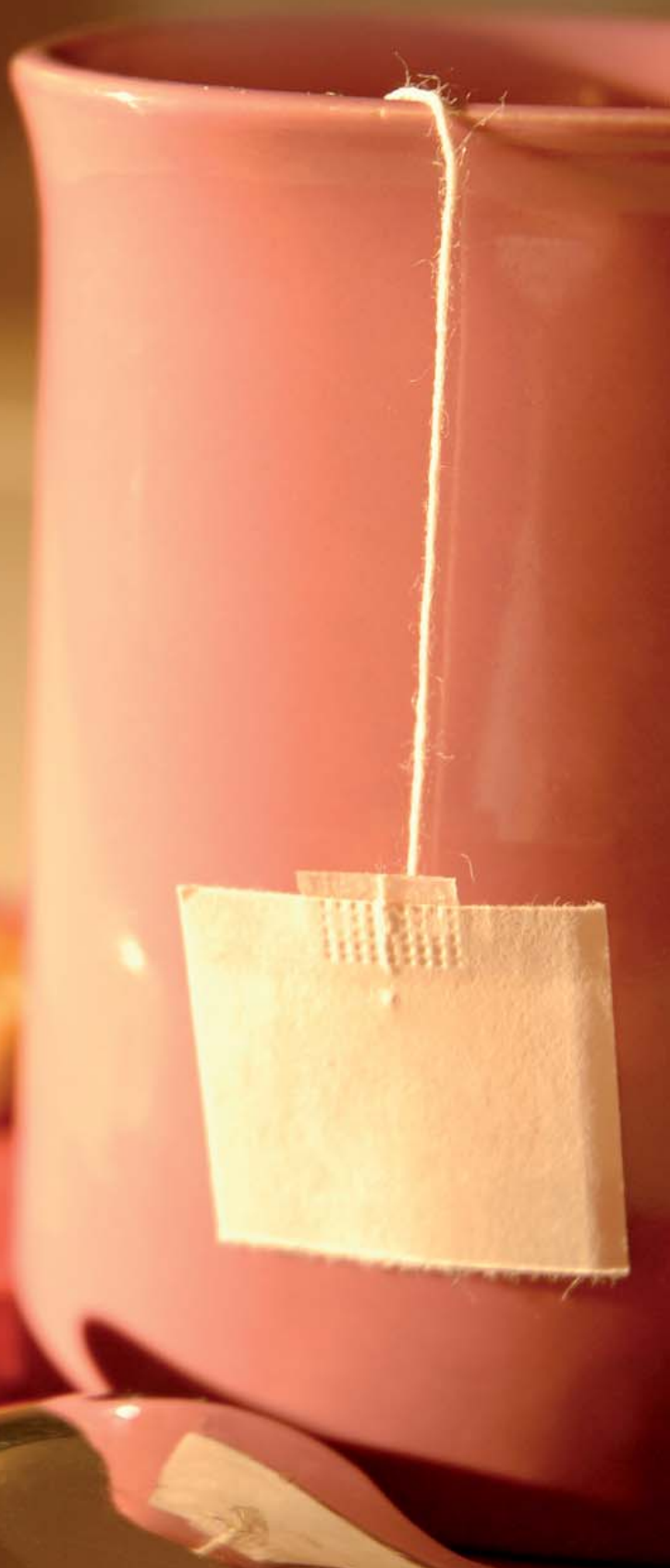
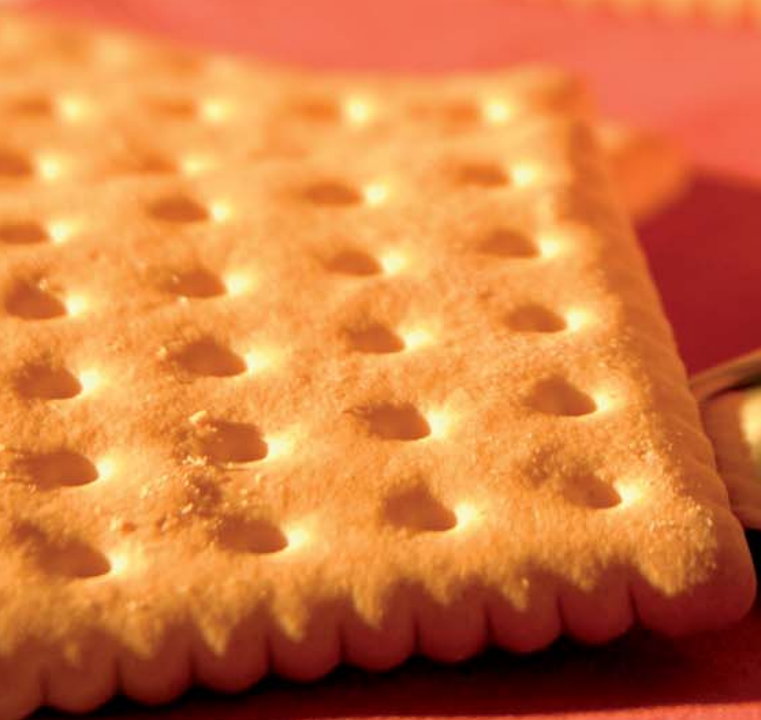


Servicio de atención
al consumidor 0800 2080
www.splendaen espanol.com

*El desayuno: la primera
oportunidad para
alimentarte bien*

Hoy puede ser un gran día

Lic. en Nutrición Luciana Lasus



EMPEZÁ BIEN TU DÍA

Un buen día empieza con un buen desayuno. Porque es la comida más importante del día ya que nos proporciona la energía y los nutrientes que necesitamos para afrontar la jornada, mejorando el rendimiento mental en niños, jóvenes y adultos. Por esta razón, desde el año 2007, Los Nietitos comenzó a realizar acciones de comunicación difundiendo la importancia de comenzar el día con un desayuno balanceado. La primera etapa contó con una campaña televisiva y el sorteo de 50 bandejas completas de desayuno.

DESAYUNANDO

Desde el año 2008, un ciclo de charlas dadas por nutricionistas en diferentes colegios y escuelas del país, enseñaron a nuestros niños la importancia de incorporar este hábito, y qué debe tener un desayuno para considerarse saludable. En todas ellas se entregó material didáctico como folletos e individuales para poder disfrutar a la hora de desayunar. También impulsamos la visita de nuestros nutricionistas a programas televisivos dirigidos especialmente al público infantil.

JUNTO A

Este año anexamos a las acciones anteriores una campaña en radio y vía pública que sigue reforzando el concepto de desayunos saludables.

Desde hace tres años estamos comprometidos desde un rol activo, en el intento de lograr una sociedad más saludable.



Todos los días

Desayunar es parte de una buena alimentación y es la primera oportunidad del día para mejorar nuestros hábitos. El propio término lo indica: supone romper el ayuno.

Consumir un desayuno balanceado es una manera de asegurar que el cuerpo obtenga nutrientes fundamentales ni bien comienza la jornada, tales como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Un buen desayuno tiene ventajas:

- **Mantiene un adecuado estado nutricional.** Contribuye a conseguir un correcto aporte nutricional diario. Los niños que no desayunan difícilmente llegan a completar con las demás porciones del día los aportes necesarios de energía, calcio y otros nutrientes.
- **Mejora el rendimiento intelectual y físico.** Por la noche, el cuerpo cuenta con una gran reserva de grasa y una menor de glucosa, almacenada como glucógeno en el hígado, que si no se reabastece, se agota con rapidez. Cuando nos levantamos al día siguiente, el cuerpo reanuda su actividad y requiere energía que debe ser aportada por los alimentos. El desayuno contribuye a recuperar esa reserva de energía y otorga la vitalidad necesaria para iniciar la jornada y rendir física e intelectualmente.
- **Ayuda a reducir o mantener el peso corporal.** Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de rangos saludables en mayor medida que las que no lo hacen. Realizar las cuatro comidas diarias ayuda a no sobrecargar ninguna de ellas y evita el picoteo entre horas (snacks, golosinas, dulces, refrescos, etc.), conducta muy importante a la hora de controlar el peso.
- **Favorece el tránsito intestinal y mejora los niveles de colesterol sanguíneo.** Esto se debe al contenido de fibra aportado por cereales integrales y frutas.
- **Debe representar entre el 20 – 25% de las calorías diarias.** Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías durante el día y proporciona nutrientes esenciales.

Claves para un desayuno rico y saludable

Para que el desayuno sea equilibrado y completo las opciones pueden ser:

- **LÁCTEOS** de preferencia bajos en grasa, como leche, queso o yogur, por su aporte de proteínas de óptima calidad, calcio, fósforo y vitamina D, que contribuyen a mantener los huesos fuertes.
- **CEREALES o PANES** preferiblemente integrales, que proveen carbohidratos (como fuente de energía), proteínas, vitaminas del grupo B, fibra y minerales.
- **FRUTAS** enteras o en jugo, interesantes por su aporte de agua, vitaminas, minerales y fibra. Las frutas también se pueden consumir a media mañana, a media tarde o en la merienda.
- **UNA BEBIDA** para rehidratar el cuerpo luego del ayuno de la noche tales como leche, jugo de frutas, café.

El desayuno de los más chicos de la casa

¿Sabía que existe otra forma de acompañar a los niños a mejorar su desempeño en la escuela, además de ayudarlo con los deberes y repasar las tablas?

Es algo tan sencillo como desayunar. Hacerlo puede influir positivamente en el desempeño mental, especialmente de los niños y adolescentes. Se ha demostrado que la nutrición y el estado de salud en general, son determinantes claves para progreso y el desempeño escolar.

Los beneficios de desayunar, particularmente para el des-

empeño mental, podrían estar relacionados en parte con el consumo de determinados alimentos. Recientemente se ha indicado que la capacidad mental y la inteligencia dependen de las conexiones rápidas entre las neuronas. Entre más veloces sean esas conexiones, más información puede ser procesada. Es por esto que ingerir los alimentos adecuados, especialmente en la mañana antes de iniciar las labores diarias, puede incrementar las conexiones entre neuronas, favoreciendo las actividades mentales.

Los principales beneficios que tiene el desayuno para los niños:

- Mayor probabilidad de que tengan una alimentación correcta y una mejor nutrición.
- Mejora del comportamiento y desempeño mental.
- Fomenta el aprendizaje; los niños estarán más atentos y alertas y por tanto, más participativos.
- Disminuye la depresión y la hiperactividad.
- Favorece el incremento de peso y talla de los niños.
- Desarrolla buenos hábitos alimenticios que perduran a lo largo de toda la vida.

Además de seleccionar adecuadamente los alimentos, hace falta algo más: que nos hagamos tiempo – despertándonos más temprano, o dejando la mesa pronta cuando levantamos la cena – para hacer así un buen desayuno y ocuparnos de que nuestros hijos también lo hagan antes de salir de casa. Y si salimos apurados, recordar que podemos completarlo a media mañana. ¡Disfrutaremos durante el día con más energía!



Panificados tipo europeo





Buenas propiedades con mala fama

El huevo: alimento del debate

Lic. en Nutrición Sonia Nigro

Los huevos de las aves, especialmente los de gallina, constituyen un alimento tradicional en la nutrición humana. Son componentes habituales de múltiples platos dulces y salados dado que facilitan la emulsión y unión de diversos ingredientes. Desde el punto de vista nutricional, son fuente de proteínas de excelente calidad y aportan además ácidos grasos beneficiosos, vitaminas A y del complejo B, así como hierro y pequeñas cantidades de otros minerales.

El inicio del malentendido

Estas propiedades y virtudes comienzan a interpelarse en los años 70, cuando se identifica la conveniencia de reducir el colesterol de la alimentación para prevenir las enfermedades cardiovasculares. Y allí nació la confusión.

Las recomendaciones de colesterol dietético son: menos de 300 miligramos (mg) al día para individuos sanos y menos de 200 mg cuando existe enfermedad cardiovascular, diabetes o colesterol LDL aumentado (colesterol “malo”). Un huevo contiene en su yema, aproximadamente 212 mg de colesterol; el consumo de una unidad diaria sólo sería posible si no se sumaran en el resto del día otros productos como lácteos comunes, carnes y sus derivados. Esta idea sería prácticamente imposible para los hábitos de la mayor parte de la población.

Entonces, ¿Huevos sí o no?

En los últimos 35 años y gracias a los datos mencionados anteriormente, los huevos han integrado el listado de “alimentos malos”. Sin embargo, la evidencia científica actual fundamenta que no se justifica su restricción en la mayoría de los casos.

Está claramente documentado que no es el consumo de colesterol lo que tiene mayor impacto en el aumento del “colesterol malo” de la sangre; son las grasas saturadas y las grasas trans los nutrientes efectivamente perjudiciales. Ello hace pasar a un segundo plano la cantidad total de colesterol de un alimento como factor dietético negativo.

Por otra parte, varias investigaciones aportan hallazgos importantes. No existe relación entre la frecuencia semanal de consumo de huevo y el riesgo de padecer infarto de miocar-

dio o stroke (accidente cerebrovascular). Dos estudios de seguimiento (80.082 mujeres durante 14 años y 37.851 hombres durante 8 años) han concluido que el consumo de un huevo al día no tiene impacto sobre el riesgo cardiovascular en individuos sanos.

Otros trabajos recientes reportan una relación inversa entre el consumo de colesterol y los niveles de colesterol en sangre, así como en el consumo de huevo versus la incidencia de enfermedad coronaria. En otras palabras, el consumo de huevo no está relacionado con la incidencia de enfermedad coronaria. Fortalecen estas evidencias, el Estudio de los 24 Países en donde se destaca que los países de más alto consumo de huevo, Japón y España, tienen los niveles de mortalidad cardiovascular más bajos de los países

industrializados. Este hallazgo ha dado lugar al slogan “an egg a day is okay” (un huevo al día está bien).

De todas formas, no está todo dicho

Una publicación inédita de 2008, que estudió 21.327 participantes de sexo masculino durante 20 años, concluye que la frecuencia de consumo de huevo no parece tener influencia sobre el riesgo cardiovascular, pero el consumo de éstos está relacionado positivamente con la mortalidad general, particularmente en personas diabéticas.

Asimismo, reportes de poblaciones más pequeñas pero de origen común, como los aborígenes australianos o una comunidad británica, muestran mayor riesgo de muerte a mayor consumo de huevos. Obviamente esto no significa que el huevo “mate”. Lo que se observan son conclusiones estadísticas que si bien están científicamente bien diseñadas y controladas, dejan de lado por ejemplo, la gran variabilidad de respuesta individual frente a la ingesta de colesterol.

Por otra parte, si bien en este artículo hemos citado referencias que parecen hacernos perder el temor a la yema, múltiples son las investigaciones que arrojan resultados opuestos.

Al menos por ahora...

Los consensos nacionales e internacionales no han cambiado sus guías y mantienen la recomendación de 3 o 4 huevos en la semana para individuos sanos y una restricción especial para pacientes diabéticos o de alto riesgo vascular.

Por el momento, continuarán siendo motivo de debate preguntas como: ¿De dónde sale la recomendación de 300 mg de colesterol/día? ¿Cómo expresar la frecuencia de consumo de huevos? ¿Es más importante restringir los huevos o educar sobre la reducción de grasas de otro origen? Mientras tanto y por sobre todo, seremos más amplios en recomendar las proteínas del huevo para aquellos grupos más vulnerables o desprotegidos que por razones de acceso o por falta de apetencia, no consumen frecuentemente carnes u otras proteínas de buena calidad.



Expertos en calidad

Desde hace 30 años, los huevos PRODHIN llegan a los hogares tan frescos, nutritivos y saludables como recién puestos.

**Desde siempre
alimentando saludablemente
a los uruguayos.**

PRODHIN
La Marca del Huevo

Tel.: (598 2) 203 61 84
www.prodhin.com.uy - prodhin@prodhin.com.uy

Enfermedad Celíaca hoy

La vida sin gluten

*Dra. Gabriela Parallada
Gastroenteróloga*



La enfermedad Celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten, más específicamente a su fracción proteica, la gliadina, presente en algunos cereales que identificamos con la sigla: TACC (trigo, avena, cebada y centeno). La ingesta de estos cereales produce, en individuos genéticamente predispuestos, una lesión severa de la mucosa intestinal; es decir que se daña el recubrimiento interno del intestino.

La EC tiene una incidencia aproximada de uno cada 100 - 300 habitantes, con diferencias geográficas importantes (uno cada 100, uno cada 5.000). En nuestro país aún no se conoce la incidencia exacta, dado que, recientemente se ha iniciado su registro a partir de su declaración obligatoria por decreto del Ministerio de Salud Pública (Ley N° 16.096). El riesgo de padecerla es ma-

yor en los parientes de primer grado (hijos de celíacos pero también padres de personas con esta enfermedad) que en la población general, así como también aquellos que presentan otras enfermedades como diabetes, enfermedades autoinmunes o síndrome de Down.

¿Por qué se produce la enfermedad Celíaca?

No se ha identificado aún el mecanismo por el cual el gluten produce la lesión intestinal, aunque la teoría más aceptada es la inmunológica. Ésta plantea que los pacientes con predisposición genética, presentan una respuesta inmunológica "exagerada" frente a la ingesta de gluten, lo que resulta en la destrucción de la mucosa intestinal.

Para el adecuado crecimiento y desarrollo de nuestro organis-

mo y nuestra vida, necesitamos de una variedad de nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, etc.), que llegan a nuestro intestino con los alimentos.

Luego que esos alimentos son digeridos por los jugos digestivos y esos nutrientes son extraídos, deben pasar a la sangre a través de la pared intestinal. Este proceso se denomina absorción intestinal.

Para cumplir con esta función el intestino tiene múltiples prolongaciones como las llamadas vellosidades intestinales; una forma de aumentar la superficie de absorción. En la EC, el contacto del intestino con el gluten, produce un aplanamiento de estas vellosidades, lo que trae como consecuencia la disminución de la absorción de los nutrientes, o malabsorción intestinal.

¿Qué síntomas provoca esta enfermedad?

Desde el punto de vista clínico puede tratarse de una enfermedad con una amplia sintomatología pero puede incluso, ser asintomática. Es por ello que se representa gráficamente con la figura de un iceberg, de manera que lo que aparece por encima de la superficie del agua son los casos clínicamente evidentes, permaneciendo por debajo del agua (sin manifestaciones clínicas) muchos casos que pueden o no, en alguna etapa de la vida, hacerse evidentes. Esta idea de simbolizar la presentación clínica de la EC con la imagen del iceberg fue publicada por Richard Logan en 1999.

La forma clásica se presenta en los niños con pérdida de peso y retraso en el crecimiento, distensión abdominal y diarrea o materias voluminosas, blandas,



Primera Empresa habilitada por el M.S.P. para elaborar producto SIN GLUTEN

Con "Proceso Certificado"
norma CODEX STAN 118
Certificada en Gestión de Calidad
ISO 9001:2008



Sin Gluten, Sin Dudas!

www.exentglutenfree.com
www.singluten.com.uy



Sin gluten, no hay enfermedad



con o sin grasa, anemia, dolor abdominal recurrente, vómitos, hipoproteïnemia y alteración del carácter.

En el adulto los síntomas clásicos son la diarrea crónica, la pérdida de peso y la anemia.

Algunas condiciones clínicas asociadas como algunos cánceres, osteoporosis, alteraciones menstruales o de la fertilidad, mejoran o no aparecen en los individuos que realizan la dieta en forma adecuada.

Cuando la EC se acompaña de otra enfermedad autoinmune como diabetes, enfermedad tiroidea, hepatopatía autoinmune, etc., lo frecuente es que sea ésta enfermedad la que presente las mayores manifestaciones y la EC sea un diagnóstico secundario.

Otra forma de presentación de la sensibilidad al gluten es a través de una patología de piel, llamada Dermatitis Herpetiforme, la que evidentemente también es reversible con la dieta.

¿Cómo se diagnostica?

De la misma manera que los síntomas son muy variables, el diagnóstico puede establecerse desde la primera infancia hasta la edad adulta.

Los pasos a seguir para su diagnóstico, si bien siguen un esquema distinto en niños y adultos, básicamente emplean los mismos estudios: determinación en sangre de anticuerpos específicos (antigliadina, antiendomiso y transglutaminasa) y biopsia de duodeno, que va a ser en definitiva la que aporte los hallazgos característicos de la enfermedad.

¿Se cura? ¿Cuál es el tratamiento?

Dado que la enfermedad tiene una base genética, la cura propiamente dicha no existe; pero, **sin gluten, no hay enfermedad**. Por lo tanto el tratamiento se basa exclusivamente en realizar una dieta sin TACC, es decir sin gluten.

La avena, no es tóxica para la totalidad de los pacientes, pero es difícil identificar los casos en que sí lo es. Existe consenso en suprimirla además, dado que no puede tenerse la seguridad de que no esté contaminada con otros granos.

Arroz y maíz son cereales seguros en una dieta libre de gluten. También son seguros: las carnes, lácteos, huevos, verduras y frutas. De todas formas, es fundamental observar buenas prácticas y la elaboración de los alimentos, evitando la "contaminación" con harinas, así como también tener un estricto control de los alimentos manufacturados. Debe tenerse la seguridad de que son sin TACC.

En nuestro país existe la Asociación de Celíacos del Uruguay (ACELU), que además de brindar apoyo y asesoramiento al paciente para llevar una dieta sin gluten, realiza charlas, talleres de cocina y asesoramiento a pacientes del interior. Dicha asociación entrega al paciente un manual con un recetario y una guía de alimentos libres de gluten.

Por lo tanto, ante el diagnóstico de esta enfermedad es de gran importancia contactar a esta entidad con el fin, no sólo de facilitar la implementación de la dieta libre de gluten, sino

también de optimizar su adherencia.

ACELU se encuentra trabajando para promover leyes de protección al paciente celíaco y como parte de su tarea se ha implementado en nuestro país el **5 de mayo, como el Día Nacional del Celíaco**.

En lo que respecta a la prevención, los datos disponibles evidencian que la introducción de harinas en forma lenta y progresiva, manteniendo la lactancia materna, puede disminuir el riesgo de desarrollar la EC en niños susceptibles.



Pastas y fideos para sopas



Harina de arroz



Calidad certificada



**Pida recetario
en Burgues 2833**



*Cambios metabólicos
con el entrenamiento*

El hombre **más** **rápido** del mundo

*Dra. Cecilia del Campo
Deportóloga*

En las pasadas Olimpiadas de Beijin, el atleta jamaquino Usain Bolt batió tres records mundiales en pruebas de velocidad convirtiéndose en el hombre más rápido del mundo. ¿Qué factores lo convierten a este hombre en el mejor velocista? ¿Es en realidad, el hombre más rápido del mundo o hay alguien que sin dedicarse a la competición y sin ser registrado por las cámaras y fotógrafos también ha llegado a velocidades que parecían inalcanzables?

Dioxaflex Gel

- Más analgésico, directo al foco del dolor.
- Actúa simultáneamente sobre el dolor y la contractura muscular.
- Fácil aplicación.
- Rápido comienzo de acción.
- Tratamiento local de los cuadros dolorosos en zonas musculares y articulares.



Dioxaflex

Una familia dedicada al dolor

Es obvio que interactúan factores genéticos y ambientales como el entrenamiento, el estado de salud y la alimentación, pero fue este atleta quien decidió dedicar su vida a potenciar un don que sin duda fue legado de sus padres. ¿Cuántos individuos fueron o son grandes músicos, atletas o profesionales sin saberlo por no poner en práctica y mejorar una habilidad innata?

Todos funcionamos de la misma manera; es decir, que las bases fisiológicas que rigen a los grandes atletas son las mismas para toda la especie humana. La diferencia está en la cantidad y calidad de la mejoría que lleva a diferentes resultados en cuanto al rendimiento.

Cuando un ejercicio se da de manera continua y regulada para buscar el rendimiento, el organismo pone en juego de manera simultánea cambios que propician su adaptación a esas nuevas exigencias.

Estos cambios se dan en todo el organismo pero los más visibles y trascendentes asociados al ejercicio o deporte se dan a nivel cardiovascular, respiratorio, musculoesquelético, metabólico, endócrino, inmunológico y psicológico. Incluso se propone al sistema psico-neuro-inmuno-endócrino en una acción conjunta e interactiva.

El famoso metabolismo

Se refiere al conjunto de procesos de formación (anabolismo) y destrucción (catabolismo) que permiten vivir, crecer, reproducirnos, adaptarnos a cambios internos y externos e incluso morir. Las modificaciones durante el ejercicio se dan

de manera aguda (esto sucede mientras) y crónicas (las que perduran más allá del cese del ejercicio). Cumplen con la finalidad de adaptarse a las cargas de trabajo propuestas y continuar con las funciones vitales en armonía, es decir, mantener la “homeostasis” o equilibrio interno del organismo. Para ello entran en juego los dos sistemas de regulación; uno rápido y de respuesta local e inmediata, el Sistema Nervioso, y el otro más lento pero con respuestas más duraderas en el tiempo y de una acción general, el Sistema Endócrino (regulado a través de hormonas).

Los cambios en forma aguda son el aumento de sangre que recibe y expulsa el corazón y la mejora de la circulación en los vasos sanguíneos previniendo y mejorando la hipertensión arterial; una mayor ventilación e intercambio gaseoso a nivel pulmonar; aumento de irrigación a los músculos activos (aumento de capilares a nivel muscular) y mayor capacidad de éstos para utilizar el oxígeno y los nutrientes que provienen de la sangre, de manera de generar más energía bioquímica que permite el trabajo mecánico y mantener la homeostasis del medio interno.

De esta forma las células o fibras musculares tienen mayor sensibilidad a la hormona insulina que es la que favorece la entrada de glucosa en las células, hecho que es ventajoso para tener combustible de fácil y rápida utilización como son los azúcares. También esta hormona favorece que se aproveche mejor esta glucosa estimulando su utilización. Los ácidos grasos también son una de las principales fuentes energéticas tanto en reposo como durante el ejercicio por lo que su utilización aumenta con niveles moderados de ejercicio.

Pero la glucosa también tiene facilitada su entrada por mecanismos independientes a la insulina y que se dan gracias a la contracción del músculo. Este hecho fue reconocido de gran importancia para el ejercicio en los diabéticos.

El colesterol que viaja en sangre unido a lipoproteínas también mejora su perfil, aumentando el HDL (conocido vulgarmente como "colesterol bueno") y disminuye el "colesterol malo" o VLDL. Este cambio se asocia con menor factor de riesgo de arteriosclerosis y por ende de problemas de circulación cerebral y cardíaca.

La utilización de las grasas como combustible mejora los porcentajes de masa grasa y masa magra, ambos relacionados con la salud y el rendimiento deportivo.

Aumenta la cantidad de agua y de sangre en el individuo, y se incrementa la capacidad de defensas del sistema inmunitario así como la capacidad de regular situaciones de acidez, deshidratación y altas temperaturas para volver a niveles normales.

Todas las hormonas que incentivan la obtención de energía (por catabolismo) se estimulan durante el ejercicio y se podría decir que en el reposo, o descanso, juegan un rol importante las hormonas constructoras o anabólicas que permiten reparar tejidos y enzimas (síntesis de proteínas) y volver a llenar depósitos de combustibles necesarios para una nueva sesión de ejercicio. De esta manera es que se van escalando peldaños entre la destrucción durante el ejercicio y la formación durante el descanso. Una formación, adaptada a unas cargas de ejercicio cada vez mayores, se da gracias al estímulo del estrés físico, al estado de salud y a una alimentación adecuada,

suficiente y equilibrada para compensar las demandas metabólicas del organismo.

Los cambios metabólicos se producen en todas las personas, independientemente de la edad, sexo, raza o nivel de acondicionamiento físico previo. Programas de pocas semanas llevan a constatar cambios importantes en factores indicadores de salud, rendimiento y sobre todo, calidad de vida. Ser el hombre o la mujer más veloz del mundo posiblemente no sea el objetivo de muchos, pero sí debería ser poner en práctica nuestros potenciales para hacer que la naturaleza en idas y venidas de información, moléculas y sustancias, haga sus procesos para que logremos ser lo mejor que podamos ser.



MALTO DEX
MALTODEXTRINA



**Módulo
calórico de
ALTA
CALIDAD
para
deportistas**

Servi medic

COMPROMETIDOS CON LA SALUD
www.servimedic.com.uy



*Antioxidantes: se concentran en
frutas y verduras y pueden
prevenir enfermedades si
se los consume habitualmente*

Alimentos anti-envejecimiento

Lic. en Nutrición Luciana Lasus

El oxígeno, esencial para la vida del ser humano, interactúa constantemente con las células de nuestro cuerpo. Se cree que la mayor parte de los efectos potencialmente dañinos del oxígeno se deben a la formación y actividad de especies reactivas que actúan como oxidantes, éstos son compuestos con tendencia a donar oxígeno a otras sustancias, los más conocidos son los llamados radicales libres.

La defensa contra los radicales libres son los antioxidantes, compuestos capaces de neutralizar los efectos negativos y proteger a las células del envejecimiento.

Desde el punto de vista nutricional, el consumo de alimentos ricos en antioxidantes es considerado en la actualidad, una de las formas más efectivas para reducir el riesgo de enfermedades crónicas no-transmisibles. Entre ellas se encuentran las cardiovasculares como la arteriosclerosis, las tumorales y las neurodegenerativas, por ejemplo la enfermedad de Alzheimer.

La hipótesis que vincula los efectos “protectores de la salud” con el mayor consumo de alimentos ricos en antioxidantes se apoya en el postulado de que “la ingesta continua” de

los compuestos antioxidantes presentes en dichos alimentos, contribuiría en forma sustancial a la defensa antioxidante contra el estrés oxidativo que, de otra manera, conduciría al envejecimiento prematuro del organismo y por consiguiente a la alteración de sus funciones.

Cabe destacar que la “protección” asociada al consumo de alimentos ricos en antioxidantes, demanda que dicha ingesta sea habitual (diaria en lo posible), abundante y variada en cuanto a su composición.

Los antioxidantes presentes en nuestra dieta se concentran, particularmente, en frutas y verduras. Entre las primeras se destacan los frutos rojos o berries (arándanos, moras, frutillas y frambuesas), las ciruelas, las manzanas y los pomelos. Por otra parte, entre las verduras que más concentran antioxidantes se destacan las espinacas, los repollitos de Bruselas, el brócoli y los morrones.

El consumo de jugos “frescos” de dichos alimentos, así como el de cereales integrales, nueces, almendras, café, té verde y



en menor grado té negro, constituye una forma adicional de incorporarlos al organismo. Una alimentación diaria variada y abundante en estos alimentos y bebidas asegura el aporte adecuado de antioxidantes.

El café, es naturalmente rico en antioxidantes.

Virtuoso por su capacidad para despertar los sentidos, el café es una de las bebidas más difundidas y consumidas en todo el planeta. De un aroma y sabor increíbles, el café es ideal para disfrutar con los sentidos del gusto y el olfato, al mismo tiempo que de sus beneficios. Recientes investigaciones científicas aseguran que el consumo moderado de café puede ser generador de ciertos efectos positivos sobre nuestro cuerpo porque es **naturalmente rico en antioxidantes**.

Los principales antioxidantes del café son los compuestos fenólicos y su cantidad varía según el tipo de grano de café, el proceso de tostado y el modo de preparación. El café podría proveer un alto porcentaje de los requerimientos de este grupo de antioxidantes.

Aunque es mucho lo que queda por aprender aún respecto a estos alimentos, existen pruebas convincentes de que los radicales libres intervienen en un buen número de enfermedades que suponen un problema importante para la salud pública en todo el mundo. El cuerpo humano tiene un sistema complejo de defensas naturales antioxidantes que contrarrestan los efectos dañinos de los radicales libres y demás oxidantes. No obstante, podemos aumentar la protección contra los radicales libres con un amplio consumo de antioxidantes que se encuentran en los alimentos y bebidas, como el café.

EL CAFÉ: FUENTE NATURAL DE ANTIOXIDANTES

ESTÁ CIENTÍFICAMENTE COMPROBADO QUE EL CAFÉ ES FUENTE NATURAL DE ANTIOXIDANTES, Y ÉSTOS AYUDAN A RETRASAR EL EFECTO DEL ENVEJECIMIENTO*.

¿QUÉ SON LOS ANTIOXIDANTES?

LOS ANTIOXIDANTES SON COMPUESTOS QUE NEUTRALIZAN LOS RADICALES LIBRES, UNA DE LAS CAUSAS DEL ENVEJECIMIENTO CELULAR. ESTOS RADICALES LIBRES SON PRODUCIDOS DE FORMA NATURAL POR CAUSANTES TALES COMO LA EDAD, LAS ENFERMEDADES, EFECTOS DEL TABACO, MEDICAMENTOS, ESTRÉS Y MALA ALIMENTACIÓN.

¿DE DÓNDE OBTENEMOS ANTIOXIDANTES?

DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL, EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS RICOS EN ANTIOXIDANTES ES CONSIDERADO UNA DE LAS FORMAS MÁS EFECTIVAS DE PROTEGER AL ORGANISMO DEL ENVEJECIMIENTO CELULAR.

ESTA PROTECCIÓN LA PODEMOS GENERAR A TRAVÉS DEL CONSUMO DIARIO DE DIFERENTES ALIMENTOS: FRUTAS, VERDURAS, ACEITES VEGETALES, CEREALES INTEGRALES, NUECES, ALMENDRAS, TÉ VERDE Y POR SUPUESTO CAFÉ; QUE DESPIERTA TUS SENTIDOS AL DISFRUTAR DE SUS AROMAS Y SABORES.

*Clifford MN Ácidos clorogénicos: naturaleza, ingesta dietética, absorción y metabolismo. Journal of Science of Food and Agriculture 80:1033-1043 (2000).

Manach C, Scalbert A, Morand C, Remesy C, Jiménez L. Polifenoles: Fuentes alimentarias y biodisponibilidad. Am. J. Clin. Nutr. 79:727-747 (2004).

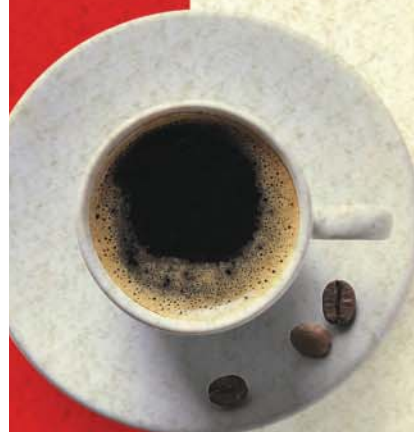
Scalbert A, Williamson G. Ingesta dietética y biodisponibilidad de polifenoles. J. Nutr. 130:2073S-2085S (2000).

Nestlé

EL CHANA
EL INTENSO SABOR DEL CAFÉ



www.nestle.com.uy | 0800 2122



Enfermedad diverticular

*Dr. Santiago Carbajal
Prof. Agda. Dra. Beatriz Iade
Gastroenterólogos*

Se trata de una patología benigna muy frecuente, que afecta a hombres y mujeres.

Los divertículos son hernias de la mucosa que se producen a través de la capa muscular del colon. Esto es consecuencia de la presión dentro del intestino en una zona de menor resistencia, como son los sitios por donde ingresan los vasos sanguíneos, zonas que se debilitan aun más por cambios estructurales que se producen con el envejecimiento.

Existen factores genéticos de la motilidad intestinal, y dietéticos que favorecen su desarrollo.

Así es frecuente que varios miembros de una familia presenten divertículos.

La edad es un factor favorecedor. Por tanto, se observan divertículos en un 5% de los menores de 40 años, en un 30% a los 60 años y en el 65% a los 80 años.

Con mayor frecuencia se producen divertículos en el colon izquierdo (Sigmoides) sector de menor diámetro, donde la contracción del colon ejerce mayor presión para avanzar su contenido.

La fibra al producir heces más voluminosas ayuda a que la presión intraluminal sea menor durante la contracción peristáltica, por lo que es un factor protector del desarrollo de divertículos.

Se ha observado que la obesidad, una dieta alta en carnes y grasas y pobre en fibras, aumentan el riesgo de desarrollar divertículos y que por el contrario, el ejercicio lo disminuye.

Entre el 70 y 90% de los individuos que tienen divertículos no presentarán síntomas a lo largo de la vida.

Es frecuente que las personas y aún los médicos, atribuyan las molestias abdominales o alteraciones del tránsito intestinal, a la presencia de divertículos, cuando en realidad la causa es un síndrome de intestino irritable concomitante.

Algunas personas presentarán síntomas de diferente intensidad en relación al grado de inflamación (diverticulitis), cuando se produce la rotura de vaso sanguíneo adyacente al divertículo (sangrado diverticular) o cuando se fibrosa la pared del intestino, estrechando la luz, lo que puede llevar a obstrucción (oclusión intestinal).

La diverticulitis se produce cuando hay una microperforación de un divertículo. En el 75% de los casos la inflamación queda localizada, llamada diverticulitis simple, y en el resto progresa y se puede complicar con abscesos, fístula o peritonitis.



El síntoma de la diverticulitis simple es dolor en el sector inferior izquierdo del abdomen; si el compromiso es mayor puede aparecer fiebre.

En el caso del sangrado diverticular se produce la salida de sangre roja o oscura por el ano sin dolor, que en el 80% de los casos se detiene espontáneamente.

En el caso de estrechez del colon (oclusión) se produce dolor cólico intenso, con distensión abdominal asociado a dificultad en la evacuación de gases y heces, a veces con náuseas y vómitos.

Las personas con divertículos que no presentan síntomas no necesitan tratamiento.

Ha sido una recomendación tradicional evitar las semillas en los pacientes con enfermedad diverticular, pensando que éstas pudieran determinar la obstrucción del divertículo y desencadenar una diverticulitis. Sin embargo, esta creencia no está probada. Actualmente no se recomienda evitar o restringir las semillas o la fibra de la dieta en los pacientes con divertículos que no presentan síntomas. Por el contrario, se sugiere una dieta con fibra para prevenir el desarrollo de nuevos divertículos o que éstos se compliquen.

Sólo en casos de inflamación sintomática, su médico puede recomendar restringir la fibra o aún suspender toda ingesta de acuerdo a la gravedad del cuadro.

Royal

Light en Calorías

Disfruta de toda la línea de postres, flanes y gelatinas Light

Postres



Gelatinas



Flan





Diabetes Mellitus tipo 2

La epidemia prevenible del nuevo milenio

Dr. Ernesto Irrazábal
Endocrinólogo

Un poco de historia

Unas tres décadas atrás la mejor información disponible sugería que en el mundo, aproximadamente unos 30 millones de personas tenían Diabetes Mellitus, la enorme mayoría, el 95% de los casos, Diabetes Mellitus tipo 2.

Esta enfermedad se está convirtiendo rápidamente en la epidemia del siglo XXI. La Federación Internacional de Diabetes (IDF por su sigla en inglés) publicó en el año 2006 datos realmente alarmantes. Éstos muestran que la enfermedad afecta ahora a 246 millones de personas en todo el mundo y que crece a un ritmo constante. Más preocupante aún resulta el desarrollo de la enfermedad a



HAAS

Light



edades cada vez más tempranas. Clásicamente este padecimiento se diagnosticaba en personas mayores, en general después de los 60 años. Los informes publicados hoy evidencian que el 46% (¡casi la mitad!) de todos los afectados están en el grupo de edades que van entre los 40 y los 59 años y que debido al aumento de la obesidad infantil, se ha incrementado el número de niños y jóvenes que sufren este mal. Los nuevos datos predicen que la cifra total de personas que conviven con la diabetes se disparará a 380 millones dentro de 20 años si no se toman medidas de prevención adecuadas. Estamos evidentemente ante una epidemia de grandes proporciones (de acuerdo a IDF, 2006).

La enfermedad en Uruguay

La situación de nuestro país no difiere mayormente a la del resto del mundo. Se estima que en Uruguay un 8% de la población es diabética y otro tanto se encuentra en situación que podríamos denominar como prediabetes o de alto riesgo en desarrollarla a corto plazo. Si a estos datos añadimos las cifras elevadas de obesidad en niños uruguayos (chicos de entre 9 y 12 años), que llegan a un 10%, divulgadas por el estudio ENSO Niños en el año 2000, la situación es realmente para preocuparse.



Primer y único chocolate recomendado por la ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS DEL URUGUAY.



Prevenir es mejor que curar

Una compleja interrelación de factores genéticos, sociales y medioambientales está determinando la explosión global de la Diabetes Mellitus tipo 2. Alteraciones del estilo de vida que resultan en cambios en la dieta, con un significativo aumento del consumo de calorías y una disminución de la actividad física parecen ser las responsables. El sobrepeso y la obesidad son el principal factor de riesgo relacionado con la aparición de la esta enfermedad. El exceso de comida, rica en grasas y dulces, pobre en alimentos con fibra, y la poca actividad física o ejercicio, lleva a que aumentemos de peso a expensas de la acumulación de grasa corporal, con el consiguiente incremento del riesgo de padecer, entre otras enfermedades, Diabetes Mellitus tipo 2.

Un cambio necesario en nuestro estilo de vida parece ser la clave para detener esta epidemia que nos amenaza. **La Diabetes Mellitus tipo 2 es una enfermedad prevenible.** Si una persona en riesgo recibe la educación adecuada puede re-



*Usá tu
imaginación
sin límites,
Splenda
espolvorea
dulzura.*

*Presentaciones
en cajas de
50 y 100 sobres.*



tardar o incluso evitar la aparición de la diabetes, y si ya la tiene, puede evitar o retrasar la aparición de complicaciones vinculadas a ella. De acuerdo a la fuerte evidencia existente, adoptar hábitos de alimentación más saludables, mejorar la cantidad y el tipo de grasas que componen la dieta, bajar el consumo de azúcares simples, incluir alimentos con más fibra y controlar el sobreconsumo de calorías, puede ayudar a lograr la pérdida de algo de peso, en personas con elevado riesgo.

Un descenso de entre el 5 y el 7% de peso corporal ha demostrado ser eficaz. Realizar actividad física regularmente también ayuda.

Para romper con el sedentarismo que nos impone la vida moderna todo cuenta: subir y bajar las escaleras, pasear al perro, bailar al ritmo de la música, cortar el césped. Estos pequeños cambios que pueden ser fácilmente incorporados en nuestra rutina diaria, ayudarán a ganar el combate contra este peligro. La fórmula parece ser



entonces “comer bien, sin excesos, y moverse bastante”. El primer paso es entonces, reconocer a esa población en riesgo.

¿Qué personas están frente a este peligro?

La obesidad es sin lugar a dudas el principal factor de riesgo modificable para el desarrollo de Diabetes Mellitus tipo 2; más del 80% de los pacientes que sufren esta enfermedad son obesos.

En efecto, las personas con un Índice de Masa Corporal (peso



Servicio de atención
al consumidor 0800 2080
www.splendaen espanol.com



en Kg/talla en metros al cuadrado) mayor a 25kg/m^2 (lo que representa distintos grados de sobrepeso u obesidad) tienen una posibilidad varias veces superior que aquellas con peso normal. Cuanto más grasa corporal, mayor el riesgo. Sobre todo si este exceso de grasa está ubicado en el abdomen, por lo que la circunferencia de la cintura es un buen parámetro para evaluar dicho peligro. Una circunferencia de la cintura mayor a 80 cm en mujeres y 90 cm en hombres implica un riesgo más elevado.

Del mismo modo los antecedentes familiares pesan. La presencia de diabetes en familiares de primer grado en consanguinidad (padre, madre, hermanos, etc.) significa un incremento de las posibilidades de tener algún problema en el manejo del azúcar.

Si existen en las mujeres antecedentes obstétricos de Diabetes Gestacional y/o de hijos macrosómicos (niños con peso al nacer mayor a cuatro kilos), pueden requerir alguna atención especial al evaluar el riesgo de padecer diabetes.

Para ambos sexos, la presencia de hipertensión arterial o enfermedad coronaria en menores de 50 años, alteraciones características en alguna de las fracciones del colesterol como triglicéridos mayores de 150 mg/dL o colesterol HDL bajo (el llamado “colesterol bueno”), menor de 35 mg/dL, se asocian a la posibilidad de tener ya, o a desarrollar diabetes en el futuro cercano.



La estrategia de prevención primaria más racional y eficaz es entonces identificar a estos individuos con riesgo alto (como vemos no es difícil hacerlo) y combatir el estilo de vida obesógeno y diabetogénico. Si tenemos alguna de estas características es quizás conveniente pensar en algún cambio en nuestro estilo de vida (sobre todo en hábitos alimentarios y actividad física) pero indiscutiblemente, lo más importante será consultar al médico. Seguramente él será capaz de definir adecuadamente la situación, diagnosticar precisamente los riesgos y ayudarnos a minimizar las posibilidades de padecer la enfermedad.

Circunferencia de la cintura y riesgo de Diabetes Mellitus tipo 2

Mujeres	Hombres	
Menos de 80 cm	Menos de 94 cm	¡Bien! Continúe así, intente no aumentar.
Entre 80 y 88 cm	Entre 94 y 102 cm	Riesgo incrementado. ¡Tiene que comenzar a cuidarse ya!
Mayor de 88 cm	Mayor de 102 cm	Riesgo muy alto. ¡Es importante que busque ayuda profesional!



50 AÑOS

Jamón Etiqueta Azul

- Sin TACC (libre de trigo, avena, cebada y centeno).
- Bajo valor energético.
- Bajo tenor de grasas totales, saturadas y colesterol.
- No contiene grasas trans.
- Fuente de proteínas de alto valor biológico.
- Sin agregado de fécula o almidón.



*Betacaroteno para una piel
bronceada y saludable*

A tono con el verano

Lic. en Nutrición Julia Cassinelli

Próximo al verano queremos empezar a disfrutar del sol. Esto es saludable siempre y cuando lo hagamos con precaución. La exposición al sol nos da un color bonito, ayuda a sentirnos de mejor ánimo y favorece y estimula la síntesis de la vitamina D en el intestino, lo que contribuye a la fijación del calcio en los huesos, fortaleciéndolos.



Pero también sabemos que a consecuencia del daño existente en la capa de ozono, el sol puede resultar muy dañino y causar efectos indeseables para la salud como quemaduras, deshidratación y en los casos más graves, cáncer de piel. Por ello es de suma importancia que cumplamos con las recomendaciones dermatológicas ampliamente divulgadas: tomar sol con moderación, evitar la exposición entre las 11 y 16 horas y utilizar siempre la pantalla o filtro solar aconsejado.

Lo que muchos desconocen es que a la hora de exponerse al sol, la alimentación también juega un importante papel. **Existen distintos nutrientes aliados de la salud de la piel, que la ayudan a protegerse de las radiaciones solares y favorecen el bronceado.**

Anaranjados

Los betacarotenos son pigmentos vegetales que una vez dentro de nuestro cuerpo son convertidos en vitamina A. Los encontramos en las frutas y verduras de colores anaranjados y amarillos como la zanahoria, zapallo, melón y tomate. Son infaltables en la alimentación del verano dado que ayudan a obtener un bonito bronceado.

Los betacarotenos favorecen la producción de los melanocitos, células de la piel que actúan como pantalla protectora y le proporcionan el color dorado. Además tienen acción antioxidante, por lo que protegen la piel contra el daño que causan los rayos solares, previniendo el envejecimiento prematuro.

Otros nutrientes

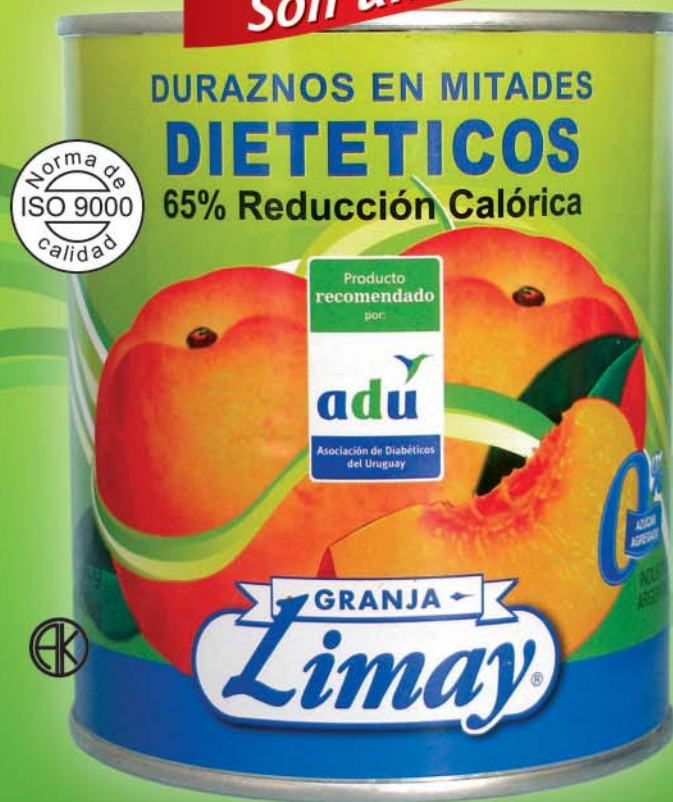
Además del betacaroteno, existen otras vitaminas y minerales también involucrados en la salud de la piel. Las vitaminas E y C, B1 y B2; los minerales azufre, zinc, selenio y manganeso y por supuesto el agua para una adecuada hidratación.

Para lucir entonces una piel saludablemente bronceada, se recomienda una alimentación que incluya diariamente frutas y verduras frescas y abundantes líquidos. **Aprovechemos la disponibilidad de frutas y verduras de esta preciosa estación para crear nuevas y coloridas ensaladas, ricas en vitaminas y minerales que protegen la salud de nuestra piel.**

DURAZNOS EN MITADES DIETETICOS

65% Reducción Calórica

*Son diferentes
Son únicos*



*Recomendados
por la Asociación
de Diabéticos del
Uruguay*

✓ **0% Azúcar Agregado**

✓ **Endulzado con Sucralosa**



El espejo, la piel y el después

*Dra. Julia Benvenuti
Medicina Estética*

El envejecimiento cutáneo es una consulta muy frecuente en la práctica dermatológica.

Su abordaje supone necesariamente hacer un pormenorizado balance de la piel, sus estructuras subyacentes y el estado general de la persona.

Nuestra piel envejece como resultado de un proceso multifactorial, progresivo y complejo, en el que intervienen factores cronológicos inherentes a nosotros (intrínsecos), tales como

envejecimiento celular genéticamente programado, acumulación de radicales libres y alteraciones hormonales, y factores externos (extrínsecos), por ejemplo, exposición solar, tabaquismo y contaminación ambiental, entre otros.

Para sumarle complejidad al tema, estudios recientes demuestran la existencia e importancia de las diferencias individuales: a idénticos factores de riesgo algunas personas envejecen más que otras. Parece también que el envejecimiento cutáneo se correlaciona con el deterioro de las capacidades intelectuales y el sobrepeso.

En su conjunto todos estos factores determinan alteraciones a nivel de nuestro organismo en general, pero por ser la piel nuestro órgano más visible, es ella quién más nos impacta y nos convoca al cambio.

Todas las capas y células constituyentes de la piel sufren alteraciones en el proceso de envejecer:

- La capa más externa (la epidermis) se afina, sus lípidos y ceramidas disminuyen y ello determina fragilidad y sequedad.
- La dermis (capa intermedia) se atrofia como resultado



de la disminución en la síntesis de colágeno, del contenido de agua y el aumento de la actividad de ciertas enzimas que llevan a su degradación.

- La hipodermis (capa más profunda) se torna heterogénea: disminuye a nivel de la cara y dorso de las manos, para aumentar a nivel del abdomen y flancos (costados del torso, debajo del pecho).

Afortunadamente las opciones terapéuticas disponibles para contrarrestar los efectos deletéreos del envejecimiento son cada vez más numerosas; será responsabilidad del médico tratante conocerlas a fondo para poder elegir y aconsejar aquella que mejor se adapte a cada persona en particular.

Una de las opciones más novedosas es la **Radiofrecuencia Bipolar**; tecnología médica que, a diferencia de los anteriores equipos de Radiofrecuencia Unipolar, permite en forma segura, confortable, indolora y no invasiva, mejorar la apariencia de la piel, reducir líneas alrededor de ojos y labios, mejorar la elasticidad cutánea reafirmando mejillas y cuello, así como también reafirmar brazos, glúteos y muslos, redefiniendo el contorno corporal.

Durante el procedimiento se selecciona el transductor del tamaño adecuado según la zona a tratar (es decir, se elige la pieza de mano a través de la cual se aplicará la técnica), se determina la profundidad e intensidad de la radiofrecuencia, se coloca una delgada capa de gel en la superficie de la piel y se va masajeando la zona hasta llegar a la temperatura adecuada. Este procedimiento es muy confortable para el paciente, que siente una agradable sensación de calor. Existe por un lado un efecto "lifting" que es evidente al finalizar la sesión y en profundidad, comienza la remodelación arquitectónica de las diversas capas de la piel y el aumento en la síntesis de colágeno que se prolonga hasta 10 semanas después de realizada la sesión.

Estos equipos de última generación brindan además, la posibilidad de controlar temperatura y profundidad de la aplicación con excelentes resultados en el tratamiento de la celulitis que muchas veces se asocia a la flaccidez corporal.

Cetaphil®

Cuida tu piel porque la entiende



LOCIÓN LIMPIADORA x 200 ml

- Útil para remover maquillaje y para higiene corporal, incluso hasta en las zonas delicadas.
- Loción hipoalergénica con acción limpiadora, emoliente y humectante



BARRA LIMPIADORA x 127 g

- Ideal para la limpieza diaria facial y corporal.
- Es hipoalergénico y no tapa los poros.



*Alimentación y calidad
de vida luego de los 65 años*

Suplementos nutricionales en la dieta del adulto mayor

Ph.D. Dra. Zulema Coppes-Petricorena

Actualmente una de las principales corrientes de la nutrición es reconocer que existen diferencias entre las necesidades nutricionales en las diversas fases etarias, y algunas de las nuevas Dosis Recomendadas Diarias (RDAs por su sigla en inglés) toman en consideración las necesidades de los adultos mayores.

Se va en camino de llegar a que uno de cada cinco personas en el mundo desarrollado o en vías de desarrollo, tenga una expectativa de vida que ronde en los 70 o 75 años o más, y por ende las necesidades de la población mayor tendrá un impacto muy grande. Sin embargo, alcanzar esa edad gozando de buena salud es el mayor desafío para quienes trabajan en el ámbito de la salud. Los esfuerzos en el campo de la investigación científica son cada vez más importantes para ayudar a que las personas mayores permanezcan saludables, independientes y que se puedan mover por sus propios medios. El estilo de vida y los factores ambientales tienen incidencia en algunas de las

enfermedades más frecuentes relacionadas con la edad, como lo son la enfermedad del corazón, la osteoporosis, cáncer, presión arterial alta y la infección crónica.

La nutrición en el adulto mayor, al igual que a toda edad, juega un rol muy relevante, dado que es común que las dietas sean deficientes en varios nutrientes: vitaminas A, C, D, E, B12, tiamina, riboflavina, piridoxina, niacina, ácido fólico, calcio, hierro, magnesio y zinc.

Por otro lado, alrededor del 30% de las personas por encima de los 65 años, presentan inhabilidad para producir el ácido del estómago, lo que puede provocar reducción en la absorción de ciertas vitaminas y minerales. A los 80 años, el porcentaje de personas que no son capaces de producir ácido en el estómago asciende al 40%. Por ello, ayudar a una buena digestión puede ser muy valioso para mejorar la salud en los adultos mayores.

De lo que antecede surge que los adultos mayores constituyen un grupo particularmente vulnerable a cualquier ingesta de nutrientes debido a que, a medida que avanza la edad, las necesidades energéticas disminuyen, necesitando una reducción en la ingesta de alimento.

Las teorías existentes en relación al daño corporal con la edad, señalan que los componentes celulares se acumulan, afectando las funciones celulares que podrían evitarse o ser más lentas en su proceso, administrando cantidades apropiadas de micronutrientes incluyendo vitaminas, antioxidantes y elementos traza, previniendo el daño y la acumulación de radicales libres. La acumulación de minerales en algunos órganos y la variación en la distribución normal de los minerales

GEVRAL* PLUS

***La vida
con más energía***



**Mayor rendimiento
Menor costo**

**Aporta más vitaminas,
minerales, carbohidratos
y proteínas.**



www.servimedica.com.uy

**Servi
medica**

COMPROMETIDOS CON LA SALUD

pueden estar relacionadas con enfermedades degenerativas. Por ejemplo, el adulto mayor pierde calcio y magnesio en los huesos pero tiende a acumular estos minerales en las arterias; el almacenamiento de hierro en exceso en el hígado se ha asociado a la formación de radicales libres y a la hipercolesterolemia.

Las deficiencias en vitaminas en el adulto mayor surgen de la ingesta insuficiente y/o de la falla de mecanismos de absorción y de conversión en las formas metabólicamente activas. Los micronutrientes están evidentemente implicados en el proceso de la edad la que a su vez afecta su biodisponibilidad. Además, varios micronutrientes parecen estar involucrados en la disminución de la función cognitiva

de los adultos mayores y el deterioro mental puede modificar el estado nutricional a través de la disminución del apetito, de un comportamiento anormal, etc. Se ha demostrado que la malnutrición puede afectar la calidad de vida, la progresión de la enfermedad y el estado cognitivo.

Aún cuando las necesidades energéticas a partir de la dieta, disminuyen con la edad, y el total de la ingesta puede estar limitado, los adultos mayores deberían consumir dietas concentradas de nutrientes para prevenir las deficiencias de micronutrientes. Entre las deficiencias documentadas más comunes en los adultos mayores se encuentran las debidas al zinc, magnesio, calcio, vitamina D y vitamina B-12.

La alimentación para los adultos mayores debería resaltar selecciones específicas dentro de cada categoría de grupos de alimentos para enfatizar aquellos con proporciones de nutrientes elevadas en relación a la energía, asegurando de esa forma ingestas adecuadas.

La Guía Alimentaria para el adulto mayor de 70 años o más (Russell, R.M., Rasmussen, H., Lichtenstein, A.H. (1999). Modified Food Guide Pyramid for People over Seventy Years of Age. *J Nutr*: 129:751-753), está siendo constantemente modificada y basada en los principios de las Guías de la Dieta y también de aquellas guías de otras organizaciones de la salud: dietas elevadas en cereales, vegetales y frutas; dietas bajas en ácidos grasos saturados y colesterol; uso bajo a moderado de azúcar, sal y alcohol y actividad física en balance con la ingesta energética. Sin embargo, varios investigadores y médicos sugirieron además agregar a la pirámide, una pequeña bandera de aviso sobre suplementos, agua y fibra. Será muy difícil para una persona



por encima de los 70 años, obtener ingestas adecuadas de nutrientes particulares debido a las porciones reducidas de sus comidas, al número restringido de alimentos que son ingeridos y a las restricciones de las elecciones de los alimentos que acompañan a las condiciones médicas.

Aún cuando es de importancia brindar un énfasis primordial acerca de seguir una guía de alimentación para personas de 70 años o más, a los efectos de mantener un estado saludable para los adultos mayores, debería darse alguna atención a los suplementos nutricionales, al menos para ciertos nutrientes específicos como **calcio, vitamina D y vitamina B-12**.

Las cantidades recomendadas para una ingesta adecuada de vitamina D y calcio se elevaron. Los niveles de este último pueden obtenerse bebiendo o comiendo el equivalente a tres medidas diarias de productos de granja ricos en calcio (240 mL de leche, 56 g de queso, y 240 mL de yogurt). Una medida de 240 mL de jugo de naranja fortificado con calcio puede ser sustituido por una medida de leche para ayudar a obtener una ingesta adecuada de calcio. Sin embargo, ni el queso, ni el yogurt, ni el jugo fortificado de calcio contienen vitamina D. Muchos adultos mayores no toman leche debido a la intolerancia a la lactosa, o porque perciben que tendrán intolerancia a la lactosa o piensan que la leche es un alimento de niños. Una exposición limitada al sol debida al acceso restringido o a un clima nórdico, puede minimizar la síntesis endógena de vitamina D. Por ello, para que los adultos mayores de 70 años o más puedan obtener cantidades adecuadas de calcio y vitamina D, es necesario brindarles suplementos de estos dos nutrientes.

La **vitamina B-12** unida al alimento no es absorbida eficientemente en muchos adultos mayores debido a la *gastritis atrófica*, la que se estima, afecta entre el 10-30% de la población por encima de los 60 años. Por lo tanto, muchos necesitarán ingerir vitamina B-12 en una forma pura (como suplemento) que se encuentre biodisponible, o en la forma de productos fortificados con vitamina B-12, tales como los cereales para el desayuno, entre otros. Para el resto de los nutrientes, no es necesario suplementos, dado que la guía de alimentación para el adulto mayor asegura una ingesta adecuada.

Sin embargo, estas recomendaciones no pueden aplicarse a individuos con impedimentos significativos para consumir alimentos. Por ello, es importante realizar un monitoreo continuo del adulto mayor de manera de ir identificando cambios que impacten negativamente en la ingesta de un alimento, y así poder determinar, en caso necesario, cuál es el nutriente que deba administrarse como suplemento para suplir su carencia.

cerealitas



▲ galletas saladas



▲ galletas dulces



▲ galletas de arroz

*Tradición italiana
en la mesa navideña*

El Panettone: un pan azucarado y muchas leyendas

Mag. en Letras Ana Fornaro

Más conocido por nuestras latitudes como el pan dulce, el panettone es un bollo con pasas, frutas abrillantadas y frutos secos. Como casi todos nuestros alimentos, su origen se encuentra en el cruce de la historia y la leyenda. “El pan de Toni”, como era conocido en Milán hace varios siglos, tiene su cosecha en diciembre y sigue siendo un obligado en las mesas navideñas.



Osteoporosis

- Existen fármacos que hoy nos brindan comodidad de administración, frente a otros con una acción similar.
- Los ibandronatos (perteneciente al grupo de los bisfosfonatos) permiten, con una toma mensual y un precio muy accesible, facilitar la adhesión al tratamiento.
- Hoy el universo de pacientes en prevención de fracturas o tratamiento de osteoporosis, cuenta con nosotros.
- Consulte a su médico de confianza.




URUFARMA

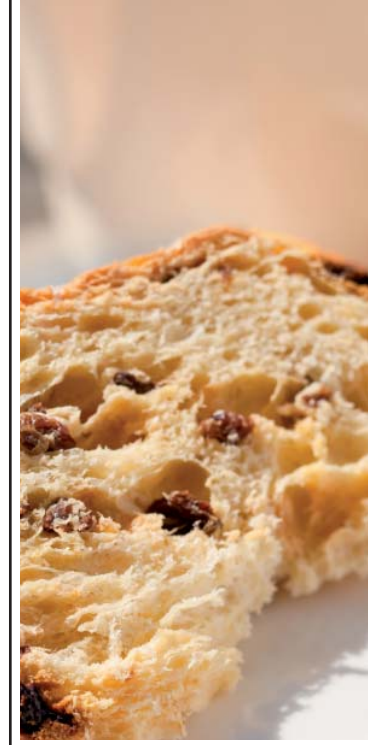
☎ 0800-8133

Calidad al alcance de todos
www.urufarma.com.uy



Los primeros panes endulzados existen desde la época de los griegos. Grecia, a través de sus relaciones comerciales con Egipto, adoptó el pan como alimento y logró perfeccionarlo al punto que sus panaderos se hicieron famosos por sus creaciones, a las cuales le incorporaban miel, frutos secos, especias y otros ingredientes. Los romanos, por su contacto con Grecia, adoptaron muchas de las recetas y formas de hornear el pan pero lo que conocemos hoy como “panettone” surge en Milán en el siglo XV.

Cuenta una de las leyendas que por el año 1490, cuando en Milán reinaba Ludovico Sforza, uno de sus nobles, el joven Ughetto Atellani de Futi se enamoró de la hija del panadero de la corte. Pero la familia de Ughetto se encargó de prohibir formalmente la unión, y el joven, desesperado, se disfrazó de ayudante de panadero para poder ver a su enamorada. Lejos de ser una mera fachada, Ughetto trabajó concienzudamente bajo el nombre de “Toni” e inventó para Navidad una



receta especial como ofrenda para la muchacha que amaba. Era un pan azucarado, con frutas abrillantadas y fórmula de cúpula que fue un éxito inmediato. Los habitantes de Milán acudían en masa a la panadería reclamando “El pan de Toni” que luego, con los años, se terminó llamando “panettone”.

Otra hipótesis acerca del origen de este pan dulce bordea la leyenda anterior pero es sin duda menos colorida. Una No-



chebuena en la corte de Ludovico Sforza, el pastelero quemó el postre del banquete y hubo que salir del paso con una masa dulce que había improvisado el lavaplatos llamado Toni. Una vez horneada esta masa, fue servida a los invitados y así nació en Milán el pan de Toni.

Pero el primer registro histórico de este pan dulce aparece en el siglo XVIII de la mano del escritor y periodista milanés Pietro Verri que, en su diario "El café", escribió un artículo sobre este nuevo manjar italiano, llamándolo "Pane di tono" (pan grande) por su forma tan particular. Luego, gracias al proceso de industrialización, este pan fue recorriendo toda Italia como símbolo de la Na-

vidad. Ya entrado el siglo XX, el empresario milanés, Angelo Motta y luego Gino Alemagna convirtieron este producto, que seguía teniendo rasgos artesanales, en un producto panadero totalmente industrializado.

La receta original fue mutando y hoy en día se encuentran múltiples variaciones de este pan dulce. Por ejemplo, en Génova, es un pan dulce relleno con nueces, en la región de Abruzzi- en el sur de Italia- se cubre con chocolate, y en Venecia se le llama "pan de oro". Los movimientos migratorios italianos introdujeron en el mundo, entre otras costumbres, la tradición navideña del panettone. De allí, cada país le dio su propio giro y toque cultural con el agregado extra de otros ingredientes. Aunque el pan dulce italiano tradicional hace honor a sus orígenes con una masa muy liviana y esponjosa y con el agregado único de pasas. En Milán se come acompañado de un queso fresco y cremoso llamado mascarpone. En América Latina el panettone fue muchas veces rebautizado como "pan dulce" y suele acompañarse con sidra.



Algunos secretos

- Para que las frutas brillantes y las pasas no se vayan al fondo y queden bien repartidas, rebócelas en harina. Colóquelas en un colador y sacúdalas bien para quitarles el excedente de harina.
- Si le quedó panettone de las fiestas y desea transformarlo puede hacer un budín de pan muy sabroso, desmigajándolo y mezclándolo con azúcar, huevos y leche.
- Para que el pan dulce salga húmedo, colocar un recipiente con agua en el fondo del horno.



Milenarias, excitantes y sabrosas

Desde el principio... las especias

Ing. Quím. Adriana Añón



Desde hace algunos años en el sur del mundo, asistimos a una apertura sensorial en el arte gastronómico. Estamos, como lo hicieron en otros tiempos los habitantes del viejo mundo, descubriendo y experimentando nuevas sensaciones, otros sabores.

En ese recorrido las especias juegan un rol fundamental.

Pero ¿fue siempre así?



LA ESPECIAS PURAS
TRINIDAD



Desde que los romanos - en sus expediciones y guerras - tomaran por primera vez el gusto a los ingredientes picantes o adormecedores, ardientes o embriagadores de Oriente, Occidente ya no pudo ni quiso que en sus cocinas faltara la "especia" india.

Hasta muy avanzada la Edad Media, la cocina nórdica fue inimaginablemente sosa e insípida. Era la gula la encubridora de la monotonía insípida de las comidas en la mesa de príncipes y nobles.

Pero ¡oh milagro!... Basta un solo granito **de especia india**, una ínfima parte de pimienta o el fruto reseco de la nuez moscada, la cantidad de jengibre o canela que cabe en la punta de un cuchillo. Agregados al plato más grosero, el paladar percibe, halagado, un encanto extraño y gratamente excitante.

De pronto los tonos vibran del agrio y el dulce, de lo picante y lo desabrido a acentos culinarios intermedios y pronto reclaman los paladares creciente cantidad de estos "estimulantes".

Precisamente **por haber cam-**



*Sabores del
Mundo...*

✦ Tel.: (598 2) 481 8781

✦ Fax: (598 2) 487 28 93

✦ belemsa@adinet.com.uy



biado la vida de la gente y ser tan solicitada la “mercancía india” es que fue aumentando cada vez más de precio.

Para hacerse una idea, habría que recordar que a comienzos del segundo milenio, la misma pimienta que hoy se encuentra en la mesa de cualquier restaurante, se contaba grano a grano y que su valor por el peso era el mismo que el de la plata. Con pimienta se podían adquirir bienes raíces, comprar derechos de ciudadanía y en el Medievo a un hombre muy acaudalado se lo llamaba una “bolsa de pimienta”.

Por absurdo que nos parezca hoy en día, tal valorización se explicaba si se consideraban las dificultades y riesgos del transporte. Por la búsqueda de especias, se hicieron los viajes más extraordinarios, las travesías más osadas frente a lo desconocido, y fue así que cayeron teorías, creencias, aprendimos y evolucionamos.

“El que domine el camino marítimo hacia las Indias proveedoras de las tan codiciadas especias, será también el **dueño del mundo**”, decían los marinos portugueses promovidos por Enrique “El Navegante”.

Pero, ¿qué son las especias?

Son partes secadas de plantas aromáticas. Pueden ser sus semillas, flores, hojas, cortezas, frutos y raíces o rizomas, que por su contenido de sustancias aromáticas, sabrosas o excitantes les comunican caracteres agradables al paladar y al olfato.

Los componentes específicos de las especias son principalmente esencias que se forman en el vegetal, en células glandulares. Estas sustancias son muy variadas, aportando desde sabor picante a sustancias cristalizadas.



Las especias y sus propiedades

Cuando logramos vincularnos con todo el **abanico de posibilidades que nos ofrecen las especias**, aprendemos el **arte de condimentar**, logrando sabores exquisitos, que estimulan los sentidos del gusto y el olfato, generando sensaciones cerebrales, provocando estados de ánimo placenteros.

Sus **cualidades terapéuticas** son **un aliciente más para su uso**. Cada una **aporta un beneficio diferente a nuestro organismo** en función de sus características propias.

La población uruguaya tiene una alta tasa de personas hipertensas, con problemas de obesidad o afecciones cardíacas. El tipo de alimentación que escogamos incide en lograr una buena salud.

Las especias además de ser las responsables del sabor colaboran para que logremos una buena calidad de vida. Tienen propiedades fisiológicas (aumentan secreciones del tubo digestivo y estimulan el apetito, actúan sobre circulación y coagulación de la sangre, disminuyen o aumentan la presión sanguínea, son diuréticas, antiinflamatorias, calmantes, antibióticas, regulan el sistema nervioso, regulan la flora intestinal, actúan a nivel de la piel, tonifican el corazón, actúan sobre afecciones respiratorias, entre otras), también poseen propiedades bactericidas y presentan acción antioxidante, etc.

Algunos consejos útiles:

¿Todas las especias, hierbas, semillas se pueden usar en una dieta con bajo contenido en sodio? Sí, todas ellas son aptas para condimentar.

¿Cuál es la mejor forma de conservar las especias? Es muy sencilla: basta con guardarlas en un sitio fresco y oscuro, en frascos herméticos para que no pierdan las propiedades que las hacen tan atractivas. Pueden conservarse durante años en su forma entera.

Al preparar el plato, ¿cuál es el momento adecuado para adicionarlas?

Cuando las especias son enteras se agregan al principio de la preparación para que con la ayuda de la temperatura puedan entregar sus propiedades. Si están molidas se agregan al final de la preparación para que no se quemen. Otra opción de sabor es tostar las especias antes de usarlas para desarrollar otras notas de sabor.

¿Dónde es conveniente conseguir especias y condimentos?

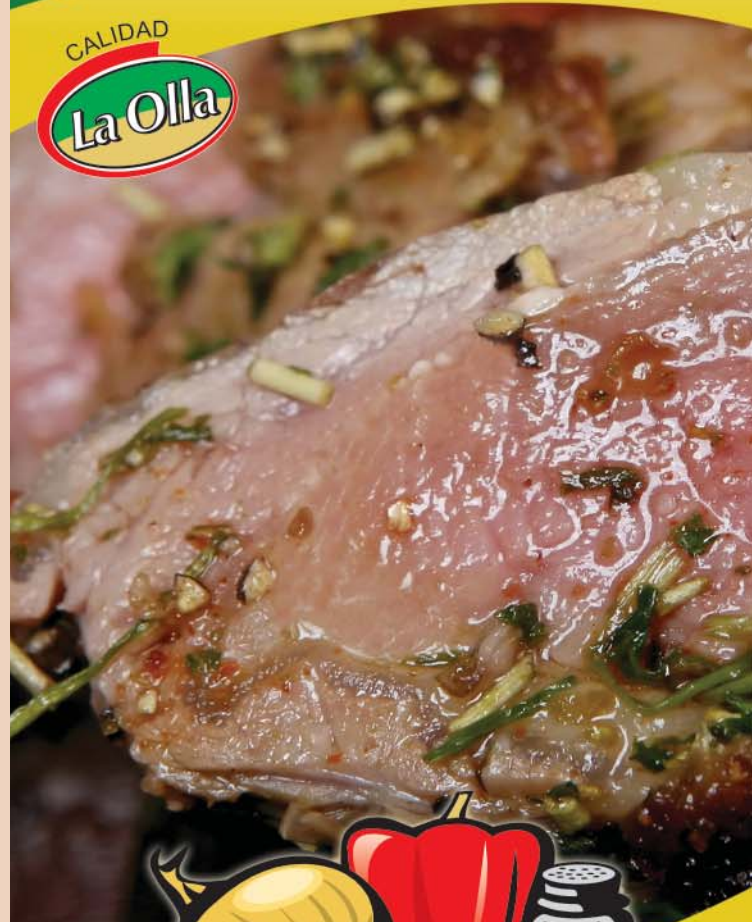
Lo aconsejable es comprarlas a un especialista, con reconocimiento y en cantidades razonables de acuerdo a su uso y rotación. Su procedencia es importante, dado que la calidad depende de la variedad, del lugar de cultivo, el número de corte, etc.

“El disfrute del buen comer” no es algo que estemos dispuestos a resignar. Y en la pureza y la calidad de las especias reside este deleite.

Su humilde presencia, ha realizado milagros y aún hoy modifican de punta a punta nuestra comida, nuestro humor, nuestra salud. ¡Son las responsables del resultado final!

Porque desde el principio, fueron las especias...

SABOREÁ CON TRANQUILIDAD



Línea de Productos Sin Sal



www.delgaucholaolla.com

PRODUCTOS SIN SAL AGREGADA

Novedades

Nta. Teresa Antoria

Nuevo marcador de riesgo metabólico

E. Fabbrini y S. Klein, investigadores de la Universidad de Washington (St. Louis, Estados Unidos), encontraron que el depósito de grasa hepática es un marcador de enfermedad metabólica y no la grasa visceral (o vísceroabdominal) que desde muchas décadas atrás se asociaba con el riesgo de Diabetes Mellitus tipo 2 y dislipemia (lípidos en la sangre alterados) y de enfermedad cardiovascular.

En una muestra de individuos obesos estudiaron los depósitos de grasa hepática y de grasa visceral, agrupándolos según éstos fueran normales o elevados. Identificaron que los individuos con mayor riesgo de problemas metabólicos eran los que acumulaban grasa en las células hepáticas, hecho conocido como "hígado graso no alcohólico", de alta prevalencia en obesos y reversible con la reducción de peso.

Beneficios de pan de harina de centeno en regulación del apetito



En la Universidad de Lund (Suecia), se administraron a un grupo de voluntarios sanos productos horneados y hervidos en base a centeno: panes, de harina sin salvado, integral, de salvado y papillas con los mismos productos. Se buscaba conocer la respuesta en la secreción de insulina (hormona involucrada en la utilización de los glúcidos) y en las fluctuaciones del azúcar en la sangre. Paralelamente, estudiaron la saciedad que producían estos productos y el comportamiento de la grelina (hormona segregada por el estómago que estimula el ape-

tito). A diferencia de las otras preparaciones con centeno y del pan de harina de trigo que fuera utilizado como referente, el de harina de centeno, sin las fracciones de salvado, generaba una muy buena y prolongada regulación del azúcar sanguíneo con bajas demandas de insulina. Mejoraba a su vez la regulación del apetito incrementándose la sensación subjetiva de saciedad, reduciéndose la secreción de grelina. Esto motivó nuevas investigaciones en base a la harina de centeno, actualmente en marcha.

Científicos investigan tejido adiposo marrón

El tejido adiposo marrón (TAM) componente de la grasa corporal de relevancia en mamíferos pequeños y en el recién nacido por su acción sobre el gasto energético y la regulación del peso, era considerado hasta ahora, sin significación en el humano adulto. Un equipo de la Clínica Joslin (Estados Unidos) dirigido por A. Cypess fue pionero en establecer la presencia de depósitos de TAM metabólicamente activo en adultos y encontró que presenta una asociación inversa con el índice de masa corporal que relaciona peso/estatura y proporciona una estimación de la corpulencia. Otro grupo de la Universidad de Maastrich (Holanda), comunicó que la actividad de TAM se incrementa con la exposición al frío y que el sobrepeso y la obesidad reducen significativamente sus depósitos. En la Universidad de Nottingham (Reino Unido) M. Symonds y Au-Yong demostraron que la luz diurna es un factor mayor en el control de la actividad de TAM. Son hallazgos que abren nuevos caminos a la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad.

Efecto de la edad sobre la pérdida de masa muscular

En adultos mayores es frecuente la disminución de músculo en brazos y piernas, con pérdida de fuerza, lo que aumenta el riesgo de caídas y fracturas. En los jóvenes, una hormona, la insulina, actúa reduciendo la destrucción de proteínas musculares, mecanismo que está deteriorado en el adulto mayor dado que habría menor aporte de sangre hacia el músculo disminuyendo el flujo de nutrientes y hormonas. Esta hipótesis fue demostrada por los profesores Wilkes y Rennie en un estudio con dos grupos, uno de jóvenes y otro de adultos mayores. Marcaron un aminoácido (leucina) para saber cuánta proteína del músculo era degradada, calcularon cuánto aminoácido era liberado hacia la pierna y cuánto salía de ella analizando la sangre en ambas situaciones. Comprobaron que la pérdida de músculo en piernas era afectada por la edad. El adulto mayor cuando se alimenta no repone músculo tan rápido como los jóvenes. Un estudio posterior de Wilkes y Philips confirmó ese hallazgo, al observar además qué sucedía al adicionar o no, ejercicio. Se evidenció que la pérdida muscular disminuía al hacer actividad física.



Ácido glutámico desciende presión arterial

El estudio Intermap iniciado en 2003 busca investigar la relación entre los nutrientes y la presión arterial. Abarca una población de 4.680 hombres y mujeres entre 40 y 59 años de China, Japón, Reino Unido y Estados Unidos. En un trabajo anterior se encontró una relación inversa entre la presión y la ingesta de proteínas vegetales. Un nuevo y exhaustivo análisis evaluó en esa población su relación con 15 aminoácidos provenientes de esas proteínas, entre ellos el ácido glutámico,

83 nutrientes más y factores no dietéticos que podrían influir. Se encontró que un aumento en la ingesta de ácido glutámico se asociaba con un descenso en la presión máxima y mínima, y que existía una relación inversa entre el ácido glutámico dietético y la presión en esa población. Este aminoácido que es el más abundante en las proteínas vegetales, explicaría en alguna medida por qué las dietas ricas en vegetales como la DASH y la Mediterránea se asocian con valores bajos de presión.



GEVRAL^{*} Caseinato



Proteínas de ALTA CALIDAD para aumentar la masa muscular



Servi medic

COMPROMETIDOS CON LA SALUD
www.servimed.com.uy

Recetas

Virginia Natero
Lic. en Nutrición
Técnica en Gastronomía

Celebremos en familia

Ideas y recetas para disfrutar en las fiestas

Cuando decimos "las fiestas" lo hacemos pensando en Noche Buena, Navidad, Fin de Año y Año Nuevo, aunque, siendo sinceros, el festejo comienza mucho antes con reuniones entre compañeros de trabajo y amigos. Nuestra cultura festiva está muy asociada a la comida y por ello, presentamos algunas recetas diseñadas especialmente para compartir. No debemos descuidar la mesa en las fiestas: alcanza con vestirla con un lindo mantel, servilletas con diseños o un arreglo central para que luzca diferente.

Cuando la preparemos, es importante pensar cómo vamos a disponer la entrada, los platos principales y los cubiertos, para comodidad de todos los comensales. Por último, hagámonos tiempo para decorar las fuentes. Existen infinidad de opciones: hojitas de perejil, cibollette, pimentón o lo que normalmente tengamos a mano... Una vez servida la mesa ¡lo que resta es disfrutar con nuestros seres queridos! ¡Felices fiestas!



Torre fría de crepes 5 porciones

Para las crepes

Licuar todos los ingredientes
y dejar reposar una hora

2 huevos
1 cda. de aceite
½ taza de harina
¼ cta. sal fina
½ taza de leche
½ taza de agua

Cocinar las crepes con mínima cantidad de aceite en un sartén.

Para el relleno

Lavar y cortar en rodajas
Lavar y cortar en juliana gruesa
Lavar y rallar grueso
Lavar y cortar en juliana
Cortar en rodajas
Picar

1 tomate
5 hojas de lechuga
½ taza de zanahorias
2 morrones (1 verde y 1 rojo)
2 huevos duros
50 g de aceitunas

Reservar.

Armado de la torre

Untar todas las crepes con mayonesa y salpimentar. Comenzar con una crepe como base, colocar por encima de cada crepe 1 feta de queso y 1 feta de jamón, luego ir alternando según su gusto los vegetales y el huevo reservados.
Untar la tapa (última crepe) con mayonesa y decorar con los vegetales restantes.

Si cuando cocinas
con amor, lo hacés
con SAMAN
Blanco, Seguro te
queda mejor.

Carne con tomate muzarella y bondiola con ensalada de papines, morrón, brócoli y champiñones *5 porciones*

Desgrasar 1 kg de colita de cuadril
Condimentar con mostaza
adobo
sal y pimienta

Llevar a horno moderado y cocinar 20 minutos.
Retirar del horno.

Cortar en rodajas 2 tomates pintones
Espolvorear con orégano

Sacar la carne del horno, esperar 15 minutos
y luego realizar tajos profundos.

Para el relleno 150 g de muzarella
150 g de bondiola
rodajas de tomate

Introducir en los tajos una feta de cada
uno acompañadas de una de tomate.
Llevar nuevamente al horno hasta que la carne
esté pronta.

Ensalada

Cocinar con cáscara 400 g de papines
Cortar y cocinar 1 planta de brócoli

Hornear para pelar 2 morrones rojos

Cortar en tiras.

Saltear en aceite y dorar 200 g de champiñones
½ cebolla picada chica
2 dientes ajo picado chico
3 cdas. de aceite de oliva

Mezclar todo y aderezar con 2 cdas. de perejil picado
pizca de aceite
sal

Servir la carne acompañada por la ensalada.



SICCARDI DESIGN



Porque es el
arroz de mejor
calidad, el más
parejo, de un
único tipo de
grano y el más
grande y
entero.

Cerdo relleno de ciruelas con manzanas y zanahorias glaceadas y papas rosti *5 porciones*

Abrir a la mitad y dejar como una lámina rectangular

1 kg de lomo de cerdo

Rellenar con

200 g de ciruelas pasas
mostaza
sal y pimienta

Cerrar y atar con un hilo. Acomodar en el hilo ramitas de romero y tomillo para decorar y saborizar. Llevar a horno moderado y cocinar 40-50 minutos.

Cebollas y manzanas glaceadas

Pelar, cortar en láminas y rociar con jugo de limón

4 manzanas verdes

Reservar.

Limpiar, cortar en bastones y cocinar hasta que queden crocantes

4 zanahorias

Retirar del agua.

Saltar las manzanas junto con las zanahorias en

1 cta. de aceite

Luego agregar

½ taza de vino blanco
tomillo
1 cta. de margarina o manteca

Agregar y cocinar 5 minutos más

½ taza de crema doble
3 cdas. de mermelada de manzana
sal y pimienta

Papas rosti

Cocinar con cáscara, dejar enfriar y pelar

5 papas

Rallar con rallador grueso y reservar.

Picar fino y saltar

1 cebolla
3 dientes de ajo
1 cta. de aceite

Mezclar las papas ralladas y el sofrito.

Agregar

sal y pimienta

Precalentar el sartén con el aceite y cocinar a fuego lento, luego dar vuelta. Servir todo junto.



Bomba de helado *5 porciones*

Forrar un bowl grande con film.

Cortar 1 pionono a la medida
del diámetro del bowl

Reservar.

Untar otro pionono con 400 g de dulce de leche

Enrollar y cortar el pionono en rodajitas y acondicionarlas en el bowl.

Cubrir las rodajitas con $\frac{3}{4}$ L de helado de vainilla

Dejar un hueco en el centro del bowl.

Mezclar $\frac{1}{2}$ taza de chocolate picado
 $\frac{1}{4}$ taza de nueces picadas
1 taza de galletitas dulces picadas

Agregar esta mezcla en el centro del bowl y por encima el resto del helado.

Tapar con el círculo de pionono que estaba reservado.

Cubrir con film y llevar al freezer como mínimo una hora.

Desmoldar y servir.





Menú del Día

Pasta

Comida china

Parrilla

Rápido

y cerca de casa

páp. 27

páp 82

páp 107

páp. 218

placer.

Guía *placer*

placer.

club placer
CASA GOURMAND

Salió la **Guía Placer 2009** de restaurantes, bares y cafés de Montevideo, Maldonado y Colonia. Una referencia infaltable para que nunca te quedes con las ganas. Para vos o para regalar. En venta en las mejores librerías de plaza o pedila al 902 05 46.

¿Querés formar parte de la primera revista uruguaya del buen vivir?

Por informes o suscripciones a **PLACER Gourmet Magazine** o **Club Placer Casa Gourmand** comunicarse al 902 05 46 o escribir a placer@placer.com.uy o suscriptores@placer.com.uy.

*Problemas de obesidad...
..sobrepeso...
..kilitos de más*

URUFARMA, te ofrece una solución

Crisplan

- *Costos Accesibles*
- *Calidad*
- *Seguridad*

**POR TU SALUD
Y ESTÉTICA CORPORAL**

Línea Crisplus
0800 8181



Calidad al alcance de todos

Splenda

Endulzante sin calorías



Sólo lo bueno.™

Mucho sabor y tradición,
sin las calorías del azúcar.

Primer endulzante en obtener el sello de recomendación de ADU.

Servicio de Atención al Consumidor 0800 2080
www.splendaenespanol.com

Producto
recomendado
por:

adu

DECLARADO DE INTERÉS MINISTERIAL - MSP

Asociación de Diabéticos del Uruguay
www.adu.org.uy