

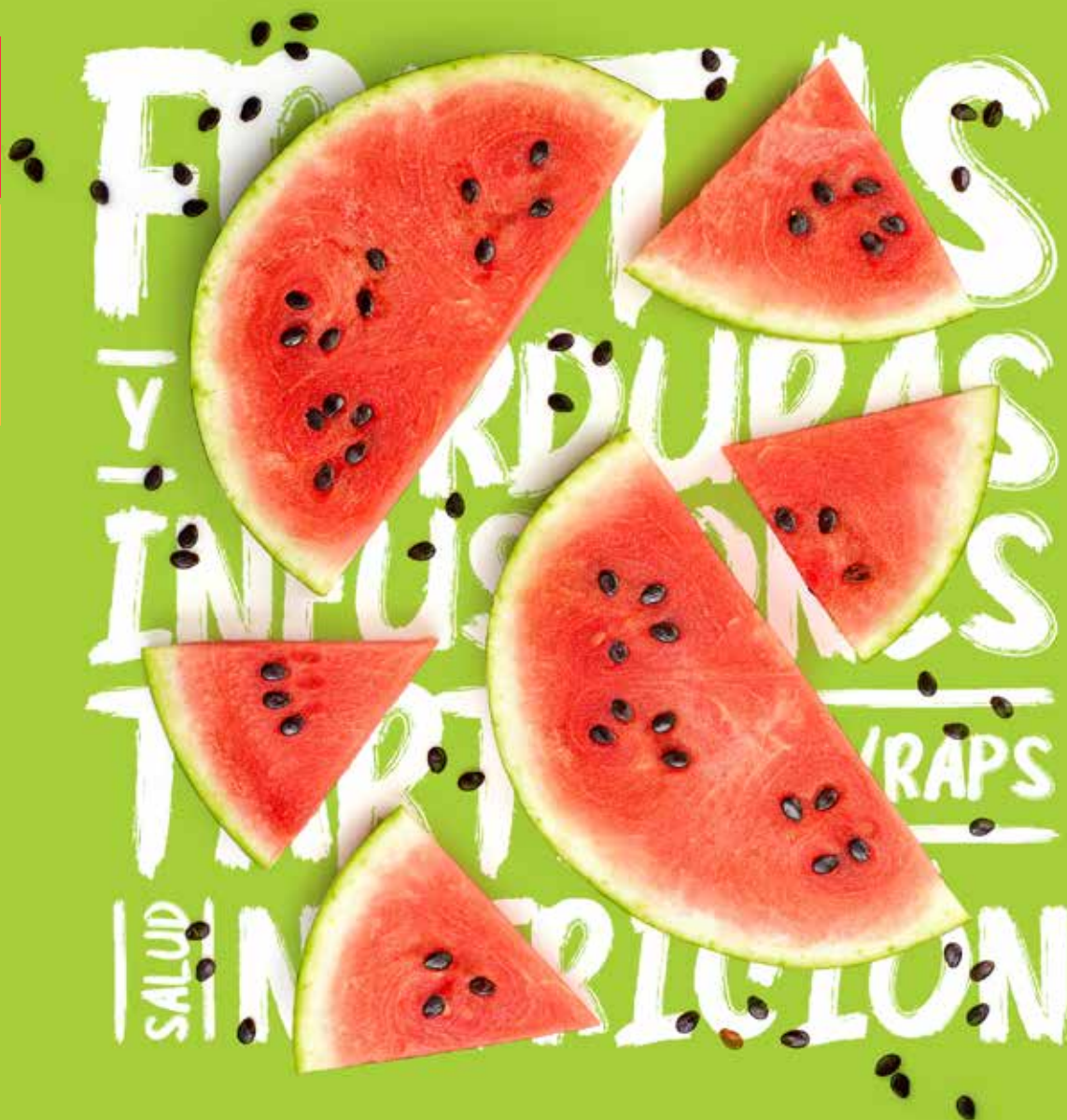
# NUTRIGUÍA PARA TODOS

**Nutriguía**  
Conocer más para alimentarse mejor

Nº 21

FI

FONDOS DE  
INCENTIVO  
CULTURAL



CHILE:  
ROTULADO  
FRONTAL

HIDRATACIÓN:  
INFUSIONES  
SALUDABLES

AROMAS  
DE LA COCINA  
MIGRANTE

RECETAS:  
TARTAS Y  
WRAPS



los nietitos®  
dietética

0% azúcares agregados,  
ahora más natural y con más  
beneficios para la salud  
¡Únicas!



\* Comparado con nuestro producto regular. \*\* Contiene azúcares propios de la fruta.

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PIELES SENSIBLES

INNOVACIÓN PIELES SENSIBLES. RECOMENDADO PARA BEBÉS

**TOLERIANE SENSITIVE**

El tratamiento hidratante  
prebiótico que libera la  
piel de su sensibilidad



0%

P E R F U M E  
A L C O H O L



# índice

- 03 **Rotulado frontal, la experiencia chilena**  
Entrevista con Magister Samuel Durán
- 06 **Los beneficios del masaje de drenaje linfático**  
Cosmetóloga Médica Andrea Rodríguez
- 10 **Alimentación en el síndrome premenstrual**  
Dra. María Elena Torresani
- 16 **Protección solar en la infancia: beneficios y riesgos**  
Dra. Lidice Dufrechou  
y Dra. Alejandra Larre Borges
- 20 **Entrenar para la vida**  
Dr. Mateo Gamarra
- 24 **Caries y alimentación**  
Dra. Lorena Spatakis Argimón
- 28 **Cuidar la sal en niños es prevenir enfermedades de adulto**  
Lic. en Nutrición Gabriela González Bula
- 34 **El cabello a resguardo del verano**  
Estilista Gabriela Monteavaro
- 36 **Grasa láctea, un nutriente diferente y necesario**  
Lic. en Nutrición Rafael Cornes
- 40 **Múltiples funciones de medicamentos y alimentos con probióticos**  
Dra. M.Sc. Gabriela Parallada
- 44 **Infusiones para la salud**  
Lic. en Nutrición Lucía Alba
- 50 **Relación entre la glándula tiroides y el peso corporal**  
Dr. Ernesto Irrazábal
- 54 **La importancia del lavado de frutas y hortalizas**  
Ing. Agr. Pablo Pacheco
- 58 **Aromas y sabores de la cocina migrante**  
Periodista Cristina Canoura
- 62 **Ballet uruguayo** | Periodista Javier Alfonso
- 64 **La pérdida de la inocencia** | Milton Fornaro
- 66 **Tartas & wraps**  
Lic. en Nutrición Andrea Gamarra

# editorial

## Uruguay se suma al rotulado frontal de alimentos

Las enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, cáncer, respiratorias crónicas y diabetes), cuyo factor de riesgo metabólico más importante es la obesidad y el sobrepeso (que ha aumentado en forma alarmante en los últimos años), están íntimamente relacionadas con el estilo de vida y constituyen el principal problema de salud pública.

El consumo excesivo de alcohol, el hábito tabáquico, el sedentarismo y una alimentación inadecuada aumentan el riesgo de padecer graves consecuencias para la salud. En efecto, la comida casera, preparada a partir de alimentos naturales (o mínimamente procesados) ha sido desplazada por productos procesados, envasados con exceso de azúcares, sodio, grasas y grasas saturadas.

En este sentido, de acuerdo con las directivas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el gobierno uruguayo decretó y envió al Parlamento un proyecto de ley, sobre Rotulado Frontal para alimentos envasados en ausencia del cliente. “A partir de su entrada en vigencia los alimentos envasados deberán lucir una advertencia con un rotulado frontal en forma de octógono en colores blanco y negro de fácil interpretación. Las etiquetas advertirán sobre el exceso de grasas saturadas, sal y azúcar, cuando los alimentos excedan largamente las recomendaciones promovidas por los organismos internacionales”, precisó el doctor Jorge Basso, Ministro de Salud.

En Chile esta experiencia lleva ya dos años y según nuestro entrevistado, magister Samuel Durán, vicepresidente del Colegio de Nutricionistas de Chile, la implementación ha sido exitosa y la ciudadanía la valora en forma positiva.

Nutriguía para Todos de diciembre publica como siempre notas con temas variados que hacen a nuestro quehacer, además de temas culturales que enriquecen la formación integral de los individuos.

Deseamos a todos nuestros lectores —que cada vez son más— y a las empresas que nos apoyan: ¡Felices Fiestas!

El año 2019 nos encontrará ya en nuestra nueva sede, luminosa, alegre, renovada y así será la energía que desplegaremos en nuevos proyectos.

Lic. en Nutrición  
Lucía Pérez Castells

Alexandra  
Golovchenko

Lic. en Nutrición  
Paula Antes



# Rotulado frontal de los alimentos, la experiencia chilena

## Entrevista con el experto Samuel Durán

Samuel Durán, magister en Promoción de la Salud y nutricionista chileno estuvo en Montevideo a comienzos de agosto de este año para participar en las 15<sup>a</sup> Jornadas de Nutriguía. Disertó sobre la importancia del rotulado o etiquetado frontal de los alimentos como forma de incidir en el control de la obesidad y enfermedades no transmisibles.

Expresidente y actual vicepresidente del Colegio de Nutricionistas de Chile, y docente investigador de la Universidad San Sebastián, Durán se refirió a la experiencia que su país lleva adelante con este etiquetado, desde junio de 2016.

A pocos días de su conferencia, el gobierno uruguayo firmó un decreto y además envió al Parlamento el proyecto de ley que establece que los alimentos envasados en ausencia del cliente deberán exhibir un rotulado en su cara frontal. Ello implica la incorporación de sellos de advertencia —octógonos de color negro— cuando el alimento presenta exceso de grasas, grasas saturadas, azúcares y sodio. Así como en Chile, el objetivo es contribuir a la reducción de la epidemia de sobrepeso y obesidad en la población, y su incidencia en las enfermedades no transmisibles.

**Dirección y Coordinación:** Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells, Alexandra Golovchenko, Lic. en Nutrición Paula Antes | **Comité Editorial:** Lic. en Nutrición: Luciana Lasus, Sonia Nigro, Nora Villalba, Dra. Gabriela Parallada M.Sc., Dra. Silvia Lissmann | **Colaboración en Edición:** Cristina Canoura | **Diseño:** Gendiseño - gendiseño.com | Ilustraciones: Carolina Díaz para Gendiseño - carodiazilustra.com

Impreso en Uruguay, en Diciembre de 2018  
Edición Bianual Gráfica Mosca  
Depósito Legal N° 361894  
Edición Amparada en Decreto 218/96

Copyright by L&M Ltda. / Ellauri 1086 / 001 - Montevideo, Uruguay / (00598) 2705 6384. Nutriguía para Todos es una revista de Nutriguía. 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. Fotografías © shutterstock.com  
Todas las ediciones de nuestra Revista Online: [www.nutriguia.com.uy](http://www.nutriguia.com.uy)

Nutriguía no se hace responsable por la información contenida en los espacios publicitarios contratados. Las opiniones vertidas en los artículos son responsabilidad de sus autores.



**El siguiente es un resumen de la entrevista concedida por Durán a la revista NutriGuía para Todos:**

**—¿Qué es el rotulado frontal?**

—El rotulado de los alimentos envasados tiene la función de informar sobre las propiedades y características que posee el alimento. Procura orientar al público en la decisión de compra a través de la declaración de información relevante. Así evita que se describa al alimento de manera errónea o equívoca, de modo de velar por la protección del consumidor. En algunos países indica “exceso de...”, en otros es “alto en” nutrientes que en consumo elevado pueden perjudicar la salud de la población.

**—¿Cuáles son las razones por la que esta medida se está impulsando por parte de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en varios países de Latinoamérica?**

—Las principales razones son el incremento de la obesidad y enfermedades crónicas asociadas a obesidad y el aumento explosivo en el consumo de comida procesada y ultraprocesada, rica en azúcar, grasas saturadas, sodio y bajo contenido en fibra dietética.

**—¿Qué beneficios implica para el consumidor?**

—El rotulado frontal orienta de manera muy gráfica, clara y rápida una compra, ya que la información nutricional que habitualmente traen los productos elaborados es de difícil lectura y comprensión por la población general e incluso por profesionales de la salud que no sean nutricionistas. Al enfrentarse a una góndola y seleccionar un producto la persona puede ver a simple vista los sellos que indican si tiene o no exceso de calorías, de grasas saturadas, azúcares o sal.

**—¿Qué inconvenientes implica para las empresas elaboradoras de alimentos?**

—El principal inconveniente para la empresa es la reformulación de productos para quedar libre de sellos de advertencia, lo que no es sencillo, ya que disminuir o eliminar algún ingrediente (azúcar, grasas saturadas o sal) puede cambiar completamente las características organolépticas del producto, entre ellas sabor, textura, olor, color.

Por lo tanto, deben buscar las mejores alternativas que ofrece el mercado para que el producto final mantenga la textura, sabor, consistencia, crocancia que el producto original. Pero para la industria de las bebidas ha sido un camino más fácil, pero la industria de alimentos sólidos es más complejo.

Además, en el caso de Chile, cuando un alimento presenta sellos de advertencia no puede identificar alguna propiedad saludable. Por ejemplo, una margarina que se le adiciona omega 3, al tener un sello alto en grasas saturadas, debe eliminar esa *claim* o declaración de saludable, por lo tanto podrían disminuir alimentos que se le adicionan algún compuesto saludable (vitaminas, minerales, omega 3, fibra dietaria).

**—Se cumplieron dos años desde la implementación en Chile del rotulado frontal ¿cuáles fueron los resultados?**

—El principal resultado es que el consumidor compra informado, de una forma fácil y rápida; por otra parte, la industria de alimentos se ha adaptado favorablemente y ha reformulado los ingredientes de los productos. Además, existe una alta valoración de la ley por parte de la ciudadanía, ya que esta ayudará a cambiar los hábitos alimentarios de los chilenos. ■



# Los beneficios del masaje de drenaje linfático

Andrea Rodríguez Ottonello - Cosmetóloga Médica

El masaje de drenaje linfático es una técnica que respeta los principios básicos de los fluidos corporales. Consiste, básicamente, en movimientos manuales circulares localizados, suaves y lentos, combinados con una acción de bombeo y vaciado de los vasos linfáticos a una presión determinada, lo cual permite una acción de “limpieza y nutrición” de la linfa sobre los tejidos corporales.

El objetivo del uso de esta técnica es lograr la regeneración celular realizando estas cuatro grandes acciones:

- Acción de drenaje para extraer el líquido que se deposita en el intersticio o espacio entre las células, a través de los capilares sanguíneos y desplazar la linfa por los vasos linfáticos.
- Acción sobre los vasos linfáticos y capilares sanguíneos con lo cual se estimula el movimiento regulador de venas y arterias (vasomotricidad).
- Acción inmunitaria, al acelerar el flujo linfático hacia los ganglios.



## La técnica

Las manos del terapeuta describen círculos y ejercen una presión más o menos superficial. Esta acción se acompaña con un movimiento rítmico de bombeo que estimula el circuito de la linfa, de la sangre venosa y del líquido intersticial. El propósito es estimular la fisiología propia de las vías de evacuación.

### Son tres los movimientos básicos que emplea el terapeuta:

- Movimientos circulares con cuatro dedos (sin incluir el pulgar).
- Movimientos circulares solo con el pulgar.
- Movimientos de bombeo con la palma de la mano y los dedos al mismo tiempo. Este tercer movimiento, en realidad, es una combinación de los dos primeros.

### Los tres movimientos imitan a la perfección el automatismo del flujo linfático; de ahí deriva el nombre de Drenaje Linfático Manual (DLM):

- Estimulan y drenan los ganglios linfáticos.
- Abren los capilares linfáticos y los llenan de líquido proveniente de los intersticios celulares.
- Hacen progresar la linfa por las vías linfáticas.





### Paso a paso por sectores

Generalmente, el terapeuta comienza por un “tratamiento base” en la región de las yugulares a fin de estimular el sistema vagotónico como regulador neurovegetativo.

Luego puede continuar por la región axilar, siempre en dirección hacia el hueco axilar, debajo de ambos brazos y cerca del pecho.

La siguiente fase abarca la región inguinal (cara interna y externa del muslo).

Finalmente el drenaje del abdomen, seguido de respiraciones profundas es imprescindible para completar la terapia global, de extremidades y región lumbar.

Cada sesión tiene una duración promedio de sesenta minutos, según el caso clínico a tratar y las necesidades particulares de cada paciente.



### Advertencias

Es preciso tener en cuenta varios aspectos:

- El drenaje linfático es una técnica de masaje terapéutico, especializada y enfocada a una acción reparadora o restauradora del sistema linfático corporal; no se lo debe confundir con otro tipo de masajes corporales, como ser los “modeladores”.
- El terapeuta debe estar debidamente entrenado y capacitado para asistir en este tipo de maniobras, ya que estas no son para cualquier paciente y difieren según cada caso particular.
- Una técnica mal aplicada, o empleada en determinadas circunstancias o situaciones, puede acarrear complicaciones secundarias, perjudiciales para el paciente.
- Se requiere prescripción médica antes de someter a un paciente a técnicas reparadoras de la fisiología tisular.



### Aplicaciones

El drenaje linfático tiene varias aplicaciones o indicaciones terapéuticas; por ejemplo, en el área de la medicina estética está indicado para tratamiento de: celulitis, várices, edemas faciales y corporales, edemas posquirúrgicos, edemas de extremidades en embarazo, reducción de hematomas, entre otros trastornos.

En el área de la medicina general y el deporte está indicado para la recuperación de distensiones musculares, desgarros, luxaciones, tendinitis, así como en el tratamiento de apoyo en el linfedema.

### Precauciones y contraindicaciones

**No se recomienda aplicar el drenaje linfático manual en casos de:**

- Hipotensión (presión sanguínea baja); si se aplicara este tipo de técnica en la totalidad del cuerpo de un paciente con hipotensión se causaría un mayor descenso de la presión, por lo tanto en estos casos se aconseja comenzar con un tratamiento parcial, localizado y luego desplazarlo gradualmente a otras zonas del cuerpo.
- Hipertiroidismo. Evitar aplicar el drenaje linfático manual en la zona de la glándula tiroides y el tiempo de masaje debe ser menor.
- Enfermedades cardíacas. Indicar con suma precaución para evitar sobrecargas de líquidos al corazón.
- Tromboflebitis. Aplicar a muy baja presión para evitar la posible liberación de coágulos.
- Nunca deben aplicarse tratamientos de drenaje linfático en el abdomen durante la menstruación.
- En los tres primeros meses de embarazo es necesario aplicarlo con suma precaución.
- En pacientes asmáticos, durante el masaje observar su respiración; cualquier anomalía en el ritmo se debe suspender el tratamiento.
- Del mismo modo, si durante el tratamiento el paciente siente alguna molestia, le resulta desagradable o incómodo, debe comunicárselo de forma inmediata al terapeuta para que este tome una acción correctiva o suspenda la sesión.
- Si el paciente sufre cáncer, tuberculosis o alguna enfermedad infecciosa aguda, está absolutamente contraindicado.
- Como todo tratamiento corporal no invasivo, los resultados de la técnica y la evolución mucho dependerán de las características individuales de cada paciente, la respuesta de cada organismo y cada tejido. El terapeuta responsable será quien oficiará como guía conductor e indicará la cantidad de sesiones necesarias para la correcta regulación de la fisiología normal de su organismo. **N**



**CIBELES  
NUTRITION**

# VIVÍ TU VIDA AHORA

Y acompaña la línea Cibeles Nutrition.  
Tenemos un producto para cada necesidad  
y etapa de la vida.





Numerosas mujeres presentan una mayor apetencia por ciertos alimentos, sobre todo dulces.

# Alimentación en el síndrome premenstrual

Dra. María Elena Torresani - Directora de la Carrera de Especialistas en Nutrición Clínica (UBA)

Los cambios del estado de ánimo relacionados con el ciclo menstrual han sido documentados en psiquiatría desde el siglo XIX. Por el año 1900, se decía que durante la fase premenstrual las mujeres sufrían una “perturbación profunda en el equilibrio mental y su capacidad para discernir”. Fue definido como síndrome médico por primera vez en 1931 por el médico suizo Robert Frank.

El Síndrome Premenstrual (SPM) o tensión premenstrual es un conjunto de síntomas físicos y emocionales que se presentan en la mujer en la segunda parte del ciclo menstrual, después de la ovulación y antes de la menstruación, desapareciendo generalmente con la llegada de ésta.

Los desórdenes premenstruales afectan negativamente entre el 70 a 90% de las mujeres a lo largo de su vida reproductiva; y en casi la mitad de ellas los síntomas son tan intensos que no les permiten hacer su vida habitual.

La falta de un diagnóstico certero del SPM, así como un tratamiento adecuado y oportuno, conlleva a agravar esta condición, especialmente entre los 30 y 40 años, a medida que la mujer se aproxima al período de transición a la menopausia.

Si bien no hay una definición estándar, dado que en cada mujer la sintomatología es diferente, lo que caracteriza a este síndrome, es un grupo de diversos síntomas generales:

- **Psicológicos:** cambios de humor, tristeza, irritabilidad, nerviosismo, ansiedad, fatiga y depresión, entre otros.
- **Físicos:** retención de líquidos, hinchazón en piernas y abdomen, sensibilidad excesiva en los senos, cefaleas, molestias musculares, alteraciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, deposiciones de tipo diarreico) o acné y ansias de comer alimentos dulces.

La duración del SPM, así como la cantidad e intensidad de sus síntomas, dependen de cada caso particular, pudiendo presentarse en diferentes grados de gravedad, ya sea ligero, moderado o severo.

entre  
**2 a 10%**  
de las mujeres que sufren  
**SPM presentan síntomas severos**

Aproximadamente entre 2 a 10% de las mujeres que sufren SPM, presentan síntomas severos o la forma grave de este síndrome, conocido como Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM). Esta gravedad sintomática interfiere notablemente en la vida cotidiana de la mujer, en sus rutinas habituales y hasta en el desempeño laboral.

### Criterios diagnósticos y cuadro clínico

Aunque no existe una causa específica, al SPM y el TDPM se los ha relacionado con un desequilibrio hormonal, debido en gran medida a la cantidad de estrógenos en sangre y los efectos que producen sobre la química cerebral. También influyen los niveles de endorfinas y serotonina, sustancias químicas del cerebro que juegan un papel importante en el humor y el comportamiento.

Por otro lado, el estrés, factores psicológicos y socioculturales pueden estar implicados en la aparición y severidad de los síntomas.

Al parecer, la herencia puede jugar un papel importante en la aparición del SPM, ya que existe una mayor frecuencia de este síndrome en las mujeres de ciertas familias. Además, se ha documentado una prevalencia 2 veces más frecuente en gemelas homocigotas (se formaron a partir de la división celular de un único óvulo) que en mellizas.

No existen pruebas de laboratorio que puedan diagnosticar estas afecciones. Los profesionales se basan en las referencias dadas por la mujer sobre los 2 o 3 últimos ciclos menstruales, el momento de aparición de los síntomas, la duración, entre otras variables.

En el año 2013, el TDPM ha sido reconocido en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM-V) como un trastorno propio con criterios específicos, englobado dentro de los trastornos depresivos.

El DSM-V establece los lineamientos para los criterios diagnósticos; se requiere la presencia de 5 o más de los síntomas que se detallan a continuación, debiendo presentarse, por lo menos, uno de los cuatro primeros:

- Labilidad emocional
- Agresividad, irritabilidad o aumento de los conflictos interpersonales
- Sentimientos depresivos, de desesperanza o de autocrítica
- Elevada ansiedad o tensión.
- Problemas de concentración
- Disminución del interés en actividades diarias
- Letargia, fatigabilidad o falta de energía
- Cambios en el apetito
- Hipersomnia o insomnio
- Sensación de pérdida de control
- Síntomas físicos como hipersensibilidad o crecimiento mamario, dolores de cabeza, sensación de hinchazón o ganancia de peso, con dificultad para ajustarse la ropa, el calzado o los anillos. También pueden aparecer dolores articulares o musculares.

Todos estos síntomas deben haberse producido la mayoría de los meses del último año (al menos 2 meses consecutivos), y es definitoria su completa desaparición poco después del inicio de la menstruación. El patrón más típico parece ser el que se caracteriza por la aparición de los síntomas en la semana que antecede a la menstruación y su completa desaparición al segundo día de iniciarse esta.

### Nutrición y síndrome premenstrual

La alimentación juega un papel importante en el sistema hormonal. Es frecuente que las mujeres con SPM o TDPM refieran mayor apetencia por los alimentos ricos en carbohidratos, en especial por los dulces (pastelería, repostería, galletería) y en particular por el chocolate. Esto, en parte, se encuentra explicado a través de la relación de la serotonina con el triptófano.

El triptófano es un aminoácido esencial, único precursor de la serotonina y constituye el nutriente más estudiado por la comunidad psiquiátrica.

Las anormalidades en la concentración del triptófano se han identificado en pacientes deprimidos y en los suicidas, ya que varios estudios han demostrado niveles bajos de serotonina en el líquido cefalorraquídeo de estos pacientes.

El principal factor limitante de la síntesis de serotonina es la disponibilidad de triptófano. Es por esta razón que, al favorecer la síntesis de serotonina, el triptófano ayuda a estabilizar el estado de ánimo, a combatir la depresión y el insomnio.

La concentración de serotonina en el cerebro es directamente proporcional a la concentración del triptófano en plasma y el cerebro. La ingesta dietética de triptófano influye directamente en la cantidad de serotonina en el plasma, el cerebro y los niveles en todo el organismo. Recientes investigaciones señalan que comer alimentos que tengan abundante cantidad de triptófano evitaría que las personas deban tomar antidepresivos.

A su vez, el metabolismo del triptófano requiere de una cantidad adecuada de vitamina B6 y magnesio para desempeñar su función adecuadamente.

La administración de triptófano se ha asociado con reducción del apetito en los pacientes deprimidos. Se han realizado algunos estudios administrando un suplemento de triptófano, el cual parece disminuir la apetencia por los alimentos en general y en especial el “picoteo” de los alimentos ricos en carbohidratos.



El triptófano es el aminoácido esencial menos abundante en los alimentos; se encuentra presente en las proteínas de origen animal, siendo las principales fuentes los huevos y la leche, seguidos de pescados y carnes rojas. También abunda en los cereales integrales, proteína de soja, frutas secas como nueces y almendras, anchoas saladas, quesos tipo suizos y parmesanos y el chocolate.

Si se consumieran chocolates y otros alimentos fuentes de carbohidratos, con el fin de nivelar los valores plasmáticos de serotonina, se podría llegar a provocar un balance calórico positivo, que podría redundar en un aumento del peso corporal.

En consecuencia se deberá educar sobre pautas para lograr un aporte de triptófano y equilibrio de la serotonina pero sin provocar un aumento del aporte calórico en la alimentación diaria.





## Tratamiento

Si los síntomas son leves a moderados, serán suficientes algunos cambios en el estilo de vida para aliviarlos.

El ejercicio físico practicado en forma regular, y de ser posible al aire libre, genera endorfinas las cuales ayudan a equilibrar la parte anímica. Se recomiendan mínimo unos 30 minutos diarios de ejercicio moderado.

Se debe manejar el estrés mediante técnicas de respiración controlada, técnicas de relajación y de meditación. Se aconseja: abandonar el consumo de tabaco y realizar cambios en la alimentación, logrando llevar a cabo una dieta bien balanceada para ayudar a reducir la severidad de los síntomas; aumentar proteínas y carbohidratos y disminuir sal, azúcar, cafeína y alcohol. Una dieta rica en triptófano, precursor de la serotonina, también puede ser de beneficio para los casos leves del STP.

Se pueden recomendar suplementos nutricionales, siendo la vitamina D, vitamina E, vitamina B6, el calcio y el magnesio, los que más se utilizan.

Para pacientes con trastornos severos, se deberá complementar con tratamiento farmacológico; el médico puede prescribir drogas serotoninérgicas, antiinflamatorios, diuréticos, antidepresivos o ansiolíticos.

La terapia cognitiva conductual puede ser una alternativa a los antidepresivos.

Los diuréticos pueden ayudar a las mujeres con retención severa de líquidos que causa distensión, sensibilidad en las mamas y aumento de peso.

## Pautas alimentarias generales para SPM y TDPM

- Aumentar la ingesta de agua y disminuir la de sal agregada y sodio presente en los alimentos.
- Fraccionar la alimentación en comidas frecuentes y de poco volumen (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- Incluir a lo largo del día variedad de alimentos de acuerdo a los criterios de alimentación equilibrada (lácteos, frutas y verduras, carne o pescado o huevo, cereales o legumbres o féculas y grasas en cantidades adecuadas según las necesidades individuales).
- Preferir más a menudo aquellos alimentos que poseen un sabor dulce pero que son poco calóricos como yogures o frutas, frente a los amasados de pastelería y el chocolate u otros dulces.
- Consumir alimentos ricos en fibra, tales como frutas, verduras y cereales integrales para producir mayor sensación de saciedad y evitar la constipación.
- Limitar la ingesta de cafeína (bebidas tipo colas y café) y de otras sustancias estimulantes.
- Incluir en la dieta alimentos ricos en magnesio como frutos secos, legumbres, cereales integrales y pescado.
- Incorporar cereales integrales, frutas secas, hígado y levadura de cerveza como fuente de vitamina B6.

Todo profesional de la salud debe poder orientar a la mujer sobre los posibles cambios en sus patrones de alimentación en la fase premenstrual y menstrual. <sup>[14]</sup>

# Probalo en tus recetas

**Sucaryl®**  
Stevia

**Sucaryl®**  
Sucralosa

[f /sucaryl\\_uy](https://www.facebook.com/sucaryl_uy) [i /SucarylUruguay](https://www.instagram.com/SucarylUruguay)



La dulzura  
NOS UNE



# Protección solar en la infancia: beneficios y riesgos

Dra. Lidice Dufrechou y Dra. Alejandra Larre Borges - Dermatólogas

“Yo soy de la época en que los médicos le decían a los niños que hacía bien tomar sol”. Frases como esta suenan a menudo en el consultorio dermatológico, sobre todo cuando nos acercamos al verano.



Es curioso, pero es verdad; así como tantas otras cosas en la medicina, las recomendaciones con respecto a la exposición solar infantil han cambiado. Hoy, preconizamos la protección solar con el fin de evitar futuros cánceres de piel pero ... ¿Representa esto algún riesgo para los niños?

La exposición a la radiación ultravioleta (RUV) durante la infancia y la adolescencia juega un papel fundamental en el desarrollo de cáncer de piel en la adultez. Se calcula que los niños se exponen al sol tres veces más que los adultos y que antes de los 21 años han acumulado entre el 50 y el 80 % de toda la radiación ultravioleta que recibirán en su vida. Esta radiación recibida en etapas tempranas es responsable de la generación de casi todos los tipos de cáncer de piel.

La piel de los niños es especialmente vulnerable a la radiación ultravioleta. Los menores de 3 años tienen menor concentración de melanina protectora en su piel y las capas cutáneas más superficiales son más finas, lo que provoca mayor penetración de la radiación y daño más profundo que en la piel del adulto, lo cual tiene como resultado una mayor capacidad de generar inmunodepresión, quemaduras y cáncer de piel.

Por eso, es lógico que los niños sean blanco de las campañas contra el cáncer de piel y que habitualmente recalquemos la importancia de protegerlos del sol con un conjunto de “medidas de fotoprotección”.

## Medidas protectoras

La fotoprotección es un conjunto de medidas que apuntan a minimizar la penetración de radiaciones ultravioletas en la piel.

Para menores de 6 meses se recomienda evitar el contacto directo entre el sol y su piel. También se desaconsejan los protectores solares, por lo cual la búsqueda de la sombra, la ropa y los sombreros constituyen los principales aliados.

Para niños mayores de 6 meses, a las medidas físicas mencionadas (sombra, ropa y sombreros), se agrega la posibilidad de usar protectores solares. Se recomiendan los de amplio espectro para radiación ultravioleta A y B, su aplicación entre 15 y 30 minutos antes de la exposición, su reaplicación cada 2 horas y luego de bañarse o transpirar. Se aconseja limitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas.

Los protectores con Factor de Protección Solar (FPS) de 30 o mayor son los apropiados. Los que tienen FPS 15 protegen el 93% de las radiaciones ultravioleta B, los 30 y 50 son casi equivalentes, ya que protegen contra el 97% de estas radiaciones. Por este motivo, su uso debería ser indistinto si se aplica en las cantidades suficientes (entre 6 a 9 cucharadas para toda la superficie corporal de un adulto y la mitad para un niño). Como la mayoría de las personas aplican menor cantidad, la idea de aplicar un FPS 50 en lugar de uno 30 es para “suplir” este déficit en su aplicación. Es importante que sea UVA alto.



Los protectores solares contienen filtros que absorben y/o reflejan las radiaciones ultravioleta. Los protectores solares tienen que tener filtros químicos u orgánicos y físicos o inorgánicos. Los protectores con mejor performance de protección y mejor calidad cosmética en general son aquellos que combinan ambos tipos de filtros. Los orgánicos como los cinamatos, salicilatos y benzofenonas absorben los rayos ultravioleta y los inorgánicos los repelen.

Pero, como contrapartida, surgen cuestionamientos acerca de medidas tan estrictas y sus posibles efectos indeseados.

#### ¿La fotoprotección en los niños tiene riesgos?

Sabemos que al limitar la exposición solar nos perdemos muchos efectos beneficiosos del sol y creemos que, así como en varios aspectos de la vida, lo mejor es buscar un equilibrio.

Como resultado de la fotoprotección, uno de los efectos indeseados vistos con mayor frecuencia son las reacciones cutáneas a los protectores solares, en particular la irritación de la piel. Afectan la cara, principalmente alrededor de los ojos, escote, manos y tienden a ser más frecuentes cuando hay transpiración. Por lo general aparecen entre 30 y 60 minutos luego de la aplicación y son más frecuentes con los filtros solares químicos y de alto índice de protección. Estas reacciones obedecen a la acción de sus filtros o sus conservantes. También se pueden desarrollar dermatitis alérgicas secundarias a los protectores, pero estas son menos frecuentes.

#### Estado de ánimo y vitamina D

Es conocido el efecto beneficioso del sol sobre el estado de ánimo, dado que la radiación solar estimula la generación de endorfinas. Las endorfinas son péptidos opioides generados por nuestro propio cuerpo luego de recibir determinados estímulos. Son capaces de generar en nosotros sensaciones de placer y bienestar y eso explica cuán agradable se siente el estar expuestos a la luz del sol.

Por otra parte, la luz UV garantiza la producción de vitamina D que en los niños mantiene el metabolismo del calcio y la formación de hueso. La piel sintetiza vitamina D y una limitación en la exposición solar podría dar lugar a su disminución, con lo cual se expone a los niños al riesgo de desarrollar raquitismo, una enfermedad caracterizada por malformaciones esqueléticas. Es por este motivo que la suplementación con vitamina D en el primer año



de vida forma parte de las pautas de la Sociedad Uruguaya de Pediatría y la Academia Americana de Pediatría, de Estados Unidos, entre otras.

Luego de esta edad, se recomienda la suplementación a través de alimentos que contienen naturalmente la vitamina D o son fortificados con ésta y hay consenso en que exposiciones de 15 minutos diarios en cara y manos serían suficientes para lograr niveles satisfactorios.

A pesar de esto, es difícil establecer las repercusiones de la protección solar en la síntesis de vitamina D, fundamentalmente porque aún no está claro cuál es el nivel adecuado de esta vitamina en la sangre.

Luego de varios trabajos científicos que han tratado de dilucidar el rol de la fotoprotección en las concentraciones de vitamina D en sangre, los resultados siguen siendo controversiales y, a grandes rasgos, la conclusión es que un adecuado uso de los protectores solares no debería alterar las concentraciones de vitamina D de forma significativa.

De acuerdo con estos estudios, parecería lógico concluir que luego del primer año de vida, si se mantiene una fotoprotección adecuada, pero no excesivamente prohibitiva, no habría mayor alteración de los niveles de vitamina D; si quedaran dudas, la suplementación por vía oral sería lo más adecuado para lograr los valores deseados.

Por lo expuesto, queda claro que esta no es “la época en la cual le decimos a los padres que la exposición solar es sinónimo de salud”. Sin embargo, reconocemos sus beneficios y confiamos en que mantener un balance entre beneficios y riesgos de la fotoprotección es fundamental. **N**

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PIELES SENSIBLES

## ANTHELIOS

Sin marcas blancas. No graso. Testeado en alergias

La mejor protección solar es la que mejor te sienta



Conocé más en: [www.laroche-posay.com.uy](http://www.laroche-posay.com.uy)





Es la mejor forma de alcanzar una saludable condición física

# Entrenar para la vida

Dr. Mateo Gamarra - Especialista en Medicina del Deporte

Si no acostumbramos a caminar seguido, muy probablemente nos cueste más hacerlo las primeras veces, hasta que progresivamente nuestro organismo se adapta a la “nueva” carga física y mejoramos el rendimiento. Ese es el principio básico del entrenamiento y se denomina “sobrecompensación”. También es cierto que si no mantenemos esa actividad física se dará el efecto inverso, y ya no estaremos tan preparados para desempeñarla. Eso sucede con cada uno de los innumerables movimientos que realizamos; se gana y se pierde de forma permanente y dinámica la capacidad para completarlos; el resultado total será nuestra “condición física”.

¿Qué quiere decir condición física?

Es el conjunto de capacidades que determinan el rendimiento de una actividad física, y es específica

del tipo de movimiento del que estemos hablando. Por ejemplo, un velocista de 100 metros deberá lograr, obviamente, buena velocidad de carrera, pero también velocidad de reacción, fuerza y una composición corporal donde se destaque la masa muscular, entre otras características.

Para el rendimiento diario de una persona, incluso sin pensar en la práctica de ejercicio o deporte, también podemos decir que la condición física es determinante: cargar un bebé, levantar una garrafa, subir escaleras, correr el ómnibus, agacharse, son algunas de las tantas acciones que dependerán de ella. A ese conjunto de capacidades físicas que hacen a nuestro rendimiento cotidiano se le llama generalmente condición física básica o dirigida a la salud. Está muy demostrada su relación directa con la calidad y cantidad de vida de una persona, pero... ¿le damos la importancia que se merece?

**OFRECEMOS UN AMPLIO PORTAFOLIO DE BEBIDAS PARA CADA OCASIÓN Y ESTILO DE VIDA**



*Coca-Cola* Uruguay



¿Cuáles son las capacidades que componen la condición física básica o dirigida a la salud?

- **Resistencia aeróbica o cardiorrespiratoria:** es la capacidad de nuestro sistema cardiovascular y respiratorio de oxigenar la sangre y llevarla hacia el tejido muscular. Pueden ser ejemplos de ejercicios predominantemente “aeróbicos” caminar, trotar, andar en bicicleta, bailar, subir escaleras. Si la resistencia aeróbica no está desarrollada, nos sentiremos rápidamente agitados ante actividades físicas simples.

- **Fuerza máxima muscular:** es la capacidad de desarrollar el máximo de fuerza en un período corto. Queda en evidencia su importancia al tener que levantar un objeto.

- **Resistencia muscular:** capacidad de desarrollar fuerza de forma mantenida en el tiempo (período largo). Cuando cargamos un objeto por varios minutos esta capacidad es la protagonista.

- **Composición corporal:** es la forma en que se compone nuestro peso corporal, cantidades de tejido adiposo, muscular, entre otras. Citando un ejemplo clásico, si el cuerpo fuera un automóvil, la masa muscular sería el motor y la masa adiposa el chasis. Si el objetivo es movernos, al aumentar el peso del chasis con el mismo motor el rendimiento será mucho menor.

- **Flexibilidad:** es el rango de movimiento de nuestras articulaciones. Acciones básicas como atarnos los cordones, bañarnos, vestarnos o rascarnos pueden afectarse.

- **Balance (equilibrio + coordinación):** se destaca sobre todo su influencia en la calidad de vida de adultos mayores. La pérdida de estabilidad y coordinación está muy relacionada con caídas.



## ¿Paraclínicamente saludable?

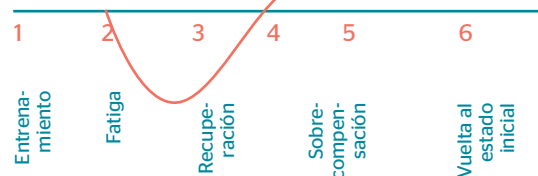
Muchas veces para considerarnos “en buen estado de salud” nos conformamos con exámenes paraclínicos “de rutina”. Si los resultados de los análisis de perfil lipídico, glicemia, hemograma, y examen de orina, muestran valores “aceptables” nos alegramos por nuestra salud, pero tal vez no podemos caminar algunas cuerdas sin fatigarnos. La evaluación de las capacidades que componen la condición física básica o dirigida a la salud, tiene una relevancia mucho mayor en la sobrevida y calidad de vida, y el movimiento necesario para mantener ese acondicionamiento físico tendrá a la vez un impacto positivo en los estudios paraclínicos de rutina.

## Propuesta: vivir entrenando

El proceso natural de envejecimiento afecta el nivel de la condición física, pero mucho más aún el uso o desuso de cada una de sus capacidades. Como ejemplo, una persona que no acostumbra a realizar acciones que eleven su respiración y frecuencia cardíaca, empeorará progresivamente la resistencia aeróbica y sentirá más fatiga cuando tenga que completar una actividad continua que no acostumbra.

Para que las capacidades se mantengan debemos entrenarlas; nuestro estilo de vida hace la diferencia. En la vida diaria podemos encontrar muchísimas propuestas de entrenamiento, incluso sin llegar a entrar a un gimnasio: escaleras, carga de objetos, bicicleta, equilibrio. Hoy en día es común evitarlas y eso marcará diferencias.

### Línea basal de rendimiento



Por supuesto que la práctica de ejercicio físico es muy importante y favorecerá en mayor medida la condición física, pero la propuesta es tomar cada oportunidad de nuestro andar diario a favor del movimiento. Llama la atención como la mayoría de los seres humanos preferimos subir un piso en una escalera mecánica, y esto resulta más llamativo cuando lo hacemos sin siquiera dar un paso. Ese puede ser el ejemplo más absurdo de como tendemos a elegir ser cada vez más inactivos, sedentarios y descondicionados. Acciones simples, mantenidas en el tiempo hacen cambios significativos. Está en nosotros saber elegir. **N**



# Gellicart®

## NUTRÍ TU MOVILIDAD



**GELICART® es Colágeno hidrolizado** con tecnología única.  
Un colágeno de buena calidad es fundamental para la formación eficiente del cartílago.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Prospecto Aprobado por MSP 2/12/2016.

Infórmate más sobre GELICART, llámanos al 0800 99 94

sanofi-aventis Uruguay S.A.  
Edificio Corporate El Plata F. García Cortinas 2357 piso 7 - 11300 - Montevideo.  
Teléfono: 2710 3710. SAUY.GELI.BS.DS.D015







Aceites vegetales, semillas, frutos secos, pescados y la albúmina de la clara de huevo son alimentos protectores

# Caries y alimentación

Dra. Lorena Spatakis Argimón  
Especialista en odontopediatría

La caries dental es una enfermedad causada por el desequilibrio entre el mineral del diente y la composición de la placa bacteriana formada por la comida que queda adherida a los dientes después de comer. Este desequilibrio ocasiona una desmineralización de los tejidos dentales duros, ante la baja de la acidez (el pH) provocada por la fermentación de los azúcares de la dieta.

Desde hace muchos años se desarrollan actividades de salud oral encaminadas a la prevención de la caries, porque además de afectar a la mayoría de la población, comienza su ataque muy temprano en la vida. Las cifras varían según las ciudades, pero en Montevideo se reporta que, en niños de doce años, la mitad de ellos pueden llegar a estar afectados.

Por tanto, la prevención se lleva a cabo a partir de edades tempranas para cumplir su verdadero objetivo.

Son muchos los factores que contribuyen a la formación de la caries dental y se deben tener en cuenta al encausar su prevención: la higiene bucal deficiente, los microorganismos bucales y los carbohidratos retenidos, la saliva, el tiempo que transcurre entre las higienes, el pH de la placa y la estructura del diente.

La dieta ocupa un papel primordial, por lo cual se deben fomentar estilos de alimentación saludables para contribuir no sólo a la prevención de enfermedades, sino a la calidad y cantidad de años de vida.

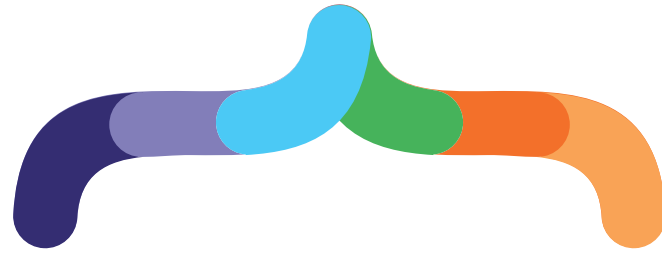
## Nuevos hallazgos respecto a la dieta

Se define como dieta al conjunto de alimentos y bebidas consumidos regularmente; contiene todos los elementos indispensables para lograr una nutrición adecuada y contribuir no sólo al crecimiento y desarrollo del organismo, sino también a los procesos de formación de la matriz y la calcificación dentaria.

Se sabe que la sacarosa, el azúcar blanca de mesa, es altamente cariogénica, pero la pregunta en el aire es el efecto que tienen otros alimentos en el desarrollo de las caries.

Algunos resultados obtenidos recientemente arrojan que los ácidos grasos insaturados de la dieta (presentes en aceites vegetales, semillas, frutos secos y pescados) pueden proteger no solo la salud cardiovascular, sino también la bucal, ya que ayudan a disminuir la aparición de caries y el daño que genera este padecimiento.



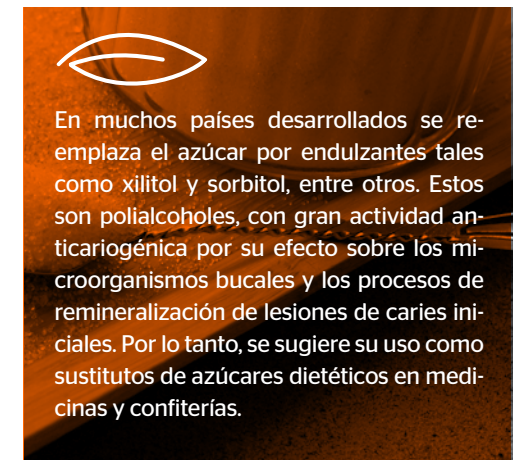
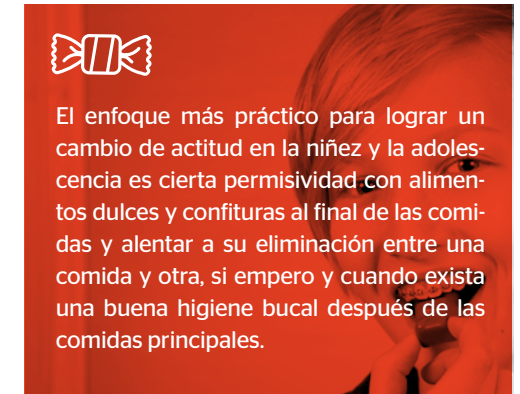
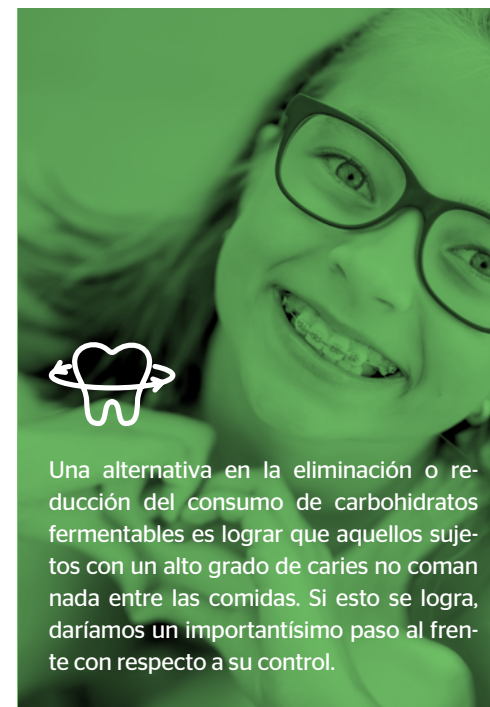
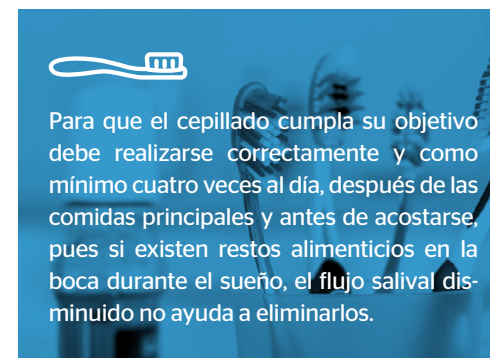
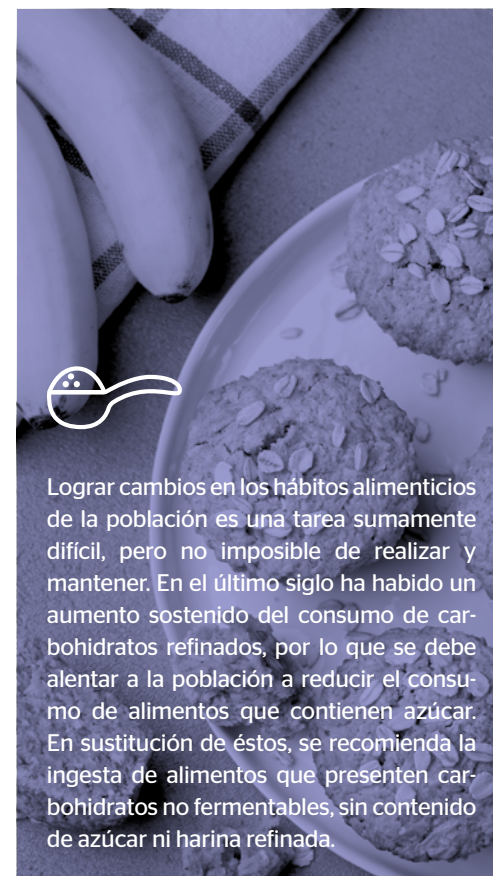
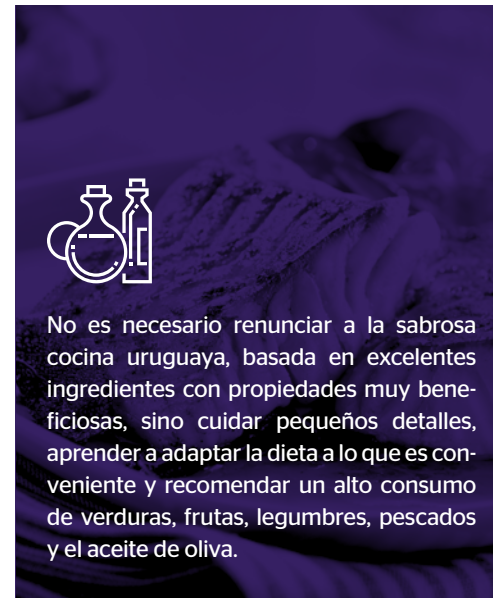


Otro hallazgo es que la proteína de huevo, la ovoalbúmina, presente en la clara posee también un efecto protector de la salud dental, ya que puede inhibir el efecto de la sacarosa sobre el esmalte dentario. Al estar ambas presentes, el azúcar no es capaz de dañar el diente, ni otras partes de su tejido duro. Además, la ovoalbúmina es capaz de detener el efecto de los ácidos producidos por las bacterias en la boca; se espera en un futuro poder agregar dicha proteína a alimentos, snacks, tabletas masticables, entre otros.

#### Otros aspectos relacionados con la dieta

- La consistencia de los alimentos es importante en la aparición de caries dentales, ya que aunque un alimento posea un alto contenido nutricional, si no tiene una adecuada consistencia, es incapaz de estimular los tejidos periodontales, barrer los restos adosados en los dientes, bacterias, células epiteliales descamadas, etc. Una dieta consistente, capaz de estimular la encía durante la elaboración del bolo alimenticio, ayuda a aumentar la queratinización de la misma, se hace más resistente a los embates del medio, y además estimula la circulación sanguínea de la encía.
- En períodos de formación dentaria, son de gran importancia en la dieta alimentos ricos en calcio, fósforo, vitaminas A, C y D, por lo que se aconseja a las mujeres embarazadas y en período de lactancia, así como a niños menores de 12 años, la ingestión de cantidades adecuadas de leche, huevo y frutas cítricas.
- Los minerales cumplen numerosas funciones en el organismo, se destaca el papel del calcio, fósforo, magnesio y flúor, que están entre los constituyentes más importantes de los tejidos calcificados. Las concentraciones óptimas de ellos garantizan una mayor resistencia del diente a las caries.
- En la formación de la caries dental también interviene la susceptibilidad que cada persona pueda tener y, para aumentar la resistencia del diente, se ha utilizado el flúor. En Uruguay la forma de administración sistémica más efectiva, práctica y económica es la fluoración de la sal, y el tratamiento tópico se consigue el uso de la pasta dental fluorada.

#### Consejos:







# Cuidar la sal en niños es prevenir enfermedades de adulto

Lic. en Nutrición Gabriela González Bula

Reducir la sal no es un tema exclusivo de adultos; es un tema familiar porque también los más chicos deben cuidar la cantidad que reciben. Se sabe que los niños que comen mucha sal presentan presión más elevada que aquellos que la consumen en menor cantidad. El aumento de la presión arterial puede mantenerse cuando son adultos y transformarse en un riesgo prematuro para su salud.

En efecto, los factores que contribuyen a la hipertensión, la enfermedad cardiovascular y el ACV pueden comenzar en la infancia.

En un estudio realizado por la Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular y UCM en 2015 en las escuelas públicas de Montevideo, en niños entre 10 y 13 años se encontró que el 15% de los escolares evaluados tenían cifras de presión arterial elevadas para su edad y sexo. También se vio que los niños que tenían exceso de peso, presentaban más chance de tener presión alta.

Según estudio realizado  
en las escuelas públicas  
de Montevideo el

# 15%

de los niños  
entre 10 y 13 años  
tienen presión arterial  
elevada para su edad.





### ¿Cuál es la ingesta de sal/sodio recomendada en la infancia?

Las recomendaciones varían según la edad de los niños.

La Guía de Alimentación Complementaria del Ministerio de Salud (MS), publicación dirigida a orientar el inicio de la alimentación hasta los dos años, luego del período de lactancia exclusiva establece con relación a la sal: “no agregarla a las comidas ni consumir productos ricos en ella para no favorecer la preferencia por su sabor. Además, ya desde etapas tempranas se ha vinculado su consumo excesivo con el aumento de la presión arterial”.

“No agregar sal a las comidas durante la alimentación complementaria ni ofrecer alimentos ricos en ella como fiambres, patés, frankfurters, chorizos u otros embutidos, papitas u otros snacks, caldos en cubo o sopas instantáneas”.

Los niños de más de dos años deben recibir menos de 2000 mg de sodio al día, lo que significa menos de 5 g de sal.

Si bien no tenemos datos respecto a la calidad de las comidas, la forma de alimentarse y la sal que reciben, es fácil superar esa recomendación. Es muy frecuente que los fiambres y los panchos estén en las comidas diarias de los más chicos. También pizzas, empanadas, nuggets y hamburguesas están dentro de sus platos preferidos, lo que significa una sobrecarga de sodio al final del día.

Las meriendas es otro tema sustancial. Este tiempo de comida muchas veces es resuelto con “productos de copetín”, ahora llamados “snacks”, que no han sido pensados para niños y menos para formar parte de la dieta habitual.

El “copetín” es una expresión ya casi en desuso, asociado a un aperitivo, en general en base a alcohol, acompañado de pequeños platos con alto contenido de sal como maníes, palitos salados, quesos. Este “copetín” era, sobre todo, una práctica nocturna, de fin de semana o de época de fiestas y para personas adultas. Una alimentación adecuada que promueva el buen desarrollo de los más chicos no debería incluir estos productos.

### ¿Cómo reducir la cantidad de sodio de la dieta infantil?

Que los más chicos reciban menos sal y sodio en su alimentación puede optimizar su salud y desempeño en el presente y evitar enfermedades en el mañana. Esto es especialmente importante para los que tienen exceso de peso.

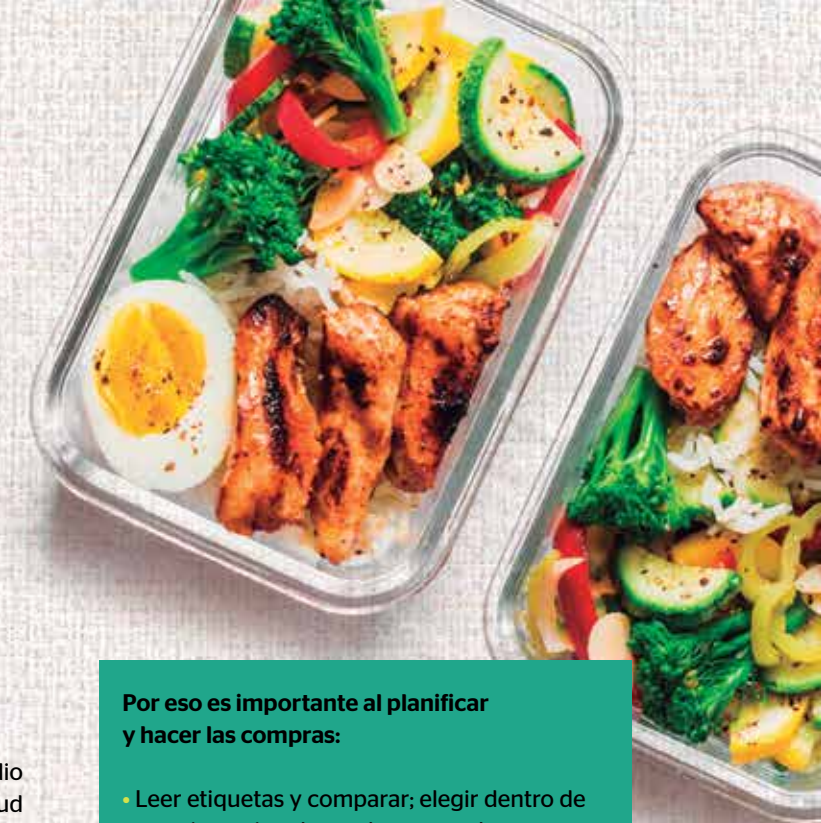
Por lo general, los adultos se preguntan si se puede lograr que los niños acepten la comida con menos sal.

Para modificar las preferencias respecto a la sal; lo mejor es empezar cuando son más chicos brindándoles alimentos con menos sal. Más adelante, su paladar seguirá acostumbrado a productos con sal moderada.

También es posible ir reduciendo de manera gradual la sal y los productos que la contienen. Esta manera es efectiva pues pequeñas reducciones de sodio no son percibidas y, con el tiempo, las preferencias son modificadas.

Así, usar menos sal al cocinar y no poner el salero en la mesa es una recomendación fácil y efectiva.

Los adultos oficiamos como un modelo para los más chicos. Tener más comidas caseras, en base a productos frescos, poco procesados, es sin duda la manera más directa de controlar la cantidad de sal y tener una dieta saludable. Incluir a los niños a la hora de cocinar los predispone a probar su plato y a ser protagonistas de su salud. La propuesta es que ellos elijan qué quieren comer y preparar sus recetas preferidas usando menos sal e ingredientes que tengan menos sodio.



### Por eso es importante al planificar y hacer las compras:

- Leer etiquetas y comparar; elegir dentro de un mismo tipo de producto aquel que tenga menos sal. Integrar pan o galletas sin sal en la alimentación colabora en menos aporte de sodio al final del día.
- Sustituir snacks y productos de copetín por maní, pipas u otros frutos secos sin sal como alternativa.

### En los centros de enseñanza:

- Comunicarse con las autoridades y conocer cuál es la posición de la institución respecto a la alimentación de los escolares y al uso de la sal y de productos altos en sal.
- Si es posible contactarse con el equipo responsable del comedor o cantina para analizar la oportunidad de reducir el sodio que reciben los escolares durante el horario de clases.

También es bueno conocer que este aspecto está contemplado en la Ley de Alimentación Saludable en los centros de enseñanza (19140). Allí se expresa que no habrá saleros disponibles en el comedor. La ley prohíbe la publicidad y exhibición de los productos que no se encuentren dentro de los grupos de alimentos y bebidas recomendados. Dentro de estos productos no recomendados están aquellos con contenido de sodio que supera lo establecido por el MS.



En las reuniones y cumpleaños infantiles

Muchas veces, la comida en los cumpleaños infantiles tiene un contenido de sodio que resultaría excedido para un adulto sano. Y estos eventos no representan una excepción en el mes sino que los menús sobrecargados de sodio se presentan varias veces en la semana de los escolares.

Es posible ir modificando esta realidad, de a poco, y con responsabilidad. Los adultos debemos saber que en las comidas y en los hábitos instalados en la infancia se juega el partido de la salud y desarrollo de los menores.

No es necesario renunciar a ofrecer y compartir una comida rica. Una medida es establecer entre los padres algún acuerdo sobre la calidad de los productos que se ofrecerán en las fiestas infantiles. También, a la hora de reservar un local donde festejar, buscar aquellos que organicen cumpleaños con una propuesta de menú más saludable o que tengan flexibilidad ante las sugerencias.

¡Lo que pueden llegar a consumir de sodio en un cumpleaños en 3 horas!

1200 a 1500 mg

Ejemplos de menús consumidos habitualmente en cumpleaños infantiles. Contenido en sodio.

|                                                                                     |                                    |                                                          |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|
|  | Sandwich jamón y queso             | 1 sándwich de pan de molde o 2 sándwiches (1/2 cuadrado) | Sodio en mg<br>800 |
|                                                                                     | Snacks (papitas, palitos de queso) | 3 tazas tamaño té                                        | 400                |
|                                                                                     | TOTAL                              |                                                          | 1200               |

|                                                                                     |                                            |                   |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|--------------------|
|  | Hamburguesa* al pan con mayonesa y ketchup | 1 unidad          | Sodio en mg<br>800 |
|                                                                                     | Snacks (papitas, palitos de queso)         | 3 tazas tamaño té | 400                |
|                                                                                     | TOTAL                                      |                   | 1200               |

|                                                                                       |                                      |                   |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|--------------------|
|  | Pancho al pan con mayonesa o ketchup | 1 unidad          | Sodio en mg<br>500 |
|                                                                                       | Pizza con muzarella*                 | 1/4 pizza redonda | 600                |
|                                                                                       | Snacks (papitas, palitos de queso)   | 3 tazas tamaño té | 400                |
|                                                                                       | TOTAL                                |                   | 1500               |

|                                                                                       |                                      |                   |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|
|  | Pancho al pan con mayonesa o ketchup | 2 unidades        | Sodio en mg<br>1000 |
|                                                                                       | Snacks (papitas, palitos de queso)   | 3 tazas tamaño té | 400                 |
|                                                                                       | TOTAL                                |                   | 1400                |

Datos promedio de productos envasados tomados de la rotulación. \* Se tomó composición nutricional de congelados.





Para protegerlo de los efectos del sol es importante tomar cuidados especiales

# El cabello a resguardo del verano

Gabriela Monteavaro - Estilista

Los rayos solares son uno de los agentes que más perjudican nuestro cabello. Las largas exposiciones al sol, sin la debida protección lo vuelven frágil, quebradizo, se seca y pierde notablemente el color.

Para evitarlo, es preciso comenzar las vacaciones de verano con un cabello en es-

tado óptimo y cuidarlo de forma intensiva, sobre todo, en las horas de exposición al sol.

Además, es importante, antes de irse de vacaciones a la playa, pasar por la peluquería y retocar el corte ya que las puntas maltratadas se van a ver más afectadas.



Para lucir un cabello saludable en verano hay que poner en práctica los siguientes consejos:

- El cabello debe tener los mismos cuidados que la piel en la playa. En ese sentido se recomienda utilizar productos capilares que contengan filtro UVA, los que al recubrir la fibra preservan el color y evitan la deshidratación.
- Evitar el sol entre las 10 y las 16 horas porque es el horario en que, al igual que sucede con la piel, el sol más puede dañar nuestro cabello.
- Es importante mojarse el cabello antes de entrar al mar o piscina. De este modo, el cabello absorberá menos cloro y sal.
- Cuando se sale del mar o la piscina es importante pasar por la ducha para sacar el resto de sal o cloro. Ambos resecan muchísimo el cabello.
- Nuevamente ponerse protector solar aunque sea resistente al agua.

- No retorcer el cabello al secarlo. Hay que hacerlo con mucho cuidado, pues el pelo húmedo es más frágil que el seco y puede romperse.



- Si la intención es quedarse muchas horas al sol, no olvidar de cubrirse la cabeza con gorra o pañuelo.
- Después de una jornada intensa en la playa o piscina, es preciso al llegar a la casa necesitas disponer de un kit de tratamiento que ayude a contrarrestar los efectos nocivos del sol.
- Los cabellos teñidos requieren un cuidado especial, ya que el cloro y la sal del mar alteran el color, volviéndolo deslavado y opaco. Existen diversas líneas de productos que son hechas para proteger este tipo de cabellos.



- El cabello crespo también requiere cuidados especiales porque suele ser seco y por eso los efectos del sol y la piscina pueden ser aún más dañinos que en otros tipos de pelo. Un buen humectante es el aceite de coco que se puede poner en las puntas y dejar en el cabello hasta el siguiente lavado.
- Utilizar con frecuencia, ya sea en la peluquería en la casa, una buena mascar hidratante para una nutrición más intensa.
- Respecto al peinado, lo ideal es dejar descansar el cabello del uso de herramientas con calor como secadores o planchas bucleras, y dejarlo secar al viento. ■





La inclusión de lácteos enteros en una dieta equilibrada para individuos sanos puede ser beneficiosa

# Grasa láctea, un nutriente diferente y necesario

Lic. en Nutrición Rafael Cornes - Federación Panamericana de Lechería (FEPAL)

La óptima nutrición constituye uno de los factores imprescindibles para lograr un estado de salud adecuado en todas las etapas de la vida. Desde el feto hasta el adulto mayor es necesario tener acceso a una correcta alimentación desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo.

En el mundo han ganado terreno los problemas relacionados a la malnutrición, ya sea por exceso o déficit (desnutrición infantil). Las denominadas enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, respiratorias, diabetes, algunos tipos de cáncer) y su factor de riesgo el sobrepeso y la obesidad, son las principales causas de muerte a nivel mundial y ocasionan además costos millonarios a los servicios de salud.

En los últimos 10 años, ha aumentado el consumo de alimentos de alta densidad calórica con elevado contenido en azúcares, sal, grasas y pobres en nutrientes esenciales

Uno de los nutrientes foco de atención son las grasas totales en la dieta y el tipo de ellas; las más restringidas, son las grasas saturadas, y las grasas trans de origen industrial.

De las grasas de la dieta, las que han tenido un mayor descenso en su consumo son las de origen animal, dentro de las cuales la grasa láctea es quizá la que ha visto reducido su consumo más drásticamente en los últimos 20 años.

## La grasa láctea

La leche y sus derivados son alimentos esenciales para el ser humano, y su aporte nutricional diario es fundamental en las diferentes etapas de la vida, por ser una relevante fuente de energía, proteínas de alto valor biológico, lípidos, calcio, potasio, magnesio, fósforo, y vitaminas (tanto hidro como liposolubles). Sus lípidos constituyen un valioso aporte energético y un consumo moderado de leche no implica riesgo alguno en relación a la ingesta de Ácidos Grasos Saturados (AGS), Ácidos Grasos Trans (AGT) y colesterol.

La leche constituye uno de los alimentos de mayor valor nutricional y complejidad en su composición, por lo que ha sido desde siempre objeto de innumerables estudios científicos, y es tal vez el más analizado e investigado, y la grasa láctea su nutriente más estudiado en estos años.

Los últimos avances en este sentido han puesto de



manifiesto que muchas veces los mensajes acerca de la grasa en general y, específicamente, sobre la grasa láctea son una simplificación excesiva. Con la información disponible, no existen evidencias científicas que relacionen el consumo de productos lácteos grasos con un incremento del riesgo de enfermedades cardiovasculares en individuos sanos.

En los últimos años, la investigación científica enfocada en la grasa láctea, ha demostrado nueva evidencia sobre sus bondades nutricionales y los beneficios de incluir lácteos enteros en el marco de una dieta variada y saludable.

Es bien investigado y conocido que algunos de los componentes presentes en la grasa de leche, como el ácido linoleico conjugado (CLA), los lípidos polares, los ácidos de cadena corta, proporcionan efectos beneficiosos en la salud humana. Pueden disminuir el riesgo de diabetes mellitus tipo 2, contribuir en el tratamiento del sobrepeso y obesidad (cuando son incluidos en dietas hipocalóricas), y en la prevención del cáncer de colon. Presentan actividad antiviral, agentes antitumorales y pueden mejorar las funciones inmunológicas.

La leche es una excelente matriz alimentaria formada por un gran “paquete” de nutrientes, que se consideran esenciales para satisfacer los requerimientos nutricionales en la primera etapa de la vida y que, en base al elevado valor biológico, alta densidad y relación entre de sus nutrientes, tiene un papel fundamental en la dieta equilibrada durante todo el ciclo de vida.

A los lípidos en la leche se les denomina genéricamente “grasa láctea”, dado que estos son sólidos a temperatura ambiente. La grasa láctea es uno de los constituyentes mayoritarios; es el segundo



después de la lactosa, y aporta importantes características físicas y organolépticas a los productos lácteos. No obstante, y a pesar de su importancia nutricional la grasa es el constituyente lácteo más infravalorado.

Para entender la complejidad de la grasa láctea, debemos mencionar que está compuesta por más de 400 ácidos grasos diferentes (de 4 a 26 átomos de carbono). Los lípidos que se encuentran en la leche y sus derivados (yogurt, queso, manteca o mantequilla y otros) corresponden por su composición a los lípidos más complejos que se conocen y tienen un importante rol tanto en los alimentos como en el organismo. Están formados principalmente por triglicéridos (96-98%), otros lípidos simples como diglicéridos, monoglicéridos, ésteres de colesterol y ceras; lípidos más complejos (mayoritariamente fosfolípidos); colesterol, antioxidantes (especialmente tocoferoles); pigmentos como carotenoides y xantofilas.

La grasa láctea es además el vehículo de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), de las que la leche es una muy buena fuente alimentaria. No podemos dejar de mencionar que los lácteos constituyen una excelente fuente en la dieta de las proteínas de alto valor biológico, las cuales contienen todos los aminoácidos esenciales y en buena cantidad, así como el calcio altamente biodisponible y de gran digestibilidad.

### Lácteos saludables

En la actualidad, las enfermedades generadas por una mala nutrición, ya sea por exceso, como la obesidad, o por una alimentación poco saludable (enfermedades cardiovasculares, dislipemias, resistencia a la insulina, diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedad por hígado graso no alcohólico y algunos tipos de cáncer), han motivado a formular recomendaciones nutricionales que fomentan el consumo de lácteos. Este debe incluir un aporte medio (semidesnatado o semidescremado) o bajo en grasa (desnatados o descremados), con el fin de disminuir la ingesta total de grasa al día, la cual no debe superar el 30% del valor calórico total de la dieta.

Además del desarrollo de productos lácteos reducidos en su contenido graso, la industria alimentaria ha buscado mejorar el valor nutricional de estos productos, y específicamente de la leche, brindándole "funcionalidad" a los lácteos, mediante la adición de diferentes aceites vegetales o ingredientes funcionales, lo cual ha permitido entregar a la po-



- Leches con aceites vegetales que aportan ácidos grasos esenciales (ácido linoleico y alfa linolénico), mejorando así el aporte de estos ácidos grasos.
- Leches que contienen ácido docosahexaenoico (C22:6, -3 DHA) y ácido araquidónico (C20:4, -6 AA), AG fundamentales para el desarrollo cerebral y visual de lactantes y niños en general.
- Leches con ácido eicosapentaenoico (C20:5, -3 EPA) y DHA, AG protectores de la salud cardiovascular.
- Leches con fitoesteroles/fitoestanoles, como una estrategia para disminuir la absorción del colesterol dietario.

Aunque existe una creciente percepción de la relación entre los ácidos grasos de la dieta y la salud, no hay ninguna evidencia convincente para hacer recomendaciones generales sobre la restricción del consumo de grasa láctea.

La investigación científica en nutrición continúa indicando que el consumo de tres porciones diarias de leche, queso o yogurt, como parte de una dieta equilibrada rica en nutrientes puede ayudar a mantener un peso saludable. Datos obtenidos de estudios en animales o epidemiológicos muestran sistemáticamente una relación inversa entre el consumo de lácteos/calcio y el peso corporal o la grasa corporal.

El consumo de lácteos enteros (con grasa) no evidencia aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular ni obesidad. En individuos con sobrepeso, contribuye al control del Índice de Masa Corporal (IMC).

En vista de las evidencias científicas disponibles hasta este momento, se puede afirmar que, en individuos sanos, la inclusión de leche y productos lácteos enteros en una dieta equilibrada, puede ser beneficiosa. **II**

# I LIGHT IT

## Helados light





# Múltiples funciones de medicamentos y alimentos con probióticos

Dra. M.Sc. Gabriela Parallada - Gastroenteróloga

Prestigiosas revistas científicas como *Science*, *Lancet* o *Nature* publican periódicamente artículos y ensayos clínicos de numerosos expertos de distintos medios acerca de microbiota y probióticos.

Al googlear ambos términos se detectan 1.140.000 y 5.950.000 citas respectivamente. Evidentemente, se trata de artículos de toda índole, pero de todas formas la gran cantidad de trabajos presentados sobre el tema marca su importancia y la relevancia que ha adquirido en las últimas décadas. El entorno científico involucra múltiples disciplinas: gastroenterología, nutrición, pediatría, infectología, microbiología, genómica, terapéutica, farmacología, veterinaria.

El ser humano está colonizado por un conjunto amplio de microorganismos con quien convive e interactúa y que está constituido por bacterias, virus y hongos. Este conjunto de seres vivos se denomina microbiota (o microbioma) y está estrechamente relacionado con el estado de salud/enfermedad del individuo en quien habita. Este estrecho vínculo se llama simbiosis.

Probióticos en alimentos, probióticos en medicamentos, probióticos...

¿Y qué son los probióticos? Según los define la Organización Mundial de la Salud, son "... microorganismos vivos que, cuando se administran en

cantidades apropiadas, confieren al huésped un beneficio para la salud..." y deben cumplir ciertas características o propiedades: ser seguros para el individuo, es decir que no deben causarle daños para la salud, efectos tóxicos ni efectos adversos; estar vivos y ser resistentes a los procesos tecnológicos de la industrialización, ya sean estos alimentarios o farmacéuticos. Así también, llegar vivos al sitio de acción, es decir, al intestino, atravesando y sobreviviendo al ácido del estómago y a la bilis. Deben tener estabilidad en su composición, manteniendo durante toda su vida útil la misma variabilidad de colonias y en la misma cantidad. Las cepas, o sea, los tipos de gérmenes, deben estar claramente definidos de acuerdo a la nomenclatura específica, haber estudios científicos con evidencia que demuestre sus efectos beneficiosos y la etiqueta tiene que especificar todos estos datos claramente.



PROBIÓTICOS: Las defensas para tus defensas

## Biótica pro

- Fortalecen el Sistema Inmunitario
- Estabilizan la Flora intestinal
- Favorecen nuestras defensas naturales

Probióticos +  
Cranberries



Biótica pro cran

Probióticos + Prebióticos



Biótica pro



Biótica pro fem



Biótica pro kid

[www.biotica.com.uy](http://www.biotica.com.uy)



A partir de esto, los probióticos se comercializan a través de productos alimentarios, en general adicionados a lácteos y a través de productos farmacológicos.

El profesor Juan Rodríguez, en su libro “Nuestras otras Microbiotas” (editado por la Sociedad Española de Probióticos y Prebióticos) expresa: “el creciente interés sobre nuestra microbiota contrasta con el gran aumento en el empleo de agentes biocidas en jabones, geles y desodorantes que aplicamos en nuestras manos y cuerpos ante el temor al contagio y difusión de innumerables microbios”. La microbiota de la piel en el 95% constituida por bacterias, protege a la piel y sus anexos y probablemente tenga acción de protección más allá de la superficie corporal.

Para colocarlo en cifras, 100 trillones de gérmenes de más de 10.000 especies distintas viven dentro y fuera del ser humano, 95% de ellos en el intestino, lo cual equivale a un peso de 2 kilogramos.

#### Cuando el equilibrio se rompe

Cuando todos estos microorganismos se encuentran en cantidad y variedad “normal” y “estable”, se mantiene sus efectos positivos sobre la salud del individuo pero, cuando por diferentes motivos se altera su equilibrio, se produce lo que se denomina “disbiosis”. La disbiosis se puede ocasionar por factores ambientales, consumo de antibióticos, estilo de vida, características de la dieta y la repercusión sobre la salud/enfermedad dependerá de la gravedad del desequilibrio.

Ese creciente interés de los científicos y la multiplicidad de disciplinas que estudian la microbiota se deriva del hecho de que no solo enfermedades digestivas, (diarrea, enfermedades inflamatorias intestinales, síndrome de intestino irritable) se producen a partir de la disbiosis. Otras enfermedades infecciosas, algunas alergias, enfermedades metabólicas como la diabetes y la obesidad se han vinculado a alteraciones del microbioma. Pero, el hecho de que se encuentre vinculación, no significa causalidad, incluso, puede tratarse de una consecuencia. Las principales áreas o enfermedades en las que se



## Probióticos

están desarrollando los estudios clínicos actuales son: cáncer colorrectal, enfermedad celíaca, fibrosis quística, diabetes, obesidad, enfermedad de Alzheimer, asma y alergia, autismo, depresión y mastitis.

En definitiva, con el estado de conocimiento actual, en la mayoría de las enfermedades en que se ha encontrado disbiosis, se desconoce si ésta es causa o consecuencia; solo es clara su causalidad en algunos tipos de diarrea y algunas enfermedades en particular.

Muchas enfermedades infecciosas siguen siendo devastadoras y la lucha contra los gérmenes que son multirresistentes es uno de los desafíos sanitarios actuales. Pero esta “super”resistencia es provocada por el uso indiscriminado de los antimicrobianos. Hasta que no se logre comprender cabalmente que la simbiosis es necesaria para desplazar a los patógenos, esta situación seguirá siendo una seria amenaza.

Varios estudios actuales demuestran que en lugar de combatir los gérmenes patógenos, la estrategia más eficaz es potenciar los beneficiosos, de manera que sean éstos los que “luchen” contra los agresivos. Incluso, cuando es necesario el tratamiento con antibióticos, se ha demostrado en algunos casos que el empleo concomitante de probióticos, disminuye la proliferación de cepas resistentes.

Definir estos aspectos es importante para realizar un uso racional, adecuado de los probióticos.

En Uruguay, hay variedad de productos, con diferentes cepas, con mezclas de ellas, con distintas concentraciones y formas de presentación farmacológica, con sugerencias de aplicación clínica variada. Es lógico que esto lleve al planteo de múltiples interrogantes: ¿son seguros?, ¿cuál usar? ¿cuándo? ¿para qué enfermedad o qué efecto puedo esperar? ¿a mi edad lo puedo usar? ¿no encontré el que me mandó el doctor, este otro es lo mismo?

No siempre hay respuestas para estas preguntas. Actualmente, si bien es uno de los temas que probablemente más auge tenga, de la misma manera más controversia tiene: evidencia vs moda. Así, lo importante es consultar con su médico de cabecera. **M**



# Yogurísimo

## Da ganas de comer bien

- ✓ Fuente de calcio y vitaminas.
- ✓ Proteínas de alta calidad.
- ✓ Sin conservantes ni colorantes.
- ✓ Ideal para mezclar y elaborar preparaciones.

Fabricado  
en Uruguay





Su principal beneficio es la hidratación

# Infusiones para la salud

Lic. en Nutrición Lucía Alba



Nada más reconfortante y sencillo de preparar que una buena infusión. Y es que cualquiera sea el momento y el lugar, siempre hay espacio para beberla y, más aún, si se sabe que son muchos los secretos que esconde y los beneficios que ofrece para la salud y el alma.

Una infusión es una bebida que se obtiene sumergiendo en agua productos provenientes de las plantas (frutos u hojas, flores, hierbas aromáticas o no aromáticas, raíces, cortezas), durante cierto tiempo, a una temperatura mayor a la del ambiente y menor a la de ebullición, con el fin de extraer de sus sustancias orgánicas las partes solubles en agua.

## Origen

Son numerosas las historias acerca de su origen. De hecho, muchas infusiones cuentan con su propia leyenda. Lo que sí se sabe es que el empleo de hierbas con fines terapéuticos data de muchísimo tiempo atrás y ha dejado su huella en infinidad de documentos chinos, papiros egipcios, tratados de medicina y manuscritos de monjes y frailes de la Edad Media.

En función de la zona de procedencia de la planta, distintas culturas han adquirido el hábito de beberlas con fines refrescantes y medicinales, algunas veces con altos niveles de efectividad y otras no tanto.

# Sucralight

Endulzante **CERO** Calorías



**Línea renovada!**



**LABORATORIOS HAYMANN S.A.**

[www.haymann.com.uy/sucralight](http://www.haymann.com.uy/sucralight)





Lo cierto es que la práctica de preparar estas bebidas constituye de manera innegable, desde tiempos muy remotos, y en cada rincón del mundo, una forma de deleitar, de expresar, de sentir, de socializar y de reconfortar el cuerpo y el alma.

Y dado que la gran protagonista de toda infusión es la planta, resulta clave su elección de acuerdo a las propiedades que se busquen. Sus principios activos varían en función de la especie y del grado de maduración. En el caso de que se trate de una infusión procesada, las propiedades dependerán del tipo de planta y de su calidad de fabricación.

### Aliadas para la salud

Sin duda, el principal beneficio de este tipo de bebidas es la hidratación. Su consumo contribuye a la ingesta diaria de líquidos, sobre todo en invierno, como una forma reconfortante de sobrellevar el frío.

Asimismo, cuando las necesidades de hidratación no se cubren, el organismo retiene agua internamente. Por lo que, una ingesta adecuada de líquidos, contribuye a evitar este problema, incrementando la diuresis y favoreciendo su eliminación.

Además de la hidratación, el aporte de antioxidantes probablemente sea la ventaja más importante de este tipo de bebidas desde el punto de vista nutricional. Hablamos de catequinas e isoflavonas que brindan protección al organismo contra el daño oxidativo, contribuyendo así a la prevención de enfermedades crónicas, envejecimiento celular y, según algunos estudios, algunos tipos de cáncer.

Se ha visto además que su contenido de antioxidantes tendría efectos positivos sobre la inmunidad y que contribuiría también a la disminución de los niveles de colesterol sanguíneo y del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Aunque en pequeñas cantidades, algunas infusiones aportan vitaminas y minerales, como las del complejo B y C, potasio y magnesio.

No aportan calorías y tienen un efecto saciante, sobre todo si se beben calientes, con lo cual pueden ser buenas aliadas cuando se busca bajar de peso.

En nuestra cultura la infusión más consumida es el mate: una bebida con poder antioxidante, a la que se le atribuyen efectos positivos sobre la prevención de hipertensión e hipercolesterolemias, así como también sobre la actividad mental y la concentración.

Por su parte, el té es la segunda bebida más consumida en el mundo después del agua. Es una infusión de la planta *Camellia Sinensis*, que contiene teína y por lo tanto tiene efectos estimulantes. Existen infinidad de variantes de té, por lo que sus propiedades son muchas, pero en general, tienen alto poder antioxidante.

El abanico de infusiones es amplísimo. De acuerdo al fin que se busque se podrá optar por manzanilla para facilitar el proceso digestivo, tilo para calmar el estado nervioso, jengibre para los problemas respiratorios, y un sinnúmero de opciones más.

### Dime cómo la preparas...

Preparar una buena infusión no tiene demasiada ciencia, pero sí algunos aspectos que deben tenerse en cuenta para aprovechar al máximo sus bondades:

- En primer lugar, el agua a utilizar debe ser segura. Lo ideal es que sea filtrada. De lo contrario puede hervirse previamente para eliminar el cloro. El agua mineral contiene sales minerales que pueden afectar la calidad de la infusión.
- Colocar en el recipiente elegido la planta seleccionada para preparar la infusión en las cantidades que corresponda según el caso.
- Verter el agua caliente en el recipiente y tapar. Dejar reposar durante 5 minutos para que la planta libere sus principios activos. Es importante que el agua no esté hirviendo al momento de entrar en contacto con la planta. Esto favorece el pasaje de los compuestos orgánicos al agua y evita que se pierdan compuestos volátiles. Por el contrario, si el agua está fría o a temperatura ambiente, el proceso se da muy lentamente y de forma incompleta.
- Finalmente, colar las hierbas y disfrutar del sabor natural y los beneficios que ellas ofrecen.



El Colágeno Hidrolizado MG ayuda prevenir y tratar problemas en las articulaciones. Además regenera la piel, el cabello y las uñas.

*El Colágeno es una proteína presente en gran parte del cuerpo humano. Al ser una molécula muy grande se hidroliza, es decir, se separa en sus aminoácidos para lograr una mejor absorción.*

Instagram Facebook Laboratorio Matías González

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



### Algunas consideraciones

- En algunos grupos poblacionales (como bebés, niños pequeños, embarazadas, adultos mayores o personas con ciertas patologías) beber determinadas infusiones puede tener contraindicaciones y provocar efectos negativos para su salud.
- A pesar de ser compuestos naturales, no es recomendable abusar de ellas, sobre todo de las que tienen efectos estimulantes, ya que podrían tener consecuencias adversas en personas con presión arterial elevada, arritmias o problemas cardíacos. En otros casos como la gastritis, reflujo o problemas hepáticos pueden provocar sensación de malestar.
- La recomendación de consumo varía de acuerdo a cada individuo, pero en general es de 2 o 3 tazas diarias de las infusiones de preferencia. Las mismas pueden beberse al final de una comida, para facilitar el proceso digestivo o previo a la misma, para brindar saciedad, aunque es importante aclarar que algunos compuestos podrían llegar a inhibir la absorción de ciertos nutrientes de los alimentos. En el caso de las infusiones con efectos estimulantes es recomendable beberlas durante el día para no afectar el descanso nocturno.
- Suelen tener efecto astringente, aspecto a considerar en personas que sufren de estreñimiento.
- No pueden reemplazar una comida, por lo cual desayunar o merendar simplemente mate, té o café (algo muy común en nuestra sociedad), resulta completamente insuficiente.

Para evaluar los efectos beneficiosos de la ingesta de infusiones sobre la salud, es importante que se incluyan dentro de un contexto de vida saludable. Para ello, la alimentación debe proporcionar todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo a través del consumo de alimentos de todos los grupos en las proporciones adecuadas, y que incluya, además, la práctica regular de actividad física. **II**

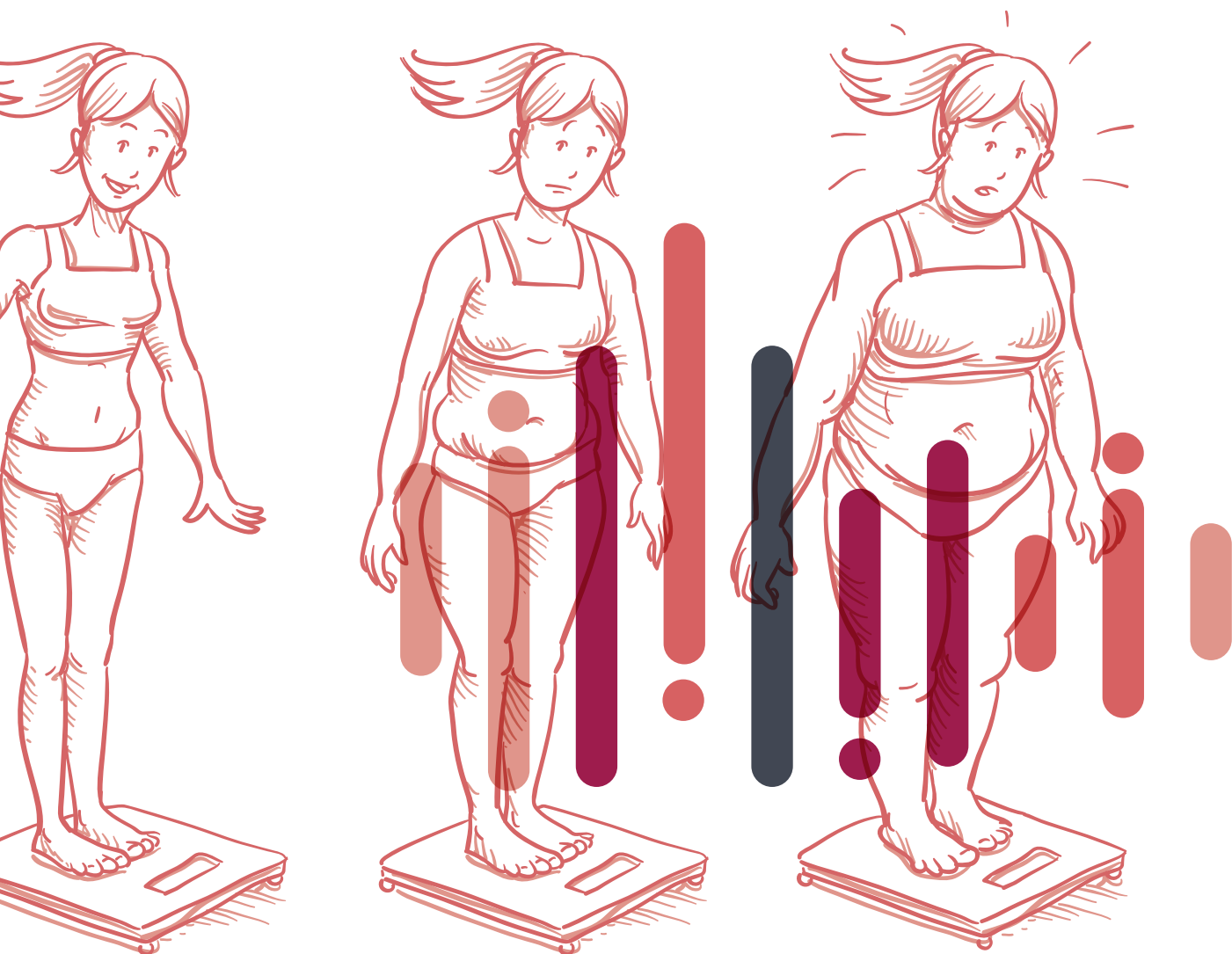
# Tomá



# CANARIAS

Nuestra manera de tomar té





No existe vínculo entre obesidad e hipotiroidismo

# Relación entre la glándula tiroides y el peso corporal

Dr. Ernesto Irrazábal - Endocrinólogo

La glándula tiroides es una estructura en forma de mariposa localizada en la parte anterior del cuello, por detrás de la piel y los músculos y por delante de la laringe y la tráquea. Consta de dos lóbulos (derecho e izquierdo) unidos por un istmo. Pertenecce al sistema endócrino, tiene múltiples funciones y actúa prácticamente en todos los tejidos. Es la responsable de producir las hormonas tiroideas (llamadas T3 y T4) y liberarlas en la sangre para que lleguen a cada célula del cuerpo y ayuden a controlar el nivel de actividad de la mayoría de ellas.

Los principales órganos sobre los que actúan las hormonas tiroideas son:

- Hígado; intervienen en el metabolismo del colesterol y la síntesis de glucosa.
- Corazón; ayudan a mantener la frecuencia cardíaca.
- Músculos; facilitan el empleo de los nutrientes para su funcionamiento.
- Tienen además, una importante función en el desarrollo neurológico y el crecimiento de los niños.

Por lo tanto, se trata de una estructura vital para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Varias patologías pueden afectar el funcionamiento de esta glándula, causando ya sea un déficit en su actividad, lo que se denomina hipotiroidismo, una patología bastante frecuente, sobre todo en el sexo femenino o, por el contrario, hipertiroidismo, cuando la glándula funciona en exceso.

La causa más frecuente de hipotiroidismo en el mundo es el déficit de yodo. Afortunadamente, Uruguay, así como los países más desarrollados han podido solucionar este déficit. Sin embargo, el origen principal de este trastorno suele ser autoinmune (tiroiditis de Hashimoto). En estos casos existen anticuerpos dirigidos contra esta glándula que causan su atrofia y una menor producción de hormona tiroidea. Otras causas frecuentes son el hipotiroidismo postquirúrgico o secuelas de tratamientos con yodo radiactivo.

En cuanto al hipertiroidismo, también la causa más frecuente en población joven es la autoinmune. Es la llamada enfermedad de Graves-Basedow, en la cual se producen anticuerpos, que en este caso harán que la glándula funcione en forma excesiva.

¡llueve dulzura!!!

## Sucralight

**Gotas**  
Nuevo Envase



Endulzante **CERO** Calorías



**LABORATORIOS HAYMANN S.A.**

[www.haymann.com.uy/sucralight](http://www.haymann.com.uy/sucralight)





## Doctor, ¿estoy gorda por la tiroides?

Muchos pacientes consultan convencidos de que su problema con el exceso de peso corporal es debido al hipotiroidismo y sienten cierta frustración cuando se les confirma que no es el mal funcionamiento de su glándula tiroides la causa.

La obesidad, como síntoma aislado, no es atribuible a un problema tiroideo y es cierto que en la enorme mayoría de los pacientes obesos la función tiroidea es totalmente normal.

El aumento de peso suele depender de otras causas. El mayor consumo de calorías en nuestra dieta y la falta de actividad física suelen tener un papel más importante que el trastorno funcional tiroideo.

En el hipotiroidismo, los síntomas principales no están relacionados con el aumento de peso y, para que esta afección curse con ganancia ponderal el déficit debe ser franco y grave, algo que hoy en día, afortunadamente no vemos en la práctica clínica diaria.

Actualmente con la disponibilidad de estudios muy sensibles la mayor parte de los casos de hipofunción tiroidea que vemos en la consulta se detectan precozmente y, en general, los pacientes o bien son totalmente asintomáticos o tienen síntomas muy sutiles (hipotiroidismo subclínico).

Como expresamos, el hipotiroidismo no es causa de sobrepeso, aunque, sin embargo, puede contribuir y por ello debe ser uno de los parámetros analíticos que estudiamos en la evaluación de nuestros pacientes.

Debido a que el metabolismo basal está disminuido, esta condición de disfunción tiroidea puede asociarse con cierto aumento de peso. Sin embargo, este aumento es poco relevante, no más de 2 o 3 kg, nunca un aumento de peso importante, y suele ser debido a la acumulación de agua y sal y no de grasa corporal. En aquellos pacientes que presentan la enfermedad, el correcto ajuste de tratamiento, ayuda a revertir la ligera ganancia de peso y no perturba los resultados de un adecuado programa nutricional y de actividad física.

Otro concepto erróneo es que la hormona tiroidea sirve para bajar de peso, por lo que en muchos casos es consumida como adelgazante.

Si se administra esta hormona cuando la glándula funciona adecuadamente se puede llegar a sufrir hipertiroidismo provocado. Esto puede ser potencialmente peligroso, ya que puede provocar trastornos del ritmo cardíaco (taquicardia) y aumenta el riesgo de osteoporosis. En realidad, sí se produce una pérdida de peso, que generalmente no es muy notoria, obedece fundamentalmente a la pérdida de masa muscular (tejido magro) y no de grasa corporal.

Por eso, utilizar estas hormonas de manera indebida para tratar de bajar de peso cuando no se tiene hipotiroidismo, puede generar serias complicaciones en el organismo.



## Mitos y realidades

Finalmente, algunos puntos para recordar:

**Mito:** La causa de sobrepeso en la mayoría de los pacientes es la presencia de hipotiroidismo no diagnosticado.

**Realidad:** El hipotiroidismo reduce el metabolismo basal del organismo y puede favorecer una ligera ganancia de peso.

**Mito:** El uso de la hormona tiroidea en personas que no presentan hipotiroidismo es útil para perder peso, sin riesgos para la salud.

**Realidad:** El tratamiento con hormona tiroidea sintética y su adecuado ajuste por el médico endocrinólogo solo normaliza la función de la tiroides. 



COMO MÁS TE GUSTEN

**ETIQUETA AZUL**

**JAMÓN COCIDO EXTRA**

*Único jamón*

**0% GRASA** | **100% JAMÓN**

- ✓ Sin gluten.
- ✓ Bajo en calorías (solo 38 kcal por porción)\*.
- ✓ No contiene lactosa.

- ✓ Sin huevo.
- ✓ Sin soja.
- ✓ Sin azúcares.
- ✓ 0% Grasas Trans.





Es la manera más sencilla para eliminar gérmenes nocivos

# La importancia del lavado de frutas y hortalizas

Ingeniero Agrónomo Pablo Pacheco - Comisión Administradora del Mercado Modelo



## Evitar la contaminación

Frutas y hortalizas se producen en el campo, en condiciones más o menos controladas desde el punto de vista del ambiente, pero generalmente están expuestas a diversas fuentes de contaminación, tales como el suelo, el agua de riego y lavado, el contacto con los humanos que participan en el proceso de producción y consumo, productos fitosanitarios aplicados para el control de plagas, malezas y enfermedades.

Las frutas y hortalizas son un grupo de alimentos de gran relevancia desde el punto de vista nutricional. La ciencia se ha encargado de confirmar cada vez más lo que la sabiduría popular indicaba: incluirlas en nuestra ingesta diaria, en forma abundante, hace bien a la salud. Por ello, están presentes en todas las recomendaciones de alimentación saludable.

En un escenario en el que el negocio de los alimentos industrializados y ultraprocesados presiona con fuerza para vender sus productos aderezados en abundancia con publicidad seductora y aditivos aditivos, las organizaciones relacionadas con la salud de la población, intentan promover el consumo de frutas y hortalizas. De acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se deben consumir 400 gramos por persona por día de estos alimentos.

Esta última situación, nos interpela: ¿estamos promoviendo la ingesta de alimentos que a la larga ocasionarán más perjuicios que beneficios a la salud?

En este sentido es de interés dejar bien clara la respuesta a la que arriban los especialistas en salud y nutrición: el beneficio en la salud de la ingesta de frutas y hortalizas es infinitamente superior al del eventual riesgo que implica.

De todos modos, existen prácticas que podemos aplicar que permiten reducir aún más la posibilidad de que estos nobles alimentos perjudiquen nuestra salud. Por eso, es necesario lavarse las manos antes de manipularlas (cocinar, lavar, preparar, picar, etc.). Si interrumpimos la actividad, por ejemplo, para ir al baño, es importante volver a lavárselas antes de





retomar la tarea. También debemos tener en cuenta que al tocar mucosas, tales como las de ojos, nariz y boca, contaminamos nuestras manos con microorganismos que pueden llegar al alimento que estemos manipulando. Por eso también se recomienda lavar las manos si se tiene contacto con esas partes del cuerpo. Del mismo modo, debemos ser cuidadosos en caso de toser o estornudar, no hacerlo sobre el alimento o sobre nuestras manos que lo están manipulando.

### El lavado

Las frutas y hortalizas deben ser lavadas y, en muchos casos, desinfectadas adecuadamente para reducir la carga microbiana que traen del campo y que puede incrementarse durante el proceso comercial.

Del mismo modo, los utensilios de cocina que participen en el proceso de preparación deben estar limpios y se deben volver a lavar con detergente si estuvieron en contacto con otro alimento, como carne o huevo.

El lavado con agua y detergente reduce la suciedad que puede acarrear microorganismos u otros seres nocivos. Este procedimiento es asimismo recomendable para todas las frutas y verduras que se compren, antes de guardarlas en el refrigerador o de colocarlas sobre la tabla de picar en la mesada de la cocina.

Es importante tener en cuenta que la cocción es uno de los métodos de desinfección más eficiente. De forma tal que si el vegetal en cuestión será sometido a una adecuada cocción no serían necesarios otros métodos de desinfección para eliminar los microorganismos que pueden ocasionar enfermedades.

La mayor parte de los plaguicidas empleados en la producción de frutas y hortalizas, que podrían llegar a estar presentes en muy bajas cantidades, se degradan durante los procesos de cocción por las altas temperaturas.

En el caso de frutas y hortalizas que se consumen crudas, como por ejemplo, manzana, tomate, frutilla, cherry, uva se recomienda realizar, además del lavado, una desinfección con hipoclorito de sodio para reducir el crecimiento microbiano. Si el producto va a ser consumido con cáscara, este procedimiento debe realizarse unos momentos antes de la ingesta o de guardarse en la heladera. La dosis recomendada de hipoclorito de sodio es una cucharadita de té de los formulados comerciales (generalmente contienen 10% de principio activo) por litro



de agua potable y limpia. También tener en cuenta que el hipoclorito se inactiva ante la presencia de materia orgánica en la solución. Por ello, es preciso eliminar el grueso de la tierra o polvo con agua sola antes de colocar en la solución desinfectante.

Otra opción es lavar con esponja y detergente (los mismos que se emplean para lavar la vajilla) aquellas frutas u hortalizas que se consumen con cáscara para limpiarlas más en profundidad y arrastrar parte de los contaminantes que eventualmente podrían contener.

En el caso de la lechuga, otras hortalizas de hoja y cualquier producto que sea consumido crudo en ensalada, es importante tener en cuenta que el lavado y la desinfección son de suma relevancia. Se recomienda para ello el lavado con abundante agua, la desinfección con hipoclorito de sodio y el enjuagado nuevamente con abundante agua para ayudar al barrido de los microorganismos.

Con frecuencia surge la duda sobre el pelado o no de frutas tales como manzana, pera, durazno, melón, ciruela, entre otras, las que no sólo tienen cáscara comestible, sino que esta, además, realiza un aporte interesante de elementos de interés nutricional. En este sentido, se recomienda consumir la fruta con cáscara una vez que haya sido lavada de la manera ya detallada. El pelado de la fruta es una buena opción para bebés y adultos con condiciones de inmunodepresión.

Estas rutinas, cuando son incorporadas a las tareas relacionadas con la preparación de alimentos no generan grandes dificultades, y ayudan a mantener e incluso aumentar la calidad y seguridad de nuestra comida. **N**

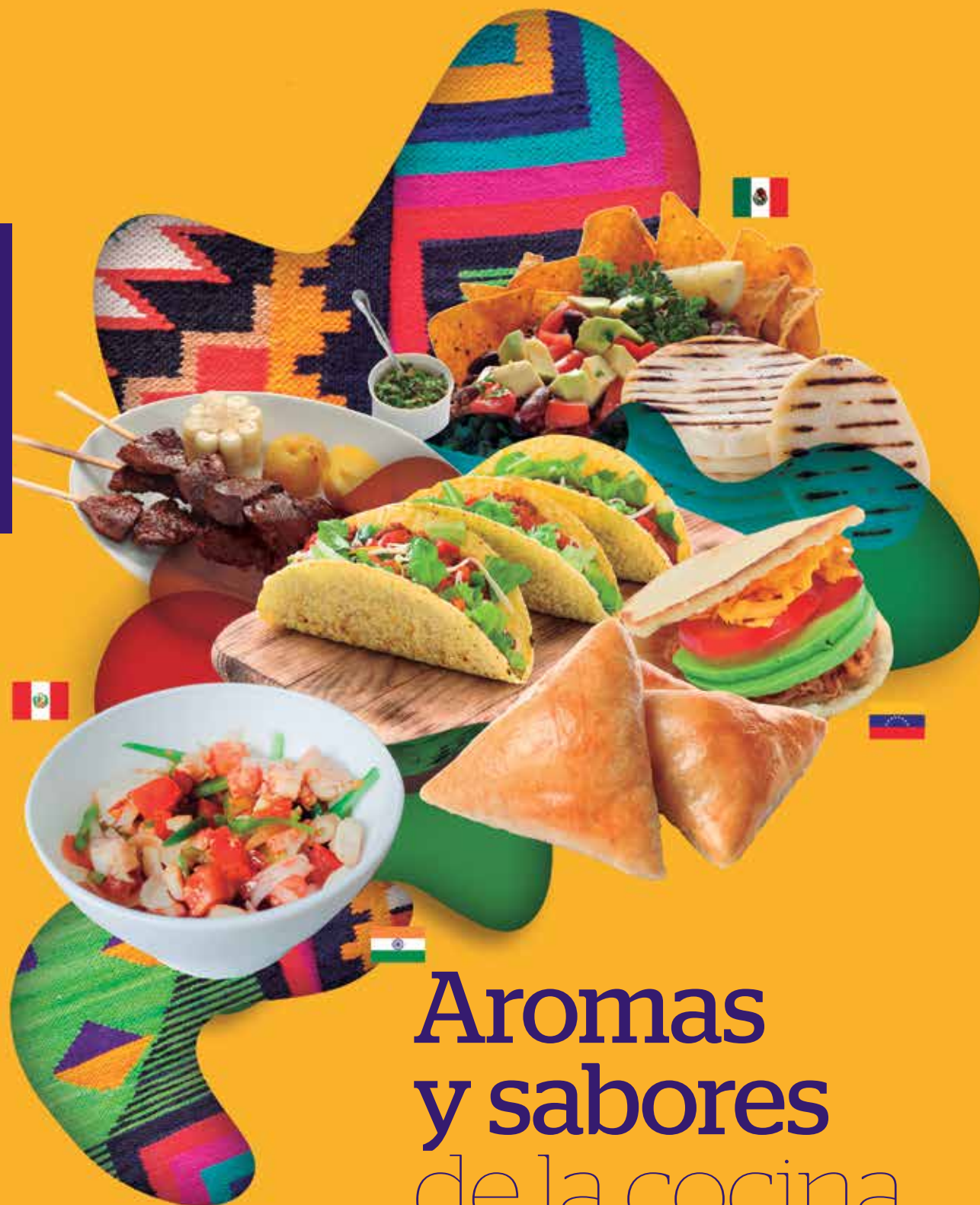


Las frutas y verduras de verano ya están entre nosotros para llenar tu vida de sabor y energía. En jugos, licuados o ensaladas, ¡comelas como quieras!

**CONOCÉ LAS MEJORES DE CADA QUINCENA EN LA CANASTA INTELIGENTE.**







# Aromas y sabores de la cocina migrante

Cristina Canoura - Periodista

Desde hace unos años, Uruguay huele y sabe al Caribe y a la India, a México, Venezuela, Perú y Bolivia. El río ancho como mar mezcló sus aguas con las de otras latitudes para recibir en arcones, maletas y mochilas de miles de migrantes especias desconocidas que son la marca de origen de la culinaria de esas regiones.

La cocina de inicios del siglo XX, heredada de ancestros italianos, españoles, rusos y croatas, entre otras nacionalidades, ha comenzado a dar paso, tímidamente, a recetas, sabores y aromas que incitan a adentrarse a un mundo desconocido.

En Montevideo, sobre todo en la zona sur de la ciudad, comienzan a afincarse restaurantes que exhiben en sus cartas los nuevos platos migrantes.

En la Ciudad Vieja, el ceviche y la papa a la huancaína se integran ya las opciones de almuerzos y cenas.

La dominguera feria de Tristán Narvaja tiene ya lugares reservados para degustar las famosas arepas venezolanas y tacos mexicanos elaborados por manos experimentadas. Tal vez, muchos de estos cocineros, arribados en busca de mejores oportunidades, no se dedicaban a la cocina en sus países de origen pero esta es la manera de sustento que han encontrado e indirectamente introducen a los uruguayos, a veces reticentes a experimentar lo desconocido, en nuevos aromas y sabores.

Es que llevarse consigo la comida nativa es, tal vez, sentirse menos extranjero. Los uruguayos que emigraron a Perú en los 70 aprendieron a hacer dulce de leche a partir de latas de leche condensada, por ejemplo o, en México, a transformar en relleno de torta pascualina la lechuga que les quedó "de clavo" en un asado dominguero porque los comensales prefirieron comer la carne trozada, con tortillas de maíz.

Nuevas culturas, nuevas especias

El 22 y 23 de setiembre último, una nueva edición de "Garage Gourmet", con formato picnic se llevó a cabo en pleno Jardín Botánico.

Es curioso ver cómo, poco a poco, los tradicionales carros de venta de choripanes y panchos se van mezclando con otros que ofrecen tacos variados de tortillas de maíz, arepas, platos indios, puestos de especias importadas. Y más curioso aún ver cómo la gente, sobre todo los más jóvenes, se atreven a probar estas nuevas opciones, tan distantes de los sabores conocidos.

Olor a hinojo, cúrcuma, chiles, comino, coriandro, pimientas, jengibre, tamarindo, cilantro comienza a penetrar el olfato uruguayo y a amigarse con el con los ya experimentados pimentón y azafrán y hasta con el muy popular adobo.



## De la India

La comida india, rica en especias y algo picante condimenta sus platos de arroz con semillas de comino y, si es dulce, con leche condensada, azafrán y frutos secos.

Para sazonar la carne de cordero o pollo y algunos quesos y vegetales se utilizan básicamente los masalas, que en Uruguay y otros países se los denomina equivocadamente "curry". Con variaciones según la región, el más conocido es el "Garam Masala", una mezcla de especias como comino, nuez moscada, canela, pimienta negra, chile en polvo, cilantro, cardamomo.

Entre sus platos principales, que se ofrecen en Uruguay, figuran las Samosa (especie de empanadas rellenas de papas y arvejas), Pakora (buñuelos de verduras varias), korma de pollo (curry), Rogan Josh (cordero).

El restaurante Moksha, el primero en instalarse en Uruguay, en la calle Obligado ofrece una carta variada y sus picantes han sido adaptados al paladar local.

## De Perú

Deliciosa y diversa, la cocina del Perú es vasta como su propia geografía. Platos en base a pescado, papas (de las que cultiva y produce más de 3 mil variedades), arroz y pollo poco a poco van introduciendo en Uruguay de la mano de emigrantes de ese país. Sus condimentos más identificables con los que se sazonan sus platos, son ajíes y hierbas diversas.

Entre los ajíes, el amarillo es uno de los más usados. Forma parte de la "Papa a la huancaína", un plato autóctono de la región de Huancayo, en la Sierra Central, consiste en rodajas hervidas de papa bañadas por una salsa hecha en base a ají amarillo molido, galletas y leche, que se sirve acompañado de huevo duro y aceitunas negras. Se come frío. En Uruguay, hay lugares que venden la salsa importada en envases similares a la mayonesa.

También incluye este ají la casa (receta de pescado y puré de papa), el arroz con pollo y el ají de gallina. El rocoto o ají rojo y carnoso es muy picante. Se usa para salsas, cremas y para el tradicional ceviche, una receta de pescado cocido en jugo de limón.

Entre las hierbas con las que se condimenta la comida figura el Huacatay, de sabor penetrante.

También el paico, una especie de planta silvestre utilizada para ensopados o "chupes" y porotos.

El ají panca, el comino y el orégano mezclados con vinagre de vino y ajo molido constituyen el tempero con el que se maceran los famosos anticuchos, una especie de brocheta hecha a las brasas.

## De Venezuela

De Venezuela, Uruguay se impregna de olores de pimientas de colores variados, anís, coriandro, cúrcuma, páprika, semillas de eneldo, semillas de hinojo y semillas de sésamo, canela, nuez moscada, clavo de olor, comino y azafrán.

Las famosas arepas, el equivalente al pan venezolano, elaboradas a partir de harina de maíz blanco cocido, que ya se consigue en el país, es la receta venezolana que más se conoce. Rellenas de carne mechada, pollo o solamente de verduras se pueden degustar los domingos en la Feria de Tristán Narvaja.

## De México

Junto con la comida china, la culinaria mexicana es, tal vez, la de mayor raigambre en Uruguay. Llegó al país junto con miles de uruguayos que retornaron al país luego de vivir su exilio en México durante más de una década y se acostumbraron a los sabores locales. Familias conformadas por mexicanos y uruguayos, como es el caso del matrimonio que fundó el restaurante "La Lupita", en Punta Carretas, a fines de 1990 han contribuido a educar el paladar de la población local en nuevos sabores y texturas.

Los tacos, quesadillas, burritos, nachos (o totopos), hecho en base a la tradicional tortilla de maíz, con rellenos variados; platos de olla con pescados y mariscos, sopas, frijoles, ceviches y guacamole utilizan variados condimentos como la pimienta gorda de Tabasco, el achiote (una semilla que concede a los platos un color rojizo) o el epazote (hojas de un sabor especial utilizadas en recetas diversas).

En varios comercios con locales instalados y hasta en sitios de Internet se expenden en Uruguay los principales aromas y sabores de una culinaria que echó abajo las fronteras geográficas y llegó para quedarse. 

¿Vas a  
comer algo  
saludable?  
Usala.



· 9 puntos menos de IVA  
en restaurantes y afines  
· 4 puntos menos de IVA en compras  
**Solicita tu tarjeta**  
en cualquier local Redpagos en todo el país.

**Midinero**

Llévala siempre. Usala siempre.

midinero.com.uy |  Midinero |  @Midinerooficial



# Ballet uruguayo, una marca registrada



Javier Alfonso - Periodista cultural

Si el 21 de noviembre de 2009, el día que se inauguró el Auditorio Nacional Adela Reta del Sodre, alguien hubiera dicho que en la siguiente década el ballet clásico viviría su máximo auge y esplendor en Uruguay, incluso superando a su “edad dorada” (años 50 y 60), seguramente hubiera sido tildado de demagogo. Y si hubiera aventurado que entre 2010 y 2018 el ballet sería visto por un millón de espectadores habría sido declarado demente.

En los 38 años transcurridos desde el incendio que destruyó el viejo Estudio Auditorio, el 18 de setiembre de 1971, el Cuerpo de Baile del Sodre había vivido una degradación tal que pasó a ser la cenicienta de la institución: deambuló durante décadas por salas no apropiadas para la danza, dotado de malos presupuestos, pasó a ser un elenco devaluado y errante, que bailaba poco y mal, sin proyectos consistentes ni buena formación, e ignorado por el gran público.

Pero, en silencio, algo comenzó a moverse cuando se supo que tras su retiro en 2007, Julio Bocca se había radicado en Montevideo.

“Estoy dispuesto a dar una mano”, había declarado Bocca en 2009 a Búsqueda. En marzo de 2010 le fue ofrecida la dirección artística y en agosto comenzó la era Bocca, con el estreno de Giselle. Entonces comenzó la refundación, rebautizado como Ballet Nacional del Sodre (BNS), con “búsqueda de la excelencia” como Norte y la gran meta de situar al BNS entre las diez mejores compañías del mundo (en sus últimos tiempos Bocca la definió como “la mejor de Latinoamérica”).

## Crecimiento exponencial

La popularidad del BNS creció exponencialmente y la cantidad de funciones se quintuplicó, a unas 90 o 100 por año. Cada título, con entre 10 y 12 funciones y vende más de 20.000 entradas. Cada temporada, entre estrenos y giras (el BNS gira todos los años por el interior y el exterior), es vista por más de 100.000 espectadores. El BNS actuó en España, Francia, Italia, abrió el Festival de Danza de Cannes en 2017, giró por gran parte de Latinoamérica, bailó en el Colón de Buenos Aires, y en sitios insólitos como Emiratos Árabes y Singapur.

En 2009, al coincidir con la apertura del auditorio, la llegada de Bocca imprimió un fuerte dinamismo al Sodre, que vio incrementado sensiblemente su presupuesto y modificó el sistema administrativo, a través de un fideicomiso regido por derecho privado, herramienta que redujo los tiempos burocráticos y permitió realizar contrataciones a futuro con inédita autonomía.

Así, el BNS, con Bocca como imán convocante, pudo globalizar y rejuvenecer su elenco, a través de audiciones internacionales y contratar maestros de primera línea como Anna-Marie Holmes, Natalia Makarova y Wilmheim Burmann. A fines de 2011 Gerardo Grieco, pasó de dirigir el Solís al Auditorio del Sodre, lo que potenció aún más el BNS. Grieco solía definirlo como “el carro que tira del Sodre hacia adelante”.

La programación se cimentó en los grandes clásicos (El lago de los cisnes, El Cascanueces, Giselle, Don Quijote, Romeo y Julieta, La Bayadera, La viuda alegre, La Sífide, El Corsario) con la inclusión de interesantes piezas contemporáneas como Un tranvía llamado deseo, Hamlet Ruso, Sinfonietta y Without Words.

Año a año, la tradicional Gala de Ballet permitió al público acceder a nuevos lenguajes y coreógrafos actuales como Jiří Kylián, Nacho Duato, William Forsythe o el argentino Mauricio Wainrot. El BNS convocó a coreógrafos locales como Martín Inthamoussú, Andrea Salazar, Marina Sánchez y la experimentada Graciela Figueroa.

Bocca instaló un exigente sistema de evaluación permanente con audiciones anuales para ingresar y también para permanecer, con contratos anuales, lo cual generó roces con el sindicato del Sodre. Asimismo, hubo tensiones con la Ossodre, dada la exigencia de Bocca de usar siempre la orquesta en vivo, so pena de renunciar si esto no se cumplía.

También fue señalada su postura “antisindicato”, aunque la mayor parte de sus ocho años en la compañía transcurrieron sin mayores distorsiones, salvo un alejamiento por un mes en 2016.

## En busca de la excelencia

Desde 2012 el Sodre es un teatro de producción, con talleres donde se fabrican —y exportan— decorados, utilería y vestuario. En 2017 Hugo Millán di-

señó telones de El Corsario para Hong Kong, por los cuales fue premiado en 2018.

Entre las figuras del elenco en esta era destaca con luz la de María Noel Riccetto, intérprete uruguaya que había integrado el American Ballet Theatre de Nueva York, que fue convocada desde el comienzo para roles protagónicos y que en 2012 regresó al país para ser Primera Bailarina Residente del BNS. Riccetto ganó en mayo de 2017 el premio Benois de la Danse (máximo premio del ballet mundial) y vive un fuerte idilio con el público. Otras figuras de peso han sido las uruguayas Rosina Gil y Giovanna Martinatto, el español Ciro Tamayo y el brasileño Gustavo Carvalho.

Con el auge del BNS, la Escuela Nacional de Danza ha incrementado su alumnado y se mudó a una nueva sede en el Palacio Lapido, aunque aún aguarda la construcción de un local propio al estilo de las grandes escuelas, proyecto largamente anhelado por Bocca, pero aún inconcluso.

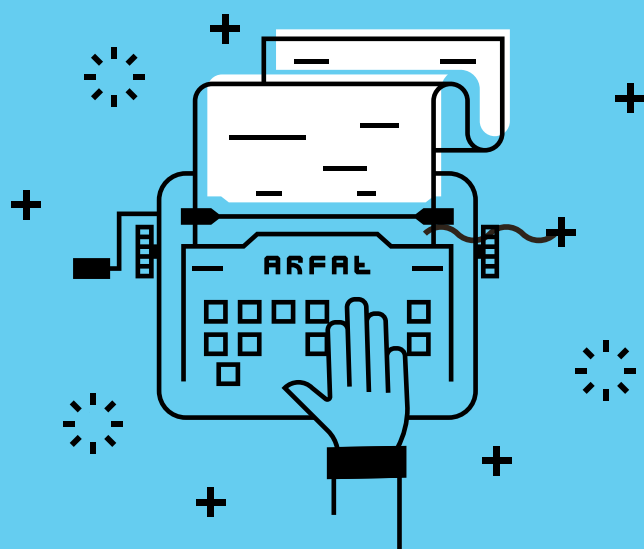
En el marco de la política de formación de públicos del BNS, durante 2017 y 2018 la Universidad Claeh elaboró un estudio según el cual el 76% del público del BNS son mujeres y dos tercios son menores de 50 años (el promedio general es 45 años). El 69% tiene al menos estudios terciarios y el 87% vive en Montevideo. Además, uno de cada cinco espectadores del BNS asiste por primera vez, lo que denota la constante ampliación del público.

La partida de Bocca, a fines de 2017, planteó interrogantes y generó el desafío de mantener los logros, cumplido con creces en la primera temporada del bailarín, coreógrafo y maestro español Igor Yebra a cargo del elenco. En setiembre de 2018 se logró el record de agotar todas las funciones (de El Lago de los cisnes) antes de su estreno. Y en octubre el Ballet produjo por primera vez el estreno mundial de una pieza de ballet contemporáneo y en formato completo: El Quijote del Plata, creada por la estelar coreógrafa española Blanca Li, con dramaturgia de Santiago Sanguinetti y diseño Hugo Millán, en el marco del Festival Cervantino. Uno de los 19.000 asistentes a la obra será condecorado como el espectador un millón del BNS, el fenómeno artístico y popular más relevante de la cultura uruguaya en la presente década. Un éxito que en aquel lejano 2009 no hubiera imaginado ni el más entusiasta de los balletómanos. ■



# La pérdida de la inocencia

Milton Fornaro



Este año que termina, la decana editorial Banda Oriental celebró dos significativos aniversarios: los cuarenta años del club Lectores de Banda Oriental, y los veinticinco años del concurso Narradores de la Banda Oriental, organizado junto a la Fundación Lolita Rubial y a la Intendencia de Lavalleja.

Dos hechos de por sí destacables, y mucho más cuando se inscriben en un panorama poco alentador para la literatura nacional. La coherencia y la persistencia de los hombres y mujeres que han estado detrás de esta editorial en todo este tiempo permiten que veamos el vaso medio lleno.

El premio de este año de Narradores de la Banda Oriental correspondió a la novela *Un montón de espejos rotos*\*, de la sanducera Margarita Heizen. El jurado, integrado por Rosario Peyrou, Jorge Albistur y Horacio Cavallo, fundamentó su decisión señalando que la autora narra “con eficacia un relato vinulado a la historia reciente del país, desde una experiencia marginal y

adolescente, con una prosa clara que valora la narración en sí misma y da importancia al detalle”. Los lectores podrán dar cuenta del acierto de este juicio, que se complementa con algo que valoro especialmente: “Por mostrar además, a generaciones que no lo conocieron, lo que fue vivir en Uruguay bajo un gobierno dictatorial, en una reconstrucción estructurada a partir de un discurso principal y otros complementarios”.

*Un montón de espejos rotos* se suma a otros títulos tales como *Las cenizas del Cóndor*, de Fernando Butazzoni, *La balada de Johnny Sosa*, de Mario Delgado Aparain, *El furgón de los locos*, de Carlos Liscano, y *Las ventanas del silencio*, de Amílcar Leis Márquez, para citar sólo algunos, que desde la ficción, y bajo miradas y tratamientos disímiles, han intentado, desde fines de los años ochenta del siglo pasado hasta ahora, narrar historias que se inscriben en los tormentosos tiempos de la dictadura cívico militar que padecimos los uruguayos desde 1973 a 1985.

Antes de que el prejuicio se imponga para repe-

tir la consabida frase: “Otra vez lo mismo”, permítaseme el beneficio de la duda al señalar que estamos ante una novela original, asentada en la experiencia de una adolescente llegada del interior a estudiar a Montevideo. La protagonista, que debe enfrentarse al desarraigo familiar, simultáneamente con el hecho de encontrarse en una ciudad desconocida, casi sin amigos, padece el desconcierto de vivir la inseguridad de las redadas callejeras, el odio hacia los jóvenes por las llamadas fuerzas del orden, la prepotencia de los censores y los acalladores de cualquier voz discrepante con los mandamases.

Se trata de una novela de aprendizaje, en la que la protagonista se ve obligada a abrir los ojos a una realidad, tal vez atenuada o disimulada en la ciudad del interior del país donde creció. La historia narra el pasaje desde la ingenuidad a la desconfianza, desde la inocencia al descubrimiento de que la ciudad, tal vez el mundo, es un lugar peligroso para vivir.

Horacio Cavallo, en el prólogo, ilustra acerca del



título, que proviene de un verso de Jorge Luis Borges que dice: “Somos nuestra memoria, / somos ese quimérico museo de formas inconstantes / ese montón de espejos rotos”. Debemos coincidir con el argentino en que somos lo que recordamos. La suma de las memorias individuales, tal vez los espejos rotos mencionados, debería contribuir a la construcción de una memoria colectiva, imprescindible para evitar incurrir en los mismos errores del pasado.

Es necesario saber qué nos pasó como país. Pero también es bueno saber cómo la dictadura, que así dicha parece una abstracción, un membrete vacío, determinó la vida de gente común y corriente. A eso se refiere *Un montón de espejos rotos*. ■

\**Un montón de espejos rotos*, de Margarita Heizen. Lectores de Banda Oriental-Montevideo, 2018. 157 págs.



# Tartas & wraps

Lic. en Nutrición Andrea Gamarra

RECETAS



## Tarta de puerros, zanahoria y queso con masa de boniato y kabutiá

8 porciones



### PARA LA MASA:

- 1 **Cocinar**  
2 tazas de zapallo kabutiá en trozos  
1 boniato mediano  
**Hacer un puré y dejar enfriar.**
- 2 **Agregar y mezclar**  
6 cdas. de almidón de maíz  
4 cdas. de harina de trigo
- 3 **Condimentar con**  
pizca de sal y pimienta  
pizca de nuez moscada
- 4 **Colocar y estirar** la masa con los dedos  
en una asadera previamente aceitada.  
Llevar a horno por 15 minutos aprox.  
hasta que quede crocante.

### PARA EL RELLENO:

- 5 **Saltear**  
4 puerros picados
- 6 **Puretear**  
4 zanahorias cocidas
- 7 **Mezclar ambas preparaciones y agregar**  
1 taza de leche descremada  
2 cdas. de queso crema  
2 huevos  
pizca de sal  
pizca de pimienta  
hierbas a gusto
- 8 **ARMADO:**  
**Colocar** el relleno sobre la masa  
de boniato y kabutiá.
- 9 **Espolvorear con**  
2 cdas. de sopa de queso parmesano
- 10 **Llevar a horno** moderado hasta dorar.  
**Servir.**



**Tarta de calabaza, cebollas caramelizadas y queso con masa integral**

8 porciones



- PARA LA MASA:**  
**Colocar en un bowl**  
1 taza de harina de trigo blanca  
1 taza de harina de trigo integral  
¼ taza de aceite  
¼ taza de agua caliente  
pizca de sal
- Mezclar** hasta obtener una masa homogénea.
- Estirar y colocar** una asadera previamente aceitada.
- PARA EL RELLENO:**  
**Pelar y cortar** en juliana  
3 cebollas medianas
- Pelar y picar**  
1 diente de ajo
- Colocar** las cebollas y el ajo en un sartén con 1 cda. de aceite de oliva

- Cocinar** a fuego bajo hasta que caramelicen.
- Hacer un puré** con  
½ zapallo kabutiá cocido sin cáscara
- Mezclar** las cebollas y el ajo con el puré de zapallo y **agregar**  
4 huevos  
1 cta. de perejil picado  
pizca de sal y pimienta
- ARMADO:**  
**Colocar** el relleno sobre la masa.
- Disponer** en forma de copos sobre el relleno 2 cdas. de queso crema
- Espolvorear** con  
2 cdas. de queso permesano
- Llevar a horno** moderado hasta dorar.  
**Servir.**

**Mini tartas de atún**

8 porciones



- Saltear**  
1 cebolla picada  
1 diente de ajo picado  
½ morrón picado
- Elaborar** una salsa blanca con  
2 tazas de leche descremada  
2 cdas. de almidón de maíz  
**Condimentar con**  
pizca de sal y pimienta  
pizca de nuez moscada
- Mezclar ambas preparaciones y agregar**  
2 latas de atún al natural  
1 taza de queso cremoso en cubos
- Colocar** 8 tapas de masas para empanadas light en una asadera para muffins previamente aceitada y rellenar.
- Llevar a horno** moderado hasta dorar.
- Servir.**

# Donna

· LIGHT ·

**NUEVO**

BAJOS EN GRASAS · NO CONTIENEN AZÚCARES  
REDUCIDOS EN SODIO · SIN LACTOSA

*Jamón Cocido  
Donna Light*

*Leonesa  
Donna Light*

*Lomo Canadiense  
Donna Light*

**SARUBBI**

0%  
GRASAS TRANS

LIBRE DE GLUTEN

ACELU®





- 1

**HUMMUS:**  
**Colocar en un bowl**  
1 taza de garbanzos cocidos  
2 cdas. de aceite de oliva  
1 cda. de tahine  
1 diente de ajo picado  
jugo de limón, sal y pimienta a gusto
- 2

Con un mixer o licuadora formar una pasta de garbanzos.
- 3

**PARA EL RELLENO:**  
**Cortar en cubos**  
2 tazas de tofu
- 4

**Pasar los cubos de tofu por**  
1 huevo batido a mano
- 5

**Rebozar con** mezcla de salvado de avena y semillas de lino
- 6

**Hornear** en una asadera previamente aceitada hasta que estén dorados. Retirar del horno y agregar unas gotas de salsa de soja.
- 7

**Saltear**  
1 cebolla colorada picada  
½ morrón rojo en juliana  
½ morrón amarillo en juliana  
1 zucchini en juliana  
1 taza de champiñones frescos fileteados
- 8

**Lavar y cortar con las manos**  
1 taza de lechuga
- 9

**ARMADO:**  
**Lavar**  
4 hojas grandes de kale
- 10

**Disponer** las hojas de kale abiertas y untar con el hummus de garbanzos en cantidades iguales.
- 11

**Agregar** la lechuga, los cubos de tofu rebozados y los vegetales salteados.
- 12

**Enrollar** las hojas de kale apretando bien el relleno.
- 13

**Cortar** en 2 mitades.
- 14

**Servir.**
- \*

Tip: se puede sustituir las hojas de kale por hojas de espinaca o repollo



- 1

**PARA LA MASA:**  
**Licuar**  
3 tazas de leche descremada  
2 tazas de harina integral  
1 remolacha cocida sin piel  
2 huevos  
pizca de sal y pimienta
- 2

**Cocinar** la masa de wrap en una sartén previamente aceitada.
- 3

**SALSA TERIYAKI:**  
**Cocinar** a fuego lento en un sartén hasta obtener consistencia de salsa  
2 cdas. de aceite de oliva  
2 cdas. de aceto balsámico  
2 cdas. de miel  
1 cda. de almidón de maíz disuelta en 2 cucharadas de agua  
2 ctas. de jengibre en polvo
- 4

**PARA EL RELLENO:**  
**Saltear**  
1 cebolla picada  
½ morrón rojo en juliana  
½ morrón amarillo en juliana  
1 zanahoria mediana en juliana
- 5

**Agregar y cocinar**  
400 g de suprema de pollo en cubos
- 6

**Condimentar con**  
pizca de sal y pimienta  
ajo deshidratado
- 7

**Cuando el pollo esté cocido apagar el fuego, agregar y mezclar**  
1 taza de brotes de soja  
½ cda. de semillas de sésamo  
la salsa teriyaki
- 8

**Lavar y picar con la mano**  
1 taza de rúcula
- 9

**Pelar y cortar en juliana**  
2 paltas medianas
- 10

**ARMADO:**  
**Colocar** por encima de la masa de wrap la preparación de vegetales salteados y pollo. Agregar la rúcula y por último las paltas. Enrollar apretando bien el relleno.
- 11

**Cortar** en 2 mitades
- 12

**Servir.**





- 1 **FALAFEL:**  
**Procesar**  
2 tazas de garbanzos cocidos y escurridos  
1 cebolla colorada picada  
2 dientes de ajo picados  
2 cdas. de jugo de limón  
2 cdas. de aceite de oliva  
2 cdas. de harina  
2 ctas. de polvo de hornear  
perejil picado a gusto  
cilantro picado a gusto  
pizca de sal y pimienta  
pizca de comino
- 2 Con una cuchara hacer bolitas y colocarlas sobre una asadera previamente aceitada.
- 3 **Llevar a horno** por aprox. 20 minutos hasta que doren por ambos lados.
- 4 **MAYONESA DE ZANAHORIA:**  
**Procesar hasta lograr una pasta uniforme**  
3 zanahorias medianas cocidas  
1 cda. de aceite de oliva  
1 cda. de jugo de limón  
1 diente de ajo  
Pizca de sal y pimienta
- 5 **ARMADO:**  
**Untar** la masa de wrap con la mayonesa de zanahoria en cantidades iguales.
- 6 **Distribuir** por encima  
1 taza de mix de verdes  
1 taza de tomates cherry  
½ taza de repollo colorado picado  
1 palta en cubos
- 7 **Enrollar** apretando bien el relleno
- 8 **Cortar** en 2 mitades. **Servir.**



Las frutas y verduras de verano ya están entre nosotros para llenar tu vida de sabor y energía. En jugos, licuados o ensaladas, ¡comelas como quieras!

**CONOCÉ LAS MEJORES DE CADA QUINCENA EN LA CANASTA INTELIGENTE.**







# Justo lo que Necesitás

Cuando aumenta la temperatura lo mejor es elegir alimentos livianos sin descuidar la porción.



Encontrá estos y muchos más tips en:  
**#JustoLoQueNecesitás**

 /NestleUruguay  
 RecetasNestleUY

