

# Nutriguía *para Todos*

Nutriguía para Todos - Número 11 - diciembre 2013  
Distribución gratuita



**COMIDA PARA PENSAR** Entrevista con la doctora Patricia Aguirre, antropóloga argentina especialista en alimentación • **EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD, ENEMIGOS DE UN EMBARAZO SALUDABLE** La idea de que "hay que comer por dos" es falsa; el exceso de peso durante la gestación perjudica a la madre y al bebé • **LA ALIMENTACIÓN PUEDE SER UN ESCUDO PARA EL ORGANISMO** El aparato digestivo y su papel en la inmunidad • **MUCHOS BENEFICIOS EN UNA SOLA TAZA** La importancia de la leche en una alimentación saludable • **EL CHIVITO, DELICIOSAMENTE PECAMINOSO** La historia del sándwich más famoso de Uruguay



# 50 AÑOS DE SABOR



HELLMANNSURUGUAY



Belleza que se siente.

Visítanos en [www.veet.com.uy](http://www.veet.com.uy)

Marca Depilatoria  
N°1 del mundo.

170 años  
CARDU & CIA. SA.  
1843  
Toda una vida contigo.

La línea Depilatoria Veet te ofrece diferentes métodos de depilación que se adaptan a tus necesidades y tipo de piel: Cremas, Bandas y Cremas Depilatorias Corporales para ducha. Sentite irresistible, siempre.



# Índice



**Comida para pensar**  
Con la doctora Patricia Aguirre,  
antropóloga argentina especialista  
en alimentación

3



**El sobrepeso y la obesidad,  
enemigos de un embarazo  
saludable**  
Dr. Ernesto Irrazábal  
Endocrinólogo

20



**La alimentación puede ser un  
escudo para el organismo**  
Dra. Gabriela Parallada M.Sc.

30



**La leche: muchos beneficios  
en una sola taza**  
Lic. en Nutrición Nadya  
Golovchenko

56



**El chivito, deliciosamente  
pecaminoso**  
Lic. en Nutrición Graciela Romano  
y Lucía De Rogatis

64

## También en este número:

- 10 Té verde: ¿moda o sabiduría milenaria?
- 14 El estilo de vida puede prevenir enfermedades
- 24 Tips para una alimentación saludable para los jóvenes en verano
- 34 "Mi hijo hace demasiado ejercicio"
- 38 Caspa: cómo prevenirla y tratarla
- 42 Síndrome del atracón: "Quiero algo rico, salado, dulce... ¡ahora!"
- 48 Cuando comer bien da vida a los años
- 52 Cómo mantener una adecuada higiene de la zona íntima femenina
- 60 Carne de cerdo, una opción que cada vez más uruguayos eligen
- 68 Novedades
- 70 Recetas: Chivitos y helados diferentes

## Prevenir desde edades tempranas

Uruguay acaba de aprobar la Ley 19.140 de alimentación saludable, que será aplicada en centros educativos escolares y liceales tanto públicos como privados. La norma busca promover hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas, estimulando el consumo de alimentos y bebidas nutricionalmente adecuados en cantinas y quioscos. Además, jerarquiza la realización de actividad física y apunta a contemplar las necesidades nutricionales de diabéticos y celíacos. Celebramos esta noticia en tanto podría contribuir a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. Nos consta que desde diferentes instituciones de referencia ya se está trabajando en ese sentido y confiamos que el aunar esfuerzos redunde en una mejora de la calidad de vida de la población.

La antropología de la alimentación permite reflexionar sobre estos temas y por eso conversamos en este número de Nutriguía para Todos con la Dra. Patricia Aguirre, experta argentina en la materia. Con ella hablamos de los sentidos de la comida, los valores que se transmiten al comer, la comensalidad perdida y las innumerables relaciones sociales que se tejen en torno a un plato de comida.

El estilo de vida puede prevenir enfermedades, por eso un completo artículo propone diferentes alternativas para mantenerse saludable. Además explicamos cómo el aparato digestivo juega un papel en la inmunidad, analizamos por qué la embarazada debe mantener un peso adecuado y profundizamos sobre los famosos "atracones": ¿son inocuos o suponen riesgos para la salud?

Algunos consejos sobre la alimentación saludable de los adolescentes en verano pueden ser de utilidad. ¿Hacen demasiado ejercicio los chicos? Una nota responde esa interrogante, mientras otra se ocupa de la alimentación del adulto mayor, un desafío cada vez más presente en una sociedad envejecida como la nuestra.

También repasamos los beneficios de tomar leche y las ventajas del milenario té verde y planteamos la carne de cerdo magra como una opción en la dieta de los uruguayos. Y como siempre, incluimos novedades y recetas deliciosas, originales y fáciles de preparar, esta vez, para darse un festín de chivitos y helados. A propósito, ¿conoce la historia del chivito uruguayo? Se la contamos con todos los detalles que merece un plato insigne.

¡Feliz 2014 para todos!

Dra. Gabriela González M.Sc.

Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells

Directoras

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN: Dra. Gabriela González M.Sc., Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells  
| COMITÉ EDITORIAL: Lic. en Nutrición: Luciana Lasus, Sonia Nigro, Nora Villalba, Graciela Romano,  
Dra. Gabriela Parallada M.Sc., Dra. Silvia Lissmann | COLABORACIÓN EN EDICIÓN: Lic. en Comuni-  
cación Alina Dieste | SECRETARÍA GENERAL: Alexandra Golovchenko, Lic. en Nutrición Paula Antes |  
DISEÑO: Biplano Diseños

Impreso en Uruguay, en diciembre de 2013.  
Gráfica Mosca, Guayabo 1672  
Depósito Legal N° 361894  
Edición Amparada en Decreto 218/96

Copyright by L&M Ltda. / Florida 1520/302 - Montevideo Uruguay / (0598) 2901 0159  
Nutriguía para Todos es una revista de Nutriguía. Se distribuye gratuitamente. No está  
permitida su venta ni la reproducción total o parcial de la información que contiene por  
ningún método, sin la autorización expresa de L&M Ltda. Fotografías © thinkstock.com

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.



*Con la doctora Patricia Aguirre, antropóloga argentina especialista en alimentación*

## Comida para pensar

*Los usos y sentidos de la comida, los valores que se transmiten al comer, la comensalidad perdida, los nutrientes como mercancía: los conceptos que transmite la doctora Patricia Aguirre, antropóloga argentina especialista en alimentación, confirman la complejidad de un tema que, como un sofisticado plato de muchos ingredientes, es ciencia, cultura, salud, economía, política e historia al mismo tiempo. “Comemos como vivimos”, afirma esta experta, y subraya: “Dime qué comes y te diré quién eres”. Quienes creen que cocinar es tiempo perdido, quienes añoran el caldo de la abuela y son testigos de los berrinches de sus hijos a la hora de la cena, pero también para quienes buscan el “buen comer” como un santo grial, las palabras de Aguirre probablemente sean, como afirma el dicho inglés, comida para pensar.*





**“Usamos la comida para darnos seguridad, para premios y castigos, como foco para otras actividades sociales (...), para seducir, para demostrar nuestra pertenencia a un grupo (...) y para separarnos de otro grupo”.**

### **Los seres humanos no comen sólo para alimentarse. ¿Qué otro sentido tiene la comida?**

Es cierto que los humanos no comemos sólo para nutrarnos, tanto la ciencia como el sentido común ven claramente que alrededor de la comida se tejen innumerables relaciones sociales. “Usamos” la comida, no sólo metabólicamente, sino socialmente, y entre esos usos sociales está el enclasmiento: viendo cómo come una persona podemos ubicarla en algún lugar de la estructura social, ya sea por su acceso a alimentos exóticos, ya por sus modales en la mesa. Por eso hay un dicho: “Dime qué comes y te diré quién eres”. Usamos la comida para darnos seguridad, para premios y castigos, como foco para otras actividades sociales (desde almuerzos de negocios hasta cenas políticas), para seducir, para demostrar nuestra pertenencia a un grupo (por ejemplo, cuando se dice “soy vegetariana” o “sólo como orgánicos”) y para separarnos de otro grupo (de los que comen carne, de los que comen productos industriales). La comida es usada socialmente como una prueba de nuestro poder, influencia, amor, jerarquía, etc. Es decir, usamos socialmente lo que comemos como un marcador de nuestra posición den-

tro de una sociedad. Esto no es actual: los senadores romanos en sus orgías, los campesinos medievales y los burgueses decimonónicos, todos usaban socialmente la comida. Otras reglas, otras clasificaciones, pero si de comer y vivir en sociedad se trata, ambas están indisolublemente ligadas: comemos como vivimos. Si hoy vivimos a las apuradas es coherente que se hable de la comida rápida como la principal fuente de comida.

### **¿Cómo se ha adaptado la alimentación a la vertiginosa vida cotidiana actual?**

Si la alimentación es producto y produce relaciones sociales, la manera de vivir y la manera de comer responden a los mismos valores. Una sociedad que





privilegia la mercancía a la biología y que demanda que sea el trabajador el que se adapte al tiempo y a las características de la mercancía que fabrica, no puede sino privilegiar la mercancía alimentaria. Nuestra alimentación ha caído en esa lógica y cada vez se diferencia menos de cualquier otra mercancía. Si esto es así, entonces la lógica de la mercancía nos llevará a que lo que importa en el mundo actual es el acceso, comandado por la capacidad de compra, o sea, la relación entre los precios de los alimentos y el ingreso. En las sociedades urbanas actuales las personas no producen los alimentos que consumen, sino que los compran. Hoy, como decía el antropólogo estadounidense Marvin Harris, los alimentos deben ser buenos para venderlos antes que buenos para comerlos, mercancías antes que nutrientes.



# PURILEV

## Aceite de Canola

Producto RECOMENDADO



Sociedad Uruguaya de Cardiología



### salud para tu corazón

## CONTIENE OMEGA 3

No todas las grasas son iguales

El tipo de grasa importa tanto como la cantidad.

El aceite *Purilev* es :

- Bajo en grasa saturada. La grasa saturada aumenta el colesterol LDL "malo" en la sangre, aumentando el riesgo de padecer enfermedad cardíaca.
- Una fuente de grasa omega 6. La grasa omega 6 debe formar parte de la dieta. Es importante para el cerebro y esencial para el crecimiento y desarrollo de los lactantes.
- Alto en grasa omega 3. La grasa omega 3 también debe formar parte de la dieta. Ayuda a proteger contra ataques cardíacos y apoplejías.
- Alto en grasa monoinsaturada. La grasa monoinsaturada puede reducir el riesgo de padecer enfermedad cardíaca al disminuir los niveles de colesterol LDL y ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- Libre de grasas trans y colesterol. Las grasas trans elevan el colesterol LDL y también pueden disminuir el colesterol HDL "bueno". El colesterol alimenticio aumenta el nivel de colesterol total y LDL. Ambas sustancias aumentan el riesgo de padecer enfermedad cardíaca.
- Una buena fuente de vitaminas E y K y esteroides vegetales. Todas estas sustancias benéficas pueden ayudar a proteger el corazón, y están presentes en Purilev.

### Grasas en la dieta

Aceite de Canola	7%	65%	+8%	20%
Aceite de Maíz	13%	34%	+2%	51%
Aceite de Girasol	13%	30%	+0.5%	56%
Aceite de Soja	20%	23%	+5%	52%
Aceite de Oliva	20%	60%	+1%	19%

Grasas Saturadas    Grasas Monoinsaturadas    Grasas Poliinsaturadas

Omega 3    Omega 6



www.purilev.com.uy



SAN FRANCISCO C.I.S.A.  
Ruta 5 Km 23 - CP. 90200  
Las Piedras - Canelones - Uruguay  
Tel. (598) 2364 5676\*  
Fax. (598) 2364 2013



**“Si queremos volver a los alimentos frescos, si queremos volver a la comida casera, si queremos mejorar la alimentación, debemos mejorar las condiciones de vida, porque van juntas.”**

### **¿Qué supone eso para la comida que llega a la mesa?**

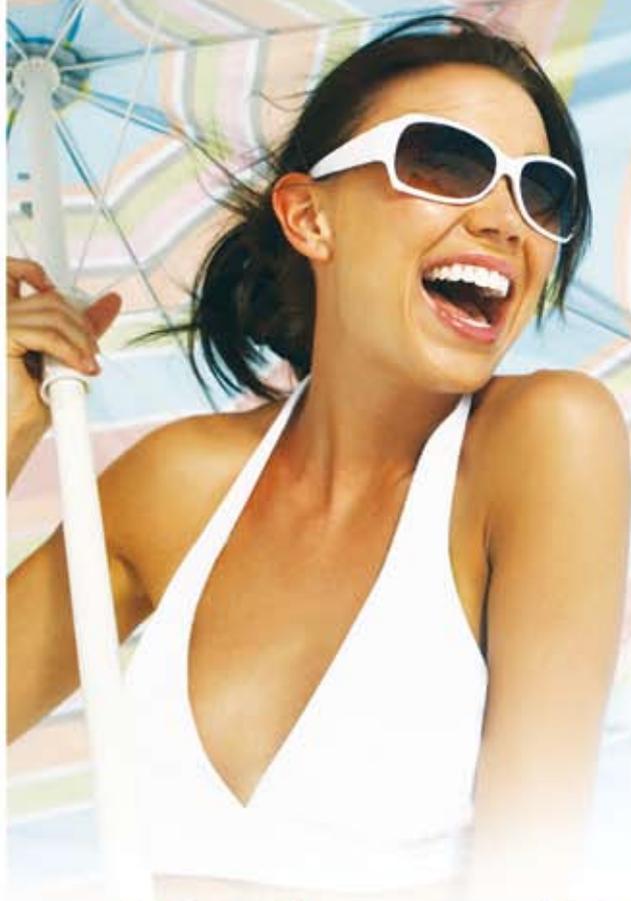
En sociedades “de mercado”, en las que las mujeres se integraron al mundo de la producción después de miles de años de estar exclusivamente en el área reproductiva (y en esto incluyo las actividades de cuidado y crianza, entre las que está la cocina), se necesita un tipo de comida que responda a esta realidad. No le podemos pedir a una mujer que trabaje ocho horas diarias fuera del hogar, que viaje dos horas para ir y venir del trabajo y que lleve y trae a sus hijos al colegio, que se ponga a amasar raviolos para la cena. Ese lugar lo ocupa la fábrica de pastas, la comida pre-preparada, el delivery, la industria alimentaria que pone a punto alimentos envasados,

conservados, pre-preparados, transportados. Muchos lloramos la desaparición de la comida casera porque era una comida controlada por una especialista y con una lógica de cuidado, economía, salud. Hoy se llama comida casera a un “armado” de comida industrial bajo el techo de la casa. No porque las mujeres no quieran cuidar a sus hijos, sino porque así es la vida que tienen y estas son las soluciones que este tiempo, esta sociedad, esta economía, esta cultura, les brinda para consumir. Claro que se añora el caldo de la abuela, pero cada vez más se usa el caldo deshidratado industrial, porque es el que podemos preparar. Si queremos volver a los alimentos frescos, si queremos volver a la comida casera, si queremos mejorar la alimentación, debemos mejorar las condiciones de vida, porque van juntas. Sean mujeres u hombres para cocinar, se requiere tiempo. Si se deslegitima el tiempo dedicado a las actividades culinarias porque una comida congelada con el logo de un gran cocinero tiene más prestigio, entonces ni se pensará en invertir ese tiempo en cocinar, ese tiempo se considerará, como hoy, “tiempo perdido”.



El protector solar que está por encima de todos

**OBSEQUIO**  
UNA PULSERA PARA  
MEDIR LA RADIACION UV



# Umbrella®

Protección solar para toda la familia



**Umbrella® Plus**  
Spray x 120 g  
FPS 30+  
FPS 50+



**Umbrella® Kids**  
Resistente al agua  
Emulsión x 120 g  
FPS 50+



**Umbrella®**  
Resistente al agua  
Emulsión x 225 g  
FPS 30+  
FPS 50+



Las presentaciones FPS 50+  
cuentan con la recomendación de  
The Skin Cancer Foundation (USA)



**“Siempre fueron los adultos los que enseñaron a comer, pero hoy es la propaganda del producto la que enseña a los niños lo que deben pedirle a sus padres para ser considerados dentro del grupo de niños consumidores.”**

### **¿Qué riesgos conlleva esta realidad?**

Acá hay un problema mayúsculo: la alimentación de los niños. Porque la comida infantil es mejor que esté en manos de adultos responsables (papás, mamás, abuelos, tíos) que enseñen a comer y transmitan los valores que dan sentido a comer, que enseñen esos otros usos sociales de la comida, en la mesa, en comensalidad. Dejar la formación social del gusto en manos de los fabricantes de comida infantil me parece un despropósito, porque su lógica no es la reproducción social, es la ganancia. Por otro lado, dejar la elección de la comida infantil en los propios niños cambia el sentido de la educación alimentaria en la cultura. Siempre fueron los adultos los que enseñaron a comer, pero hoy es la propaganda del producto la que enseña a los niños lo que deben pedirle a sus padres para ser considerados dentro del grupo de niños consumidores. Y los padres ceden a las presiones infantiles, diseñadas por la publicidad, no para su propio beneficio sino para beneficio del fabricante. Si los grandes tienen poca capacidad reflexiva ante la publicidad, los niños directamente son rehenes. Debería regularse muy fuertemente la publicidad de comida dedicada a los niños. De hecho, habida cuenta de los excesos cometidos por la industria en este campo, ya hay varios países que encararon seriamente el tema.

### **¿Existe un concepto del “buen comer”?**

Por supuesto que existe un concepto del “buen comer”,

pero lo que importa es quién lo designa y en base a qué valores se define ese “buen”. Durante milenios las sociedades se encontraron al borde de la restricción alimentaria permanente, entonces el “buen comer” era comer lo suficiente y aún más, porque no se sabía si la próxima cosecha fallaba o el próximo invierno los animales morían y faltaría la comida. En sociedades así, había un “buen comer” más que sencillo, era casi sinónimo de comer. Es decir, “mientras podamos comer eso es bueno”. El criterio de valor del “buen” estaba ligado a la estabilidad -comer todos los días-, a la suficiencia -quedar satisfechos- y finalmente, a la calidad -hoy lo llamaríamos recibir lo nutricionalmente adecuado-. El “buen comer” estaba más ligado a la cantidad que a la calidad. Las sociedades con excedentes, en cambio, podían permitirse el lujo de que su “buen comer” tuviera múltiples significados, de acuerdo con la apropiación diferencial que esa sociedad legitimara de ese excedente producido. Para quienes se apropiaban de la parte del león (reyes, jefes, aristócratas), comer bien era la alta cocina, alimentos en cantidad y calidad, preparaciones exóticas realizadas por profesionales, reglas de cortesía para cada ocasión de comensalidad. Para los que menos tenían, comer bien era la cocina campesina, la cocina cotidiana, la cocina a secas, con los ingredientes del lugar, de la propia huerta, los más baratos, los más abundantes, en preparaciones “de olla”, sencillas, realizadas por las mujeres-madres-cocineras que con poco hacían mucho y diferente. Son las “cocinas tradicionales” que hoy admiramos por su sabiduría nutricional. Es decir, había



dos conceptos de “comer bien”. Junto a estos discursos hegemónicos estaban el de la medicina y la religión (tal como se las concibiera), que normalmente recortaban y sugerían “ayuno” ya fuera curativo o espiritual.

### ¿Qué significa el “buen comer” hoy?

Hoy vivimos en sociedades donde los alimentos no faltan. Si hay carencias es por falta de divisas, no de producción. El mundo produce más de lo necesario para alimentar a todos los habitantes del planeta. En estas sociedades de la abundancia alimentaria lo que significa “comer bien” se ha diversificado. Por supuesto que persiste el discurso de la alta y la baja cocina: los cocineros son estrellas de rock que pontifican cómo comer “rico”, los nutricionistas cómo comer “sano”, los publicistas cómo comer según la idea de “moda” que se les pase por la cabeza, las ecónomas nos enseñan a comer “sano y barato”, los ecologistas a comer “local y orgánico”, los industriales a comer “según su conveniencia”, generando una demanda adaptada a su oferta, y la abuelita – la cultura alimentaria local –

sigue pretendiendo identidad en un mundo globalizado. ¿Cuál es el “buen comer” en esta cacofonía de voces autorizadas? Desgraciadamente, y mal que le pese a la academia, no es la ciencia lo que marca el “buen comer”. La situación actual es tan caótica con sus discursos no-jerarquizados (porque un publicista y un médico no deberían ser escuchados con la misma atención cuando recomiendan qué y por qué comer) que el comensal, sin el apoyo de su cultura alimentaria (una más entre tantas voces), solo confía en su propia decisión para decidir qué comer. Se reduce a un “comensal solitario” lo que es un oximorón porque comer significa etimológicamente ingerir (edere) con otros (con). Este comensal solitario es simultáneamente requerido por todos los discursos precedentes y decide sin tino, sin brújula, un día come sano, el siguiente rico, otro tradicional, después barato, etc., configurando una situación de lo que el sociólogo francés Claude Fischler denominó gastro-anomia, no por falta de valores, sino por exceso de sentido. Podríamos decir que si educamos a ese comensal elegirá “bien”, si es justamente en la puja por hacerse elegir que los discursos se confrontan y siempre gana la industria y la publicidad. Entonces el comensal ya no solo es un solitario, sino un solitario “de masas”, formateado por los medios (otro oximorón), porque nunca el Estado o la academia ponen a disposición del ciudadano la misma inversión que la industria. ❶





*Su consumo puede ser placentero,  
hidratante y benéfico para la salud*

## Té verde: ¿moda o sabiduría milenaria?

*Dra. Gabriela Parallada M.Sc.*

*Que previene el cáncer. Que mejora la función cerebral. Que cura enfermedades de la piel. Que ayuda a adelgazar. Que saca la resaca. Que es bueno para los riñones. Que detiene el avance de enfermedades neurodegenerativas. Que reduce el colesterol. En los últimos tiempos ha aumentado el consumo del té verde basado en sus supuestos efectos beneficiosos para la salud. ¿Qué hay de cierto en esa fama de que goza esta infusión milenaria? ¿Es merecida?*



El consumo de té se remonta a tres milenios antes de Cristo, principalmente en Asia, en todos los estratos sociales: para los eruditos era una cura para muchos males, para los nobles, una distinción, y para las clases populares, una bebida con propiedades estimulantes. Por varios siglos, China fue prácticamente el único productor de té del mundo. En el siglo XIX, los ingleses, introdujeron el cultivo de té en India. En la actualidad tres países aportan el 70% de la producción mundial de té: India, China y Sri Lanka; el resto se produce fundamentalmente en Turquía, Indonesia y Japón.

El té es una infusión preparada con la hoja de una planta de la familia de las camelias, la *Camelia sinensis*, arbusto perenne, muy ramificado, con hojas verde oscuro brillantes y flores blancas con centro amarillento suavemente perfumadas. Existen más de 3.000 variedades de *Camelia sinensis*, pero sólo dos o tres se emplean para producir té.

Las variedades de té -negro, oolong, rojo, blanco y verde- no dependen sin embargo de los diferentes tipos de *Camelia sinensis*, sino de la recolección y el procesamiento de las hojas de esta planta. Mientras el té blanco proviene de los brotes jóvenes y no lleva casi procesamiento, los otros tipos de té se producen a partir de hojas maduras, con diferente grado de oxidación.

Las hojas recogidas deben marchitarse, prensarse, enrollarse, triturarse y secarse, un proceso que se tiene que realizar en condiciones controladas para no perder los aromas del té. Según la etapa en que se detenga el proceso de fermentación es el tipo de té que se obtiene. El té verde resulta de una interrupción rápida; el oolong se ubica en un punto intermedio entre el verde y el negro, el cual requiere la mayor oxidación. Por el contrario, el té rojo es una clase de *Camelia sinensis* distinta, que se produce siguiendo un proceso similar al verde.

### Posibles virtudes y beneficios

Aunque no hay evidencia científica como para asegurar que el té verde tenga efectos beneficiosos, estudios sugieren que esta bebida posiblemente sea eficaz en la prevención de cierto tipo de cánceres, como de vejiga, esófago, ovario y páncreas. También es probable su efecto en la reducción del riesgo de enfermedad de Parkinson, así como en el normal mantenimiento de los niveles de colesterol e inmunidad.

Otras presuntas virtudes incluyen beneficios en el tratamiento de la obesidad, disminución de la presión arterial, prevención de enfermedad cerebrovascular, osteoporosis y diabetes. Algunos estudios

parecen confirmar estas supuestas ventajas mientras otros no lo comprueban, por lo cual no es posible aún recomendar el consumo de té verde con estos objetivos.

Entre las bondades demostradas del té verde está la presencia de polifenoles, sustancias bioactivas que se conservan al interrumpir el proceso de fermentación de las hojas y tienen propiedades antioxidantes. Además, el té verde contiene cafeína, que ayuda a mantener el estado de alerta y acelera el pensamiento, aumenta la producción de orina, estimula el sistema nervioso, el corazón y los músculos.

### Efectos secundarios y consumo controvertido

Tan difundido está el consumo de té verde que se suman uno tras otro los recetas de distintas preparaciones, desde gelatina a refrescos, tartas o helados. Pero al igual que con otras hierbas, es fundamental tener en cuenta que beber té verde de manera constante y en cantidades importantes puede tener efectos secundarios no deseados. Se ha comprobado que más de cinco tazas al día de esta infusión pueden provocar cefaleas, trastornos del sueño, alteraciones del ritmo cardíaco, temblores, acidez y/o diarrea, debido al contenido de cafeína. Por este mismo motivo, no es aconsejable que la mujer embarazada ni en lactancia consuma más de dos tazas por día. Quien sea portador de glaucoma (presión alta en los ojos) debe consultar

con su médico antes de tomar té verde, ya que puede aumentar la presión en los ojos a los 30 minutos de su consumo y mantenerla elevada por 90 minutos.

Por otro lado, los excesos en general son malos y el té verde no escapa a esta regla: el consumo mantenido de más de cinco tazas de esta infusión puede interferir con la absorción de algunos nutrientes, como es el caso del hierro o del calcio.

También es controvertido el consumo de té verde con leche, ya que algunos estudios sugieren que la proteína de la leche disminuiría el efecto benéfico del té y a su vez el té reduciría la absorción de calcio. Sin embargo, otros estudios no lo confirman. Más aún, ven como positivo el hecho de que al adicionar té a la leche ésta se vuelve más apetecible, facilitando su consumo.

No debe tomarse té verde si se está consumiendo algunos medicamentos como efedrina, algunos antibióticos como las quinolonas, fluvoxamina, litio, estrógenos, anticonceptivos y anticoagulantes.

En definitiva, el consumo de té verde sería seguro y beneficioso por sus efectos protectores contra enfermedades crónicas y cáncer, pero siempre teniendo presentes los efectos secundarios y las interacciones con medicamentos y alimentos. Se recomienda beber de dos a tres tazas diarias, que estarían aportando 240 a 320 mg de polifenoles y 250 mg de cafeína. ❶



# TU ANTIOXIDANTE NATURAL

100% SRI LANKA



**PRESIDENT**  
*Green Label Tea*

CARRAU & CIA.  
1843



*Comer menos, hacer ejercicio,  
no fumar, dormir bien, no aislarse,  
aprender algo nuevo y evitar el estrés  
ayudan a mantenerse sano*

## **El estilo de vida puede prevenir enfermedades**

*Dr. Jorge de Paula – Cardio- Intensivista*

*El gran desafío de este siglo XXI en materia de salud pública radica en revertir las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), muy vinculadas al estilo de vida, y centrar el foco en la prevención de las enfermedades en general. Esto implica una mayor creatividad y éxito en las campañas de promoción de salud. La meta es cambiar la realidad epidemiológica de las últimas décadas, que ha mostrado un aumento sostenido de las ECNT (esto es, los trastornos cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes), así como de los factores de riesgo comunes a muchas de ellas.*

## Las ECNT, la mayor pandemia actual

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) han sido identificadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la principal amenaza para la salud humana. Los cuatro tipos principales de ECNT son las enfermedades cardiovasculares (ECV), entre las que se incluyen los ataques cardíacos y los ataques cerebrovasculares; los trastornos respiratorios, como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC); el cáncer y la diabetes.

Si bien la génesis de las ECNT tiene múltiples causas --entre las que se destacan factores ambientales, genéticos, demográficos, socioeconómicos y culturales--, se ha comprobado que la mayor incidencia se debe a un reducido grupo de factores de riesgo potencialmente modificables, como el estilo de vida, la alimentación y la capacidad de afrontar diversas situaciones cotidianas.

Las ECNT representan el 45% de la carga de enfermedad a nivel global, una carga que repercute en la calidad de vida de las personas afectadas y de sus familias. Las consecuencias económicas de estos trastornos, a nivel individual, comunitario y nacional, se estiman con cifras que pueden hacer tambalear hasta las economías más poderosas. Pero lo más grave es la muerte temprana que pueden provocar, así como la disminución de años de vida saludable por patologías evitables. A esto se le debe sumar la carga de infelicidad y padecimientos que la enfermedad genera tanto a los pacientes como a sus familiares.

La investigación epidemiológica más importante de la historia de la medicina, el Framingham Heart Study --iniciado en 1948 y realizado de manera permanente a los residentes de la ciudad de Framingham, Massachusetts (EEUU)-- ha estudiado el impacto de los cambios de estilo de vida y alimentación sobre las arterias y el corazón y permitió identificar los factores de riesgo cardiovascular. Desde entonces se conoce la relación entre el tabaco, las grasas saturadas, la mala alimentación, la hipertensión arterial, el colesterol alto y la falta de ejercicio en la aparición de las ECNT.

El Framingham Heart Study, por ejemplo, determinó el riesgo absoluto y el riesgo



**Bien ricas,  
bien saludables**



- Libre de colesterol
- 0% grasas trans
- Con omega 9
- Reducidas 70% en sodio



- Fuente de fibras
- Libre de colesterol
- 0% grasas trans
- Muy bajo contenido en sodio
- Con Omega 9



- Libre de colesterol
- Con Omega 9
- 0% grasas trans
- Bajo contenido en sodio



sabe más  
sabe mejor

relativo de padecer un evento cardiovascular (EVC) en los 10 años posteriores al estudio. La presencia de factores de riesgo no asegura el desarrollo de un ECV, ni tampoco su ausencia garantiza una protección total. Sin embargo, la existencia de factores de riesgo y una exposición suficientemente prolongada en un contexto ambiental y genético favorecedor incrementan la posibilidad de padecer esa enfermedad.

Recientes investigaciones han incluido factores de riesgo emergentes, como el estrés crónico, la ansiedad y la depresión. Estudios como el Interheart, realizado en Estados Unidos, concluyeron que estos factores psicosociales tienen el mismo peso que fumar y el doble que padecer hipertensión arterial. Sin embargo, aunque hace diez años que se divulgan estas

pautas, la incorporación de estos nuevos factores de riesgo en el arsenal mental y terapéutico del universo médico ha resultado lenta y difícil, como también su consideración y atención por parte de los pacientes.

Se estima que más del 80% de las enfermedades cardíacas isquémicas, de los accidentes cerebrovasculares y de los casos de diabetes, así como hasta un tercio de las enfermedades oncológicas, podrían prevenirse con campañas de educación y prevención que hagan que cada persona se comprometa de manera firme y responsable y desde etapas bien tempranas, con los procesos de salud. Estas cifras alcanzan por sí solas para que se busquen nuevos modelos de prevención y tratamiento de estas enfermedades.

## Ajustes para alcanzar una vida saludable

- **Dejar de fumar** - El hábito de fumar se cobra aproximadamente el 50% de las muertes evitables, la mitad de las cuales se deben a ECV, por lo que el abandono del tabaquismo constituye una acción fundamental. Otro motivo para abandonar el cigarrillo: el riesgo de muerte súbita aumenta más de 10 veces en varones y más de cinco veces en mujeres que fuman.
- **Mantener el peso y la circunferencia abdominal adecuada** - La relación directa entre obesidad y mortalidad por ECV está documentada, el problema es que se ha convertido en una verdadera epidemia mundial que afecta también a adolescentes y a niños. Combatir el sobrepeso y la obesidad es otra medida de altísimo impacto sobre la salud.
- **Prevenir y controlar la diabetes** - La diabetes es una enfermedad metabólica que cursa con hiperglicemia, pero que también afecta a las grasas y a las proteínas y termina lesionando el árbol vascular y los órganos nobles. En el 90% de los casos, la diabetes tipo II (o diabetes adquirida) puede evitarse con un adecuado plan de alimentación y actividad física regular, un dato que supone un aliciente para prevenir este desorden.
- **Controlar la presión arterial** - La hipertensión arterial es una enfermedad frecuente, asintomática, detectable y tratable si existe voluntad y perseverancia. De lo contrario, genera daño orgánico y discapacidad y quita calidad de vida. Su tratamiento debe ser específico e integral. Su evolución y pronóstico depende tanto de los factores de riesgo asociados como del tiempo de la evolución, la susceptibilidad personal y la efectividad del tratamiento aplicado.
- **Tener en cuenta los factores de riesgo psicosociales** - Las investigaciones de los cardiólogos Meyer Friedman y Ray Rosenman en Estados Unidos en 1959 definieron tres tipos de patrones de conducta (A, B y C). Encontraron que la enfermedad coronaria se presentaba en una proporción siete veces mayor en el grupo A que los dos restantes, ya que éstos tenían niveles mayores de colesterol sanguíneo. Desde entonces, el patrón de conducta tipo A se consideró un factor de riesgo independiente en el desarrollo de enfermedades coronarias, de igual peso que el tabaquismo, la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia. Así como para el grupo A se vio afectado el árbol vascular, para el grupo B no se detectó un patrón específico, mientras que para el grupo C el impacto fue en el sistema inmunitario, con riesgo aumentado de enfermedades oncológicas.
- **Evitar el sedentarismo** - El ejercicio es salud y el sedentarismo, enfermedad. La inactividad física está asociada al doble de riesgo de muerte prematura y a un incremento del peligro de ECV. Evitar el sedentarismo durante la vida adulta es un desafío creciente: realizar actividad física de manera constante aumenta la esperanza total de vida.



Podés permitirte un  
antojo delicioso,  
sin olvidarte  
de una vida  
saludable.



Gato Dumas  
COLEGIO DE COCINEROS

RECETAS COLECCIONABLES

EDICIÓN  
GOURMET

Tarta de Ricota

RINDE 8 PORCIONES

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:**

- Calorías: 303kcal
- Hidratos de carbono: 38g
- Proteínas: 13.5g
- Grasas: 10.8g

**INGREDIENTES:**

**Masa:**

- 150 gr margarina light
- 1 huevo
- 1 yema
- ¼ taza de Splenda
- Ralladura de 1 limón
- 320 gr harina
- 5 gr de polvo de hornear

**Relleno:**

- ½ kg ricota descremada
- 100 gr mermelada de frutilla light
- 200 gr yogur natural descremado
- 4 cda de Splenda
- 2 claras
- Ralladura de 1 naranja y 1 limón

**PROCEDIMIENTO:**

Para la masa batir la margarina junto con Splenda, agregar los huevos y la ralladura de limón. Fuera de la batidora incorporar la harina y polvo de hornear.

Tomar la masa hasta que esté homogénea. Forrar el molde de una tartera de 24 cm de diámetro y reservar en frío por unos minutos.

Para el relleno aligerar la ricota con el yogur, saborizar con la ralladura de los cítricos, incorporar las claras batidas a nieve junto con Splenda.

Lograr una consistencia lisa y cremosa.

Disponer el relleno en la tartera. Cocinar a 180°C por 30' aprox.

Una vez fría la tarta cubrir con la mermelada de frutilla y servir.



Una vida más sana empieza con pequeños cambios.

Cuando pienses en azúcar usa SLENDA®.  
El mejor sabor para que lo rico sea saludable.

## “La salud debe ser contagiosa”

Numerosos estudios y datos epidemiológicos han demostrado en forma concluyente los beneficios de llevar una vida saludable. Existe ya una cultura de la enfermedad por lo que cuesta mucho formar una cultura de la salud, de ahí la importancia de cambiar el enfoque y alinearse con el desafío de la OMS de pasar de la enfermedad a la salud. “La salud debe ser contagiosa como lo son muchas enfermedades”, asegura el organismo.

La salud es uno de los principales bienes que tiene el ser humano y como todo bien debe cuidarse. Para quienes al leer esto piensan ya es tarde para empezar a cuidarse, conviene recordar la reflexión del Dr. Valentín Fuster incluida en la tapa de su libro “La ciencia de la salud”: “Nunca es demasiado tarde para empezar a cuidarse y nunca es demasiado pronto”. Por eso, conviene tener presente los 12 conse-

jos que promueve el neurocientífico español Francisco Mora para prevenir enfermedades asociadas con el estilo de vida:

- 1) No comer en exceso
- 2) Hacer ejercicio físico
- 3) Hacer ejercicio mental; por ejemplo, aprender un idioma nuevo
- 4) Viajar, conocer lugares y culturas diferentes
- 5) Socializar: el que se aísla envejece
- 6) Adaptarse a los cambios de las sucesivas décadas de la vida
- 7) Evitar el estrés crónico
- 8) No fumar
- 9) Dormir bien (de siete a ocho horas por noche)
- 10) Evitar el “apagón emocional”: mantenerse motivado, ilusionado y con ganas de vivir
- 11) Agradecer, dar y crear nuevos lazos
- 12) Valorar las pequeñas cosas **1**

## 12 CONSEJOS PARA MANTENERSE SANO



*"Quiero disfrutar de mis nietos  
como disfruto hoy de mis  
hijos."*

# La osteoporosis se puede combatir.

Urufarma pone a tu alcance un medicamento para el tratamiento y prevención de fracturas provocadas por la osteoporosis.

Con una única toma mensual,  
aumenta la densidad  
mineral ósea.

Consultá a tu médico



 0800 8133  
FonoMujer

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

Calidad  
al alcance  
de todos

  
Urufarma

*La idea de que “hay que comer por dos” es falsa;  
el exceso de peso durante la gestación  
perjudica a la madre y al bebé*

# **El sobrepeso y la obesidad, enemigos de un embarazo saludable**

*Dr. Ernesto Irrazábal - Endocrinólogo*



*La enorme mayoría de las mujeres define la etapa de su embarazo como “uno de los momentos más importantes y felices” en sus vidas. Sin embargo, puede generar algunas inquietudes. Toda mujer desea un embarazo sano y sin contratiempos. Para lograrlo es importante planificarlo, si es posible, y empezar a cuidarse desde antes de la concepción. Pero si no se programó, la sospecha o la confirmación de que se está embarazada ya es buen momento para comenzar a hacerlo. Y entre los cuidados deseados, la condición nutricional es clave para un embarazo saludable. Lo ideal es que una mujer se embarace en un estado nutricional óptimo, con peso adecuado y sin carencias nutricionales. Comenzar el embarazo en el mejor estado de salud posible puede hacer una gran diferencia en el bienestar de la madre y de su hijo.*

La condición nutricional es muy importante para llevar adelante un embarazo saludable. La obesidad se ha convertido en una verdadera epidemia en el Uruguay y en todo el mundo. Durante las últimas dos décadas su prevalencia ha aumentado considerablemente y actualmente uno de cada tres uruguayos está en rango de sobrepeso y uno de cada cinco padece obesidad. Las uruguayas en edad reproductiva se ven igualmente afectadas y es así que seguramente al menos una de cada tres mujeres tenga

algún grado de sobrepeso u obesidad en el momento de iniciar su embarazo.

En comparación con las mujeres de peso normal, aquellas que entran en el embarazo con sobrepeso u obesas corren mayor peligro de tener una mala evolución. Si bien la mayoría de los embarazos de mujeres obesas llegan a término felizmente, no hay duda de que iniciar la gestación con exceso de grasa corporal, así como aumentar excesivamente de peso durante



**“El embarazo no es quizás el mejor momento para comenzar una dieta restrictiva en calorías e intentar adelgazar. Una alimentación completa, variada y sana dará como resultado un bebé saludable.”**

los nueve meses, son condiciones que pueden causar complicaciones tanto para la madre como para el bebé. A diferencia de lo que ocurría hace algunos años, hoy en día la obesidad ha reemplazado al tabaquismo como una de las principales causas de malos resultados en los embarazos.

Existen evidencias muy claras de que las pacientes con sobrepeso u obesidad al inicio de la gestación tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional, hipertensión arterial, trastornos tromboembólicos y aumento de la frecuencia de parto por cesárea. Del mismo modo, se ha asociado el exceso de grasa corporal materno con malos resultados obstétricos, incluyendo mayor probabilidad de aborto espontáneo, macrosomía (recién nacido con peso al nacer mayor de cuatro kilos), malformaciones congénitas y muerte fetal intrauterina y /o perinatal.

Por eso, es deseable que la mujer que desea embarazarse, si tiene exceso de peso, adelgace antes de comenzar la gestación, siempre con la supervisión de un profesional. Si ya está embarazada y su peso está por encima de lo ideal, es necesario controlar la ganancia de peso durante los nueve meses de gestación.

Es común escuchar el comentario, bien intencionado pero falso, de que durante el embarazo “hay que comer por dos” y que es un buen momento para aprovechar a comer de todo; “total, ahora puedo aumentar sin problemas”. Lamentablemente esto no es así. Es posible que esos kilos de más no puedan perderse luego del parto y compliquen aún más una obesidad preexistente.

Lo cierto es que el bebé recibe todos los nutrientes para su cre-



cimiento y desarrollo de lo que la madre se alimenta, pero sólo son necesarias unas pocas calorías más y sobre todo durante el tercer trimestre. También es cierto que el embarazo no es quizás el mejor momento para comenzar una dieta restrictiva en calorías e intentar adelgazar. Una alimentación completa, variada y sana dará como resultado un bebé saludable.

### **El índice de masa corporal, una guía a tener en cuenta**

El aumento de peso en el transcurso del embarazo debe estar de acuerdo con el índice de masa corporal (IMC) de la madre en el inicio de la gestación. Este índice da una buena idea de la composición corporal; se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura medida en centímetros (IMC: peso/altura<sup>2</sup>). Un IMC de entre 20 y 25 se considera normal; entre 25 y 30 ya es sobrepeso y cuando es mayor de 30 se trata de obesidad, la cual es cada vez más severa a medida que aumenta por encima de 30.

En una mujer que se embaraza con peso normal (IMC entre 20 y 25) la expectativa de aumento de peso durante los nueve meses es como máximo de unos 11 a 12 kilos. Si tiene obesidad (IMC mayor de 30) es conveniente que no supere los ocho kilos de ganancia de peso durante ese período. El aumento



de peso excesivo afecta tanto la salud materna como la del bebé. Ganar mucho peso durante el embarazo también incrementa las posibilidades de dar a luz un niño de bajo peso con los riesgos que ello representa para el período perinatal. Por otra parte, hay datos que parecen confirmar que los niños de madres obesas que aumentaron excesivamente de peso durante su embarazo tienen mayor probabilidad de ser obesos en la niñez y adolescencia, con las consiguientes consecuencias negativas para su salud.

Por todo esto, es importante tener en cuenta las siguientes conclusiones:

- Iniciar un embarazo con un peso normal (IMC entre 20 y 25) promueve la salud general, reduce los riesgos de patologías asociadas y tiene un efecto positivo en los resultados del embarazo.
- Siempre que sea posible, el exceso de peso debe ser mejorado e idealmente corregido antes de buscar un embarazo.
- Si la mujer tiene sobrepeso y está embarazada, se debe conversar ya en la primera visita con el médico tratante cuál es el objetivo de aumento total durante la gestación, así como el ritmo adecuado de ganancia en cada etapa. 

# Conocé nuestros productos sin azúcar



## NESCAFÉ TRADICIÓN Y NESCAFÉ ORIGINAL

100% puro café, granulado.



## NESCAFÉ DESCAFEINADO

100% puro café, granulado y descafeinado.



## NESCAFÉ PROTECT

100% puro café, rico en antioxidantes.



## NESCAFÉ GOLD

100% puro café, granos de café Premium.



## EL CHANÁ DESCAFEINADO Y EL CHANÁ SELECCIÓN

100% puro café, molido.



## NESCAFÉ CAPPUCCINO INTENSO\*

Cappuccino sin azúcar agregado.  
\*Contiene jarabe de glucosa.



## COFFEE-MATE\*

Crema de origen vegetal ideal para preparar café cortado.  
\* Contiene jarabe de maíz.



## PAPILLAS NESTLÉ MANZANA, DURAZNO Y TUTTI FRUTTI

Alimento infantil 100% natural.  
Sin conservantes ni aditivos.



## NESCAFÉ DOLCE GUSTO LUNGO, LUNGO DECAFFEINATO Y ESPRESSO

100% puro café, molido.



## NESCAFÉ DOLCE GUSTO CAPPUCCINO SKINNY Y LATTE MACCHIATO SKINNY

100% puro café y leche descremada.

*Tips para una alimentación  
saludable para los jóvenes en verano*

# ¡Las vacaciones con amigos están de más!

*Lic. en Nutrición Gabriela González Bula*

*Para la mayoría de los jóvenes, el verano es sinónimo de diversión y de encuentro con amigos en ambientes distendidos, sin presión de horarios ni estudio, con días largos y cálidos que invitan a ser aprovechados "a full". Pero para que las vacaciones sin adultos sean una buena experiencia, hay que tener muy claro que la libertad va de la mano de la responsabilidad, no sólo hacia la propia salud e integridad, sino también con respecto a los amigos y el entorno. Es bueno que los jóvenes deseosos de un "verano sin adultos" sepan las situaciones que deben evitar para que las vacaciones con amigos sean saludables además de disfrutables.*



¡Nuevo!

**Todo el  
sabor de  
Nescau  
con 30%  
menos  
calorías.**



Los buenos hábitos de salud no se dejan de lado por estar de vacaciones. Al contrario, respetarlos es una manera inteligente de pasarla mejor y disfrutar al máximo. Esto incluye desde cepillarse los dientes hasta respetar las ocho a nueve horas de sueño necesarias para el organismo, hacer ejercicio y evitar intoxicaciones alimentarias, pasando por una ingesta balanceada, una buena hidratación y un consumo de alcohol limitado a mayores de 18 años y sin excesos. A continuación, algunos consejos para una alimentación saludable:

#### **Higiene para evitar sentirse mal**

En general la higiene al manipular los alimentos no es un tema que preocupe a los jóvenes y menos en vacaciones. Pero deben saber que con el calor aumentan los riesgos de contaminaciones e intoxicaciones alimentarias. Por eso es bueno instruir a los jóvenes sobre la importancia de una adecuada higiene personal y del entorno al cocinar. También deben recordar mantener los alimentos siempre refrigerados o congelados, especialmente los sobrantes, y evitar mezclar alimentos crudos con otros ya cocidos.

#### **Menú de vacaciones: algo rico más allá de las moñitas con manteca**

El menú de los adolescentes en vacaciones suele ser siempre barato y simple. Normalmente los jóvenes no contemplan los aspectos de balance nutricional y variedad al hacer la planificación y las compras. Sin embargo, si se les dan ciertas pautas es posible que sigan una alimentación equilibrada que asegure bienestar físico y disponibilidad de energía y evite diarreas y constipaciones, des-



A gusto con la vida





hidratación y comilonas luego de ayunos prolongados. Para saber qué incluir en las tres a cuatro comidas diarias que es necesario hacer, he aquí un esquema básico de planificación:

1. **FRUTAS:** Comer de tres a cinco frutas de estación diarias, preferiblemente variadas. Es bueno tener fruta para varios días en la heladera. Preparar una ensalada de frutas ayuda a consumirlas de manera rica y a tenerlas disponibles sin pérdida de tiempo.

2. **VEGETALES:** Incluir de dos a tres porciones de vegetales al día. Algunas sugerencias: palitos de zanahoria, apio, rabanitos, flores de coliflor, pepinos. Llevar de casa una tarta o vegetales saltados para los primeros días. En la parrilla agregar berenjenas, cebolla, morrón y tomates para hacer una ensalada de vegetales asados perfumada con ajo y perejil, que puede ser guardada en la heladera y consumida durante varios días. Las verduras congeladas mantienen sus propiedades nutricionales y ayudan a tener un plato pronto en pocos minutos.

3. **LÁCTEOS:** Consumir de dos a tres porciones diarias de lácteos, como leche, yogur, queso. Es bueno, al levantarse o al acostarse, tomar un vaso de yogur bebible o un licuado. La leche larga vida es clave para asegurar su consumo a pesar de los horarios trastocados del verano. Hacer licuados puede favorecer además la ingesta de frutas frescas.

4. **PROTEÍNAS:** Prever una porción de proteínas cada día. Puede ser en forma de carne roja, pescado, pollo, atún o sardinas, huevo o leguminosas. Algunas recomendaciones:

- Las leguminosas son un gran aliado en las vacacio-

nes: aportan buena calidad nutricional, dan saciedad y se adecuan al bolsillo de los veraneantes. Además, se las encuentra enlatadas y prontas para consumir.

- En el caso de la carne roja y los huevos se recomienda comprarlos el día en que se los va a comer.

- Si se está cerca del mar, es bueno aprovechar para comer más pescado; se cocina en minutos a la plancha; se puede preparar a la provenzal y guardarlo en la heladera para agregar a una ensalada, o hacer un sándwich o una torta de pescado.

- Agregar huevo duro a los sándwiches o elegirlo como comida entre horas.

- Cocinar un peceto al horno o pechugas de pollo a la plancha para tener para el relleno de sándwiches o wraps o para agregar a ensaladas.

- Evitar el consumo diario de fiambres y embutidos.

5. **CEREALES:** Comer de cinco a ocho porciones de cereales diarios, según la actividad que se realice, como arroz, polenta, pasta, pan, galletas. Evitar los bizcochos, los alfajores y las galletitas dulces.

6. **ACEITES Y FRUTOS SECOS:** Agregar de dos a tres porciones de aceite, frutos secos, semillas, palta. Para picaditas, mejor elegir maní, pipas y semillas sin sal. Evitar los productos de copetín industrializados, que son muy salados, caros y de mala calidad nutricional.

7. **AGUA:** Consumir líquidos de manera suficiente y generosa, de preferencia agua, siempre mejor que cualquier refresco o jugo. No esperar a tener sed para tomar un vaso de agua.



## Aquí, nuestros helados comienzan a volverse irresistibles.

Establecimiento El Escondido. Juan Lacaze, Colonia.



En campos como éste, se encuentran las vacas que nos proveen la leche para hacer los helados de McDonald's™. Si, nuestros helados son hechos con leche de las vacas Holando Argentino, raza reconocida por producir la leche más rica. Se alimentan en pasturas especiales, de trigo, cebada y maíz, con una dieta 100% natural. Las vacas son ordeñadas sólo dos veces al día, respetando su metabolismo natural. Tanto cuidado tiene un motivo: la leche es el ingrediente principal por el cual los postres y los helados de McDonald's son únicos.

Para conocer mejor su historia, visita nuestro sitio [www.masalladelacocina.com](http://www.masalladelacocina.com)



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



## Verano sin alcohol: la sobriedad no es aburrida

Más allá de que el consumo de alcohol en menores de 18 años está prohibido por ley en Uruguay, es muy probable que los adolescentes más jóvenes tomen su primera bebida alcohólica en el verano. Por eso, es bueno que los adultos conversen con los jóvenes y los alejen de la idea de que es necesario consumir alcohol para divertirse, y prevenir así situaciones de riesgo. Para encarar el tema, se sugiere:

- Despojar al alcohol de su manto glamoroso. Presentar los peligros de su consumo (accidentes de tránsito, alcoholismo, enfermedades hepáticas, cardiovasculares, cáncer).
- Mostrar los beneficios de un estilo de vida saludable con ejemplos de personas valiosas.
- Alertarlos sobre la presión que sentirán de sus pares para tomar y ayudarlos a decir NO.
- Animarlos a plantear cualquier duda que tengan y asegurarles apoyo incondicional en situaciones de emergencia en caso de no cumplir con las pautas establecidas.

Según informes oficiales, en Uruguay el alcohol es percibido como la droga de menor riesgo, tanto entre los jóvenes como por la población en general. Uno de cada tres jóvenes tiene episodios de intoxicación con alcohol los fines de semana. El consumo es parejo para ambos sexos y la edad más frecuente de inicio es a los 15 años.

Para la mayoría de los adultos sanos, el consumo de alcohol

dentro de las cantidades recomendadas no tiene efectos negativos en la salud. Para las mujeres se aconseja que el consumo se limite a una medida y para los hombres, a dos. Una medida equivale a una lata o botella chica de cerveza (355 mililitros), un vaso de vino (150 mililitros) o una bebida destilada o cóctel fuerte (45 mililitros). Algunos tips para trabajar el pensamiento crítico antes de las vacaciones, y si el joven mayor de edad resuelve consumir alcohol plantear:

- No beber todas las noches y anotar lo bien que se pasó en esos días.
- Tener en cuenta que el alcohol desinhibe y debilita el autocontrol. Marcarse límites claros de consumo antes de empezar a tomar ayudará a actuar con asertividad e independencia.
- No beber alcohol con el estómago vacío. Postergar el primer trago. Comenzar con gaseosas, licuados, jugos naturales, té frío con jengibre, menta y limón, o café frío con helado. Las bebidas cola, el té y el café pueden reanimar para encarar la noche sin el efecto del alcohol.
- Proponer actividades sin alcohol para "la previa": juegos, películas, cocinar algo rico.
- Beber agua o líquidos no azucarados y sin cafeína para evitar la deshidratación. Cuidarse de los tragos dulces con alcohol que se beben rápido como una bebida inocua pero no hidratan y pueden promover pérdidas de agua corporal.
- No olvidar que las bebidas alcohólicas, altas en valor calórico, engordan y no aportan nutrientes. ❶

# Clight Stick

Sin Azúcar

¡Probá los nuevos Clight Sticks!



Son una forma práctica que te permite seguir disfrutando la sensación de Clight a toda hora y en todo lugar.

SEGUINOS EN  /CLIGHTURUGUAY

# REVOLVETE



*El aparato digestivo  
y su papel en la inmunidad*

# La alimentación puede ser un escudo para el organismo

*Dra. Gabriela Parallada M.Sc.*

*¿Se puede, desde la alimentación, proteger el organismo? ¿Cómo actúa en ese sentido el aparato digestivo? Para responder a estas preguntas lo primero es comprender los mecanismos inmunitarios y su vínculo con el aparato digestivo. Y lo segundo, ver qué rol juega la nutrición en la inmunidad y cómo se defiende el organismo de las agresiones a las que es sometido permanentemente.*



El sistema inmunitario es un conjunto complejo de células y moléculas del organismo capaces de reconocer lo que es extraño a éste, desde microorganismos a células cancerígenas, y de reaccionar de distintas maneras generando lo que se denomina respuesta inmunitaria. Tan importante como poder generar esta respuesta inmunitaria es ser capaz de controlarla una vez que se ha logrado identificar el agente agresor. De no ser así, la respuesta inmunitaria se convierte en un estado inflamatorio crónico responsable de otra serie de enfermedades.

En términos generales la inmunidad puede dividirse en dos grandes grupos: la innata y la adquirida. La innata es aquella que nace con la persona, que depende de características genéticas y de las condiciones del período perinatal; es el equipo de choque, el "SWAT" de las defensas. La inmunidad innata reacciona rápidamente y en forma indiscriminada. La adquirida, sin embargo, es el "CSI", la investigación de la escena del crimen de las defensas. Es más lenta, depende de encuentros anteriores con el mismo agresor, es más específica y está dirigida a un tipo de agresión. El mecanismo de la vacunación, por ejemplo, se basa en la inmunidad adquirida.

Esta inmunidad debe activarse una vez que las barreras mecánicas y químicas

han sido sorteadas por el agente agresor. Las barreras mecánicas la constituyen la piel, la superficie mucosa que recubre los aparatos respiratorio, urinario y digestivo, mientras que las químicas están conformadas por la saliva, los jugos gástricos y una serie de sustancias con función digestiva que se liberan a distintos niveles del aparato digestivo. Una barrera biológica fundamental para mantener el equilibrio inmunológico y en definitiva la salud, es la microbiota intestinal.

### El aparato digestivo y el sistema de defensa

En este rápido pantallazo de los mecanismos inmunitarios se encuentra al aparato digestivo fuertemente involucrado. Forma parte de la primera línea de defensa como barrera mucosa. Es productor de varias moléculas con función inmune. Aloja entre sus células varios tipos de células inmunológicas y es el hogar de millones de bacterias que constituyen la microbiota.

Hasta mediados del siglo XX, cuando se publican los primeros estudios sobre el tema, no se había reconocido la vinculación entre alimentación e inmunidad. En los siguientes años se sucedieron las investigaciones que vinculaban la desnu-

trición con un aumento de las infecciones y, a su vez, los procesos infecciosos que agravaban la desnutrición. La disminución de las ingestas y el mal estado nutricional lleva a disminuir la síntesis de proteínas, muchas de las cuales son o forman parte de las moléculas con función inmune, otras son necesarias para la reproducción de células inmunitarias, otras para mantener la integridad de las superficies mucosas. Más adelante se identificó que no solo las proteínas eran importantes en esta relación nutrición/inmunidad, sino también los ácidos grasos, las vitaminas y los minerales.

El avance de los conocimientos en este sentido ha llevado al desarrollo de una nueva disciplina, llamada Inmunología nutricional o Inmunonutrición, que pretende estudiar las interrelaciones entre nutrición, inmunidad y el estado de salud o el desarrollo de enfermedades como aterosclerosis, diabetes, obesidad y cáncer.

A pesar de los múltiples estudios dirigidos a aclarar estos aspectos, aún queda mucho por definir y muchas dudas por despejar. Pero sí hay algunas certezas en este campo; por ejemplo, que los nutrientes son críticos en la regulación inmunitaria en etapas claves de la vida, como el período perinatal y la vejez. También que la microbiota juega un papel fundamental en el desarrollo de la barrera intestinal y la regulación de la respuesta inmunitaria. Así, se han identificado en la leche materna varias moléculas con función inmune en sí mismas, pero también con capacidad de estimular la colonización del intestino por microorganismos beneficiosos para la salud, así como también aportar en sí mismas bacterias con actividad probiótica.

### El papel de las grasas y las vitaminas

Otros nutrientes vinculados fuertemente con la salud inmunitaria son las grasas. Se ha concluido que las grasas saturadas, provenientes fundamentalmente de las carnes, los lácteos enteros y alimentos elaborados con el agregado de grasas, como productos de chacinería y algunos productos de panadería, generan un efecto inmunosupresor. Por otro lado, se

ha descubierto que los ácidos grasos poliinsaturados del tipo de los omega 3 y omega 6, tienen una potente acción antiinflamatoria, previniendo de esta manera el desarrollo de enfermedades como aterosclerosis o diabetes, entre otras. Éstos son los que aportan los vegetales (frutos secos, soja, colza, algas) y los pescados grasos (sardina, atún, tiburón, pez espada, salmón).

Todas las vitaminas, pero especialmente las A, D, E, algunas del grupo B y la C y ciertos minerales como el cobre, el zinc y el selenio, han demostrado jugar un papel importante en el sistema inmunitario. La mejor forma de asegurar un adecuado aporte de estos nutrientes es incorporar en la alimentación diaria el más amplio abanico de alimentos posible. Se deben incluir todos los grupos: verduras y frutas en un mínimo de cinco porciones diarias; carnes y huevos priorizando las carnes provenientes de pescados; lácteos y sus derivados, seleccionando los descremados; y cereales, prefiriendo los integrales ricos en vitaminas del grupo B.

Es fácil concluir que los nutrientes, el aparato digestivo, la inmunidad y la salud/enfermedad están fuertemente vinculados e interrelacionados a lo largo de toda la vida, desde el período perinatal y la lactancia, hasta la vejez. **1**



# Tómate la vida más relajadamente con

N° 1

# Ciruelax® FORTE

Ejercicios que te ayudan  
a combatir la constipación

### Respiración abdominal abrazando las piernas

Acostada boca arriba con las piernas en flexión, las manos recogen las rodillas. Se realizan respiraciones abdominales, hinchando el abdomen durante la inspiración y vaciándolo presionando el abdomen con las rodillas durante la espiración.



### Lomo de gato

En cuadrupedia, se realizan respiraciones abdominales, hinchando el abdomen durante la inspiración y vaciándolo en la espiración. Una variante puede ser que en la espiración nos sentemos sobre los talones y estiramos los brazos.



### Flexión del tronco

Sentada en el suelo con las piernas estiradas, se flexiona el tronco, y los brazos se estiran hacia los pies. Se realizan respiraciones abdominales, hinchando el abdomen durante la inspiración y vaciándolo en la espiración si resulta algo molesto, se puede realizar estirando una pierna y flexionando la otra, y viceversa.



## Efectividad en un solo comprimido

\* En laxantes de contacto según IMS mat agosto 2013



TEVA



Laboratorios  
**Garden  
House®**

*¿Hasta qué punto es saludable  
la práctica deportiva?, una preocupación  
común de los padres*

## “Mi hijo hace demasiado ejercicio”

*Dra. Cecilia del Campo – Deportóloga*

*“Mi hijo hace demasiado ejercicio, siempre está cansado, ¿qué debo hacer?” La preocupación de esta madre se explica por el surgimiento en las últimas décadas del deporte institucionalizado en clubes y en el ámbito escolar. Diversos cambios sociales provocaron una disminución del juego libre de niños y adolescentes, en el hogar o en el barrio, y la aparición de la práctica de deportes como un suplemento para el aprendizaje motriz del niño y de su gasto energético, algo que antes se conseguía con las actividades cotidianas. Eso supone un aumento del tiempo dedicado diariamente al deporte o al ejercicio físico estructurado y la consiguiente pregunta de los padres: ¿hasta qué punto es esto saludable?*



La delimitación de hasta dónde la actividad física, el ejercicio y el deporte son saludables ha sido un reconocido tema de discusión entre los expertos. La actividad física es el movimiento corporal que exige una contracción de los músculos del esqueleto con el consiguiente gasto de energía. Cuando se realiza en forma pautada, con un fin, se reconoce como ejercicio y cuando se busca un resultado conforme a reglas definidas, se le llama deporte. Muchas veces la desesperada búsqueda de rendimiento y resultados deportivos, llevan al organismo al límite de sus capacidades, ocasionándose incluso daños físicos y psicológicos. Por ello se considera que la actividad física regular y moderada es la mejor relación entre la cantidad y los efectos biológicos positivos relacionados con la salud, en todas las edades.

Las recomendaciones de ejercicio físico para niños y niñas hasta los 18 años es de por lo menos una hora diaria de actividad aeróbica (que exige al sistema cardiovascular, respiratorio, muscular y endócrino, entre otros). Se recomienda que la intensidad sea de moderada a intensa, incluyendo ejercicios o juegos que estimulen la fuerza muscular, ya que ello influye en el normal desarrollo del sistema músculo-esquelético.

Estos requisitos no suelen cumplirse con las actividades curriculares de niños y jóvenes. En general no es suficiente la actividad física y deportiva prevista en el ámbito escolar o liceal. En instituciones públicas, las exigencias para los escolares son de una hora semanal de educación física y para los liceales, de dos. En los colegios privados las horas de deporte pueden aumentar así como las de educación física. Pero según estudios de varios centros educativos en América Latina,

el tiempo en que el niño o adolescente realmente se mueve durante una clase habitual de educación física no siempre llega al 50% del total. También se ha probado escaso tiempo de movimiento en algunas prácticas deportivas, especialmente de intensidades moderadas y altas, como recomiendan los expertos.

¿Cabe entonces preocuparse por las jornadas de actividad física o deportiva que realizan escolares y liceales? Parecería que sería mucho peor que no las tuvieran. Pensemos que los chicos y chicas pasan de cuatro a ocho horas sentados en una clase, algo que no es natural para un organismo que genéticamente tiende al movimiento. ¿Cómo cambiar esas largas horas de sedentarismo? Las clases de educación física y/o deporte pueden cumplir con parte de las recomendaciones; pero es un patrón de actividad constante en el día a día de los niños lo que los salvará de muchas enfermedades asociadas al estilo de vida sedentario (hipertensión, diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares). Los niños y adolescentes que no se quedan sentados, salen y juegan con amigos, corren, andan en bicicleta, van al parque o a la plaza, optan por los deportes y pasan pocas horas frente a pantallas (TV, computadora, videojuegos), tendrán una mejor salud y desarrollo de su condición física, así como de destrezas y habilidades para integrarse fácilmente en el mundo de la recreación y el deporte con sus pares.

### Algunas consideraciones específicas

Por supuesto, los chicos no sólo realizan ejercicio, y son varias las exigencias impuestas por el mundo competitivo de hoy. Cuando además hay que es-



tudiar, tener amigos, convivir con la familia y tener tiempo de ocio, es difícil conciliar todo y organizarse para poder disfrutarlo. Pero se debe tener en cuenta que la práctica de deporte en edades tempranas se asocia con un mayor rendimiento escolar, un mayor nivel de concentración y atención en clase, así como también una mayor capacidad para organizarse y gestionar el tiempo.

Hay quienes a veces están muy cansados o tienen otras preocupaciones y deben elegir entre una actividad u otra, pero hay también quienes logran cumplir con todas sus actividades y es bueno que los niños y jóvenes desarrollen habilidades para hacerlo.

Obviamente, es necesario hacer reposo deportivo en caso de gripe, bronco-espasmo, resfrío, angina, entre otras enfermedades, ya que el cuerpo necesita la energía para luchar contra los patógenos y no para nutrir los músculos en movimiento.

El crecimiento normal del niño, sin embargo, no es una enfermedad ni causa dolor. Si un chico siente dolores o tiene una inflamación en las rodillas, tobillo o cadera, puede estar asociado a un desbalance entre lo que el músculo tracciona y lo que soporta un cartílago en crecimiento que aún no se transformó en hueso. Este desequilibrio puede causar incluso fracturas con desprendimiento del cartílago, por lo cual se debe parar la actividad recreativa, formativa o deportiva para impedir lesiones.

## Las chicas y la menstruación

El mito de que durante la menstruación las adolescentes no deben realizar ejercicio cada vez tiene menos soporte científico. La menarca (primera menstruación) sucede entre los 11 y 15 años de edad. Su aparición pone de manifiesto el desarrollo sexual que traduce la maduración de varios sistemas del organismo. Es un hecho fisiológico natural, más allá de la incomodidad física y de los efectos psicológicos que pueda suponer. Son muy pocas las situaciones de dolor o sangrado patológico en las cuales no se debe realizar ejercicio. La detección de las mismas y la farmacología pueden ayudar incluso en la mayor parte de las situaciones extremas.

No es saludable entonces que los padres soliciten que su hija sea eximida de realizar deporte o gimnasia, ya que se le está privando de vivir en forma natural un hecho fisiológico y se le impide participar en una instancia de ejercicio necesaria para la salud del organismo.

## El deporte de competencia

¿Qué sucede con los que alcanzan niveles de competencia deportiva de elite durante su etapa escolar y/o liceal? Si se atienden los demás aspectos que debe vivir un chico de su edad (familiar, social, académico), no habrá mayor inconveniente y sí muchos aspectos positivos. Compartir sistemas de valores, aprender a ajustarse

a normas y pautas establecidas, sobreponerse a la fatiga y al dolor después de la actividad física, conocer gente y lugares desde un enfoque no turístico son sólo algunas de las cosas que pueden enriquecer a los niños y jóvenes al involucrarse en la práctica de deportes. Sin duda, el deporte bien conducido es una herramienta fundamental para el crecimiento personal, ofreciendo más beneficios que desventajas.

Sin embargo, las exigencias desmedidas de la competencia, no sólo a nivel físico sino también psicológico, pueden llevar a los chicos a un desgaste y alejamiento del deporte. Si la práctica deportiva de alto nivel se comienza en etapas muy tempranas y no se hace de una manera que se asocie con el disfrute y la satisfacción personal, puede conducir al "burnout" o síndrome de agotamiento o fatiga crónica, que genera más posibilidades de abandonar la práctica deportiva y todo acercamiento al deporte por desgaste físico y mental

En conclusión, los padres deben preocuparse por las horas que sus hijos pasan frente a la computadora, la tableta y el celular y alentarlos siempre al movimiento, tanto para una actividad recreativa como deportiva. No luchar contra el sedentarismo es mucho más grave que el cansancio de los chicos o las lesiones propias de una disciplina deportiva. 



# FELICIDAD ES MOVIMIENTO, MOVIMIENTO ES FELICIDAD



Drink-Cola y la Botella-Contenedor son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

## ¿CUÁNTO TE VAS A MOVER HOY?



En **Coca-Cola** investigamos e innovamos para acercarle a nuestros consumidores la más completa línea de bebidas para satisfacer sus necesidades de hidratación. Promovemos la incorporación de estilos de vida activos y saludables que incluyan una alimentación e hidratación equilibradas.

destapá felicidad



*La descamación del cuero cabelludo  
es un trastorno común que padecen  
millones de personas en el mundo*

# Caspa: cómo prevenirla y tratarla

*Dra. Lídice Dufrechou y  
Dra. Alejandra Larre Borges – Dermatólogas*

*La caspa es un problema frecuente y molesto que afecta a millones de personas en todo el mundo. A menudo tiene consecuencias en la calidad de vida de quienes la padecen, generando preocupación, vergüenza y baja autoestima. Afortunadamente, existen variadas herramientas para combatirla y controlarla. La siguiente guía busca responder los principales interrogantes sobre este trastorno y ayudar a prevenirlo.*





La Pityriasis capitis, comúnmente llamada “caspa”, consiste en la descamación aumentada del cuero cabelludo. Su síntoma principal, y el más molesto, es la aparición de escamas blancas, pequeñas y delgadas que caen dejando su rastro en la ropa. La frecuencia de la caspa es mínima en la infancia y aumenta en la pubertad, para alcanzar su máximo pico a los 20 años y finalmente ser infrecuente hacia los 50. Tres factores causan esta afección:

- la susceptibilidad individual o predisposición a desarrollar el trastorno;
- la actividad aumentada de las glándulas que producen sebo a nivel del cuero cabelludo (glándulas sebáceas);
- la presencia de un hongo llamado *Malassezia*, que vive habitualmente en el cuero cabelludo (tanto en quienes padecen caspa como en quienes no) y que tiende a multiplicarse frente a diversas situaciones que alteran la inmunidad (estrés, ansiedad, fármacos y otros).

Contrariamente a lo que suele creerse, la higiene juega un papel menor en el desarrollo de la caspa. El aumento de la descamación depende de la velocidad de renovación de las células del cuero cabelludo y ocurre independientemente del número de lavados de cabello semanales.

La actividad de las glándulas sebáceas y la presencia del *Malassezia* no parecen depender de la higiene, lo cual concuerda con el hecho de que incluso las personas más limpias pueden desarrollar caspa. Sin embargo, si bien este trastorno no se desencadena por falta de higiene, el lavado infrecuente del cuero cabelludo provoca acumulación de la descamación con lo cual ésta, en apariencia, aumenta. Tampoco es cierto que la caspa empeore con el lavado frecuente del cabello. El cabello y el cuero cabelludo deben lavarse tantas veces como sea necesario para que permanezcan limpios, aunque no es recomendable hacerlo más de una vez por día.

La caspa afecta al 50% de la población al menos una vez en su vida. Usualmente empeora en invierno y mejora en verano. Muchas personas refieren que la caspa aparece o empeora en períodos de estrés o ansiedad. No existe una predilección de género. La caspa aparece con mayor frecuencia asociada a algunas afecciones como inmunodepresión, enfermedad de Parkinson y depresión. Es más frecuente en la edad prepuberal, pero no está del todo claro por qué algunas personas son más susceptibles a padecerla.

En la mayoría de los casos, la caspa es una afección aislada y no es más que un problema



estético. Sin embargo, puede ser el inicio de una enfermedad dermatológica más compleja, como la psoriasis. Frente a la aparición de caspa, o lesiones descamativas en el cuero cabelludo, sobre todo si es nacarada y adherente, es conveniente realizar una consulta al dermatólogo a fin de evaluar la presencia de otras enfermedades.

La mayoría de las estrategias para prevenir y eliminar la caspa apuntan a disminuir la concentración en el cuero cabelludo de *Malassezia*, el hongo que constituye una de sus causas fundamentales. Para esto, hay en el mercado diferentes champús con formulaciones médicas, que contienen agentes para eliminar o disminuir la concentración del hongo implicado como uno de los factores en su

desarrollo. Entre ellos está el piritionato de zinc, al sulfuro de selenio, el ketoconazol y la ciclopiroxolamina, entre otros. Es recomendable utilizar estos preparados tres a cuatro veces por semana inicialmente y luego realizar un mantenimiento utilizándolos de una o dos veces por semana. Muchas veces es conveniente rotar el champú cada cierto período de tiempo.

Dado que la aparición y severidad de la caspa dependen en gran medida de la susceptibilidad de cada persona, es muy importante ser constante en el cumplimiento de los tratamientos. Conviene tener en cuenta que aunque se la logre controlar, siempre existe la posibilidad de volver a padecerla, por lo que no hay que desalentarse. ■

# CLEAR

LIMPIEZA PROFUNDA DEL  
CUERO CABELLUDO\*  
CERO CASPA\*\*

 /CLEAR



CON  
**MENTOL**  
**REFRESCANTE**

**CRISTIANO RONALDO**  
ESTRELLA DEL FÚTBOL INTERNACIONAL

\*A nivel epidérmico

\*\*Libre de rastros visibles con el uso regular



*Síndrome del atracón (SDA), un trastorno  
que puede generar diabetes e hipertensión,  
entre otras enfermedades*

**“Quiero algo rico,  
salado, dulce... ¡ahora!”**

*Lic. en Nutrición Aurora Vispo y  
Lic. en Nutrición Adriana Picasso*

*“Quiero comer algo rico, algo salado. Ahora quiero dulce. ¡Ay! Me empalagué, necesito algo salado de nuevo. Y bueno, ya que estoy... ¡me como todo!” Este manejo impulsivo, desordenado y por momentos caótico de la comida puede ser el preámbulo de un atracón alimentario. Si no se detecta a tiempo, identificando cuáles son sus causas y su modalidad de acción, puede conducir a la persona a padecer un trastorno alimentario, conocido como Binge Eating Disorder (BED), o síndrome del atracón (SDA).*

El síndrome del atracón (SDA) es una alteración dentro de los llamados trastornos de la alimentación. Quien la padece come grandes cantidades de comida en pequeños períodos de tiempo y en una forma inapropiada: de pie, tomando los alimentos con las manos o directamente de la heladera, y con una sensación de falta de control total sobre uno mismo y sobre lo que se ingiere. Luego aparece la culpa por haber comido en exceso y la preocupación por la silueta; los sentimientos negativos invaden a la persona afectando su autoestima y la necesidad imperiosa de recomponer la situación, sumergiéndose en dietas restrictivas. Este círculo vicioso “atracon – restricción” se repite en forma frecuente en quien padece este trastorno. La proporción de lo que se come así es mucho mayor de lo que la mayoría de las personas comería, incluso las obesas, en similares circunstancias.

Dentro de los hábitos alimentarios es bastante común que existan eventos en donde se coma de más: al tentarse por algo, al picotear entre comidas, al comer de más en una reunión (comilona), sin que estas situaciones se consideren un trastor-

# goodlife

hola, bienvenido a good life !

**Las empresas están cambiando y nosotros podemos ser parte importante.**

**Lo que se hace bien desde adentro, repercute afuera.**

Somos un programa creado para suministrar fruta fresca, siguiendo la tendencia de empresas responsables que cuidan a su personal a través del estímulo de hábitos alimenticios saludables.

Nuestro programa está diseñado para entregar frutas, directamente de la frutícola (Frutisur) a la oficina. Las mismas variarán cada semana, garantizándole productos frescos, variados y de primera calidad, además de tablas nutricionales e información sobre las bondades del consumo de fruta que llegará a su personal cada semana vía mail, como parte importante de nuestro programa de educación hacia el consumidor.

A través de **Good Life**, apostamos a que las empresas generen una mejor relación con su personal con acciones concretas y saludables.

Todos sabemos la importancia de cuidar a nuestro equipo de trabajo para que este a su vez de lo mejor de sí. Es aquí cuando pequeñas acciones pueden lograr grandes cambios.

Comer bien y sano repercute tanto en nuestro organismo como en nuestra capacidad intelectual.

**Permite que uno de nuestros asesores te visite. Verás lo fácil y económico que le resultará a tu empresa ser parte de este innovador programa.**

**Únete a nuestro programa y permite que tus clientes lo sepan.**

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



## ¿CÓMO SUPERAR EL SÍNDROME DEL ATRACÓN (SDA)?

A continuación, algunas prácticas de corte cognitivo-conductual para sugerir al paciente en el abordaje nutricional:

- Espaciar el tiempo entre atracón y atracón de dos a uno por semana y luego a uno cada 15 días y así progresivamente, hasta poder salir de la categoría del SDA.
- Programar el atracón por escrito con la mayor concreción y grado de conciencia posible: tal día, a tal hora, en este lugar físico y con estos alimentos.
- Identificar los factores estresantes o generadores de ansiedad que preceden al atracón: aburrimiento, enojo, soledad, desánimo, etc.
- Aprender a intervenir en "algún aspecto" del atracón, por separado o simultáneamente, sobre tres ejes principales: calidad, cantidad y forma de comer. Si se focaliza la calidad, el paciente debe lograr cambiar su pensamiento por: "Voy a cambiar los alimentos habituales de mi atracón por otros con los que tenga freno para poder parar de comer". Si el foco está puesto en la cantidad sería: "Limito la compra de comida, la preparación o la porción al 50% de mi atracón actual". Si se trata de modificar la forma de comer el paciente debería expresar: "En vez de hacerlo frente a la heladera, cambio de lugar, me siento, me sirvo, como con cubiertos y saboreo los alimentos de mi atracón".
- Confeccionar un listado de 10 alternativas diferentes a la comida, igualmente placenteras para la persona, para utilizar en vez del atracón y tenerlo por escrito en triplicado, en los diferentes lugares que suele tener el atracón. Estas elecciones nuevas no pueden ser obligaciones, pues realizarlas deben generar la característica del placer típico del atracón. Un ejemplo práctico sería darse una ducha o un baño de inmersión, con jabones o sales de sus aromas preferidos; otras podrían ser escuchar su música predilecta o hablar con alguien con quien se sienta escuchado, ocuparse del jardín, hacer alguna manualidad atractiva, etc.
- Evitar propuestas alimentarias muy restrictivas para no correr el riesgo de que un extremo (la abstinencia) le conduzca al otro (el atracón).
- Inducir al paciente a valorar cada pequeño gran logro, pues está teniendo nuevas actuaciones asertivas y acertadas con el alimento. Asertivo significa realizar lo que uno quiere y le hace bien sin herir a nadie.
- Invitar a la persona a que sea cada vez más consciente del atracón y a que no lo viva como una catástrofe, sino superponiendo la confianza y la esperanza de que va a poder dominar cada vez más esta situación.
- Entrenar al paciente para separar las emociones adversas y las situaciones negativas del atracón utilizando la razón y la lógica: "No soluciono mis problemas comiendo de más, sino que los aumento, pues se suma el sobrepeso".
- Incluir en el plan alimentario de descenso de peso algo que para el paciente sea "rico y con límite". Un buen ejemplo puede ser comer un chocolatín de 20 gramos, con el que se gratifica sin culpa, evitando el atracón para poder consumirlo.
- Informar al paciente sobre las investigaciones actuales acerca de la neuroplasticidad, la capacidad que tiene el cerebro humano sano de rearmar nuevos circuitos neuronales para modificar formas de pensar y de actuar frente a una misma situación o pensamiento. Con ello se procura que el paciente comprenda que tiene la posibilidad de dar a su mente el poder de tomar sus propias decisiones y de que éstas sean proclives al logro de sus objetivos.

# COOK

KITS DE COMIDA FRESCA

## COCINAR EN CASA HACE BIEN!

Todo lo que precisás para preparar en pocos minutos un delicioso plato con verduras de estación.

Nuestros Kits están elaborados con verduras frescas de productores locales. En Cook cuidamos los vegetales e ingredientes en todas las etapas del proceso para que lleguen a tu cocina frescos, nutritivos y ricos.

Encontrá nuestros Kits en todas las sucursales de Tienda Inglesa.



Cook online: [WWW.COOK.COM.UY](http://WWW.COOK.COM.UY)



@cook\_uy



facebook.com/Cook.uy



cookuy





**“El SDA es más frecuente entre las mujeres que entre los hombres; por lo general, la mujer está más preocupada por su peso corporal y la forma de su cuerpo, y está sometida también a una mayor presión social y a un aumento de la ansiedad relacionada con la inserción social.”**

no alimentario, como sí lo es el SDA. Para que se diagnostique un SDA deben ocurrir al menos dos atracones por semana durante seis meses.

El SDA fue estudiado ya en 1950 por Albert Stunkard, profesor de psiquiatría de la Universidad de Pensilvania (EEUU). En la bibliografía estadounidense se menciona como Binge Eating Disorder (BED) y desde hace varios años se encuentra descrito y analizado en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (en inglés, DSM), de la Asociación estadounidense de psiquiatría (en inglés, APA).

Este síndrome se presenta con mayor frecuencia en personas obesas en tratamiento que en obesos no tratados, en una relación de seis a uno. Algunas hipótesis sugieren que el origen del SDA es el mayor rigor propuesto en los planes alimentarios para bajar de peso: ante la prohibición del consumo de determinados alimentos, el pa-

ciente siente un deseo súbito e incontrolado de ingerirlos. Sin embargo, diversos estudios han observado que la restricción alimentaria puede o no preceder al SDA. Como en la salud en general, la individualidad de cada persona puede marcar la diferencia.

El SDA es más frecuente entre las mujeres que entre los hombres; por lo general, la mujer está más preocupada por su peso corporal y la forma de su cuerpo, y está sometida también a una mayor presión social y a un aumento de la ansiedad relacionada con la inserción social. Además, en algunos casos, padece baja autoestima y depresión. Como factores desencadenantes de este trastorno, se destacan el aburrimiento y la soledad.

Varias investigaciones vinculan el SDA con conductas adictivas y búsqueda de gratificación alimentaria, pues las comidas elegidas se asocian en la mayoría de los casos a los alimentos



preferidos por las personas que padecen la enfermedad. No ocurren atracones con alimentos no apetecidos. Los más consumidos son aquellos de mayor valor calórico y graso: embutidos, fiambres, frituras, helados, tortas, masitas.

La recuperación del SDA no solo hará que el paciente se sienta con mayor libertad en su vida, sino que además hará disminuir los riesgos de padecer enfermedades crónicas asociadas, como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, las dislipemias, entre otras.

Todo esfuerzo que ponga el paciente en el camino de la recuperación del SDA le permitirá lograr que la comida deje de ser el "centro de su vida" y pase a ocupar el lugar de "alimentación placentera" que puede elegir día a día. La recuperación se da en un 50% de los casos aproximadamente y se logra con un abordaje interdisciplinario por un período mínimo de 90 días. ①



*Sin sal ni azúcar agregada*



**Seguinos en Facebook**  
y compartí más sabor!  
/PontevedraAlimentos

Conocé más en: [www.Pontevedra.com.uy](http://www.Pontevedra.com.uy)

*La correcta alimentación en el adulto mayor,  
un desafío creciente ante el aumento  
de la población de más de 60 años*

# Cuando comer bien da vida a los años

*Lic. en Nutrición Alejandra Amestoy M.Sc.*

*Si bien existen factores genéticos que imponen un modo y un tiempo de envejecer, el ambiente, y con él la nutrición, influyen de manera importante en la situación biológica del individuo. La adecuada alimentación de las personas mayores de 60 años no sólo permite una mejor calidad de vida sino que es sinónimo de bienestar y salud.*





La población de mayores de 60 años ha crecido significativamente en todo el mundo durante los últimos años. Según datos de la Organización de Naciones Unidas (ONU), para 2050 el número de personas en esa franja etaria se habrá triplicado en todo el planeta. Uruguay es uno de los países latinoamericanos en donde el proceso de envejecimiento se encuentra más avanzado. Para que el aumento de la expectativa de vida se acompañe de una mejor calidad de vida, tanto la alimentación como la actividad física han sido identificadas como pilares fundamentales de la salud física y emocional del adulto mayor.

### Nos vamos poniendo viejos...

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera personas "mayores" a las mujeres y hombres que tienen 60 años o más. En la mayoría de los países desarrollados, la vejez es aceptada convencionalmente como la etapa del ciclo vital que empieza alrededor de los 65 años (edad que coincide con la jubilación) y acaba con la muerte.

## CLAVES PARA UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR

1. Debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable.
2. Debe incluir preparaciones de fácil elaboración, que sean estimulantes del apetito, bien presentadas, apetecibles y ajustadas a las necesidades de cada individuo.
3. Debe asegurar una alimentación fraccionada cada tres a cuatro horas, comenzando el día con un completo y variado desayuno.
4. Debe incluir todos los grupos de alimentos, en especial abundantes vegetales y frutas de estación a diario; lácteos, de preferencia descremados; carnes diversas, sin olvidar la ingesta semanal de pescado; leguminosas y huevo; alimentos energéticos, como panificados y cereales, de preferencia integrales y en cantidades adaptadas a cada individuo.
5. Debe adecuar la consistencia de los alimentos a las necesidades específicas del mayor.
6. Debe potenciar el sabor de los alimentos con hierbas aromáticas y evitar la sal de mesa.
7. Debe asegurar el aporte de agua aunque la persona no sienta sed (de seis a ocho vasos en el día).
8. Debe evitar el consumo excesivo de grasas de origen animal, azúcar, dulces, golosinas y bebidas alcohólicas.
9. Debe disminuir el consumo de té y café que pueden alterar el sueño.
10. Debe favorecer la ingesta de alimentos en un ambiente agradable y relajado, que favorezca la comunicación con los demás.



## EQUILIVE

ELEGÍ EL SABOR QUE  
TE HACE BIEN

### SOPAS



- 50% MENOS DE SAL
- 0% COLESTEROL

### CALDOS



- 50% MENOS DE SAL
- 0% COLESTEROL



Nestlé

A gusto con la vida

El envejecimiento es considerado un proceso normal en el desarrollo del ser humano que comprende modificaciones biológicas, psicológicas, sociales y funcionales, que se producen en el transcurso de la vida y conllevan pérdidas funcionales.

Es un proceso progresivo, irreversible y universal porque todos los seres vivos envejecen. Pero a su vez, es también individual: hay personas que envejecen más lento y otras que representan más edad de la que tienen. Este fenómeno hace pensar que el envejecimiento biológico no sólo depende del tiempo que pasa sino también de las características propias de cada organismo, por lo que cada individuo envejece “a su manera”.

No hay un límite claro que marque el comienzo de esta etapa de la vida, pero sí puede decirse que se envejece de forma sistemática a partir del momento en que se adquiere madurez fisiológica, es decir, en el momento en que los cambios degenerativos en el organismo pasan a ser mayores que los de regeneración celular. Esta circunstancia, tiene lugar en la mayor parte de las personas alrededor de los 30 años de edad.

### Conocer los cambios que se producen es imprescindible para actuar

El paso de los años se acompaña de una serie de circunstancias fisiológicas, psicológicas y socioculturales que condicionan la alimentación y por ende el estado nutricional. En relación con este aspecto, probablemente los cambios más determinantes son los relativos al aparato digestivo y los que ocurren en la composición corporal, en donde se destaca la pérdida progresiva de masa corporal magra, o sea, de tejidos corporales. Los músculos pasan de representar el 45% del peso del cuerpo a los 20 años al 27% a los 70 años y esta disminución se relaciona con una menor fuerza muscular. Paralelamente, se produce un aumento y redistribución de la grasa corporal (depositándose mayormente en tronco), así como una disminución del agua corporal total y de la masa ósea.

En lo que respecta a los procesos digestivos, en general son más lentos, con la

posibilidad de repercutir en la absorción de determinados nutrientes. Por otra parte, las alteraciones a nivel sensorial tienen relación con el deterioro del estado bucal, dental y la disminución de la sensibilidad gustativa.

Además de los cambios fisiológicos, existen cambios a nivel psicológico y social que repercuten en el estado de salud del adulto mayor. Esta etapa se caracteriza por pérdidas afectivas, soledad, disminución de recursos económicos, cambios en el rol familiar de la persona y cambios de su vivienda y alimentación habitual que pueden afectar de manera adversa el estado nutricional.

Es de destacar además que el colectivo de los adultos mayores suele llevar una vida sedentaria, que presenta una elevada prevalencia de enfermedades crónicas y que requiere el uso de múltiples fármacos que pueden afectar la utilización de nutrientes.

Todos estos aspectos considerados en su conjunto hacen que los adultos mayores constituyan un grupo de población muy heterogéneo y vulnerable desde el punto de vista nutricional y en el que se dan con frecuencia problemas tanto por exceso (obesidad) como por déficit (desnutrición, deficiencias específicas de nutrientes), así como también situaciones de riesgo nutricional.

### Cuidado del adulto mayor

La salud de los adultos mayores se apoya principalmente en cuatro pilares: la ausencia de enfermedad, la independencia física, el bienestar psíquico y la cobertura social. La valoración geriátrica debe ser integral, es decir, multidimensional e interdisciplinaria, que permita cuantificar los problemas médicos y la capacidad funcional y psicosocial del individuo con la intención de elaborar un plan de tratamiento y seguimiento integral.

La valoración nutricional constituye una pieza más de la valoración geriátrica global. La planificación de la alimentación, que es un gran desafío, debe ser individual y contemplar todos los factores mencionados que pueden influir en ella. **1**

*Toda edad es perfecta para una vida saludable y llena de energía. Dale a tu cuerpo lo que necesita.*



*Tenemos un producto para cada necesidad del adulto mayor.*

**CIBELES  
NUTRITION**  
cibeles.com.uy



*Las defensas naturales del organismo pueden verse afectadas si no se cumplen ciertas pautas de aseo y hábitos de cuidado*

## Cómo mantener una adecuada higiene de la zona íntima femenina

*Dr. Fernando Blois - Ginecólogo*

*Mantener una adecuada higiene de la zona íntima femenina supone, primero que nada, respetar el delicado equilibrio de esa parte del cuerpo, muy susceptible a infecciones y trastornos por factores externos. Elegir los productos adecuados y seguir ciertas pautas de aseo y vestimenta pueden evitar malos olores, infecciones y trastornos molestos.*

La vagina es un órgano con notables propiedades elásticas y de auto lubricación. Esto permite que en el momento del parto pueda dilatarse para dar paso a un bebe de varios kilogramos de peso y que la relación sexual sea placentera y no traumática. Asimismo, por tratarse de una cavidad situada cerca de la uretra y el ano, particularmente expuesta a la colonización por gérmenes patógenos, la naturaleza la ha dotado de mecanismos de autoprotección para evitar las infecciones. Si éstas se producen, las consecuencias van desde lo estético (olor desagradable), pasando por la molestia del flujo, la picazón o la irritación, hasta el eventual pasaje de la afección a las cavidades internas del aparato reproductor (infecciones pélvicas).

Uno de los principales mecanismos de defensa de la vagina es la conservación de una "flora" (población de microbios no patógenos) que bloquea a los patógenos. Este equilibrio ecológico protege a la vagina de las agresiones, pero necesita de un ambiente físico-químico apropiado.

Una de las condiciones adecuadas es que la zona íntima tenga un pH 4 aproximadamente. ¿Qué es el pH? Es una medida que caracteriza a todos los medios húmedos. Cuando su valor es 7, se dice que el medio es "neutro", es decir, ni ácido, ni alcalino. Valores por encima de 7 caracterizan a los medios alcalinos y valores por debajo de 7 son propios de los medios ácidos. Un pH vaginal de 4 constituye un medio ácido, que resulta adverso para el desarrollo de los microorganismos agresivos. La zona íntima femenina lo genera a través de sus secreciones y a él contribuye la flora normal vaginal.

## 10 CONSEJOS PARA UNA BUENA HIGIENE ÍNTIMA

1. Luego del aseo íntimo se debe realizar un abundante enjuague con agua para remover todo resto de jabón en los pliegues. El secado debe ser cuidadoso (sin restregar) evitando que queden áreas húmedas que faciliten la proliferación de microorganismos.
2. Evitar la ropa interior sintética, demasiado pequeña o muy ajustada porque además de facilitar el daño por "roce" aumenta la temperatura y humedad de la zona, favoreciendo la proliferación de microorganismos. Procurar usar ropa interior holgada o no usar ropa interior durante las horas de sueño para mantener una aeración más adecuada de la zona.
3. Evitar la humedad en el área íntima, no permanecer con traje de baño mojado durante tiempo prolongado. Durante la menstruación cambiar el apósito en forma frecuente. Si se tiene algún grado de incontinencia urinaria usar protectores adecuados que mantengan la zona seca.
4. No usar productos de perfumería íntima (talcos, desodorantes, etc.) a menos que sean avalados por un ginecólogo.
5. Usar papel higiénico y toallas higiénicas blancas y no perfumadas.
6. Evita el uso continuo de protectores diarios y reservar el uso de tampones para la actividad deportiva, pero no como rutina diaria.
7. No usar en forma rutinaria (todos los días) pantalones ajustados y de costura dura y marcada, medias de lycra o cualquier otra prenda demasiado apretada, ya que evitan la ventilación y facilitan las infecciones.
8. Evitar repetir el lavado de la zona íntima varias veces al día (con agua ó jabones no adecuados) ya que una excesiva higiene genital en vez de limpiar promueve el barrido de la flora vaginal normal (protectora) y el aumento de la susceptibilidad de las infecciones vaginales.
9. Siempre realizar la higiene de adelante hacia atrás.
10. Recordar que quien mejor puede despejar las dudas es el ginecólogo.

El cuidado de la salud genital implica evitar que se altere el delicado equilibrio biológico y químico de la zona. La falta de una higiene adecuada, así como una limpieza realizada con recursos inapropiados, suponen factores de riesgo. La higiene diaria es importante, pero deben tenerse en cuenta algunas consideraciones. En primer lugar, la ducha general es la mejor manera de conservar la higiene en la zona íntima, no el baño de inmersión ni las duchas vaginales. Por otra parte, la limpieza de la zona vulvo-perineal debe realizarse de adelante hacia atrás para evitar la contaminación desde la zona anal.

En cuanto a los jabones a utilizar, conviene considerar que los jabones comunes suelen tener un pH 7 (jabones neutros) o mayor (jabones alcalinos). Esto lleva a que resulte más difícil la conservación del grado óptimo de acidez, que como ya dijimos, se ubica en un pH 4, o en el rango de 3,8 a 4,2.

Al basar su composición en el ácido láctico, los jabones líquidos llamados "íntimos", disponibles en el mercado bajo diversas marcas, respetan el pH natural de esa particular zona del cuerpo de la mujer. Mientras que otras partes de la piel tienen un pH natural mayor a 4 y por lo tanto no se ven altamente perjudicadas por los jabones comunes, la zona íntima necesita de un cuidado mucho mayor para conservar su acidez protectora. Esto llevó al desarrollo de productos que cuidan de no alterar las condiciones físico-químicas que la naturaleza ha establecido como barreras protectoras para los órganos genitales externos de la mujer.

Otros factores a tener en cuenta como eventualmente negativos

## VENTAJAS DE USAR UN JABÓN ADECUADO PARA LA HIGIENE ÍNTIMA

- Restaura los factores de defensa del ecosistema vulvo-vaginal.
- Promueve el crecimiento de lactobacilos (microorganismos protectores).
- Tiene acción desodorante y limpia adecuadamente la zona.
- Protege frente a infecciones.
- Genera sensación de frescura, confort y bienestar.
- Permite disfrutar plenamente de la sexualidad.



son las prendas de ropa interior de fibras sintéticas, las calzas y pantalones excesivamente ajustados y el lavado de la ropa con productos perjudiciales para la zona íntima. Los productos que toman contacto con esta parte del cuerpo deben elegirse y usarse de manera adecuada. Esto sucede con los protectores femeninos (que no deben mantenerse demasiado tiempo incambiados) y con el papel higiénico, que si es de color o está aromatizado puede ser irritante. No deberían utilizarse desodorantes, que en general resultan agresivos en la zona íntima. ❶



Línea para el cuidado  
íntimo de la mujer

# Sinabon pH 3.5

Ácido Láctico 1,1% + Syndet

*fem*

Diseñado para el uso diario  
de la higiene íntima y corporal  
femenina.

- Regula el pH vaginal.
- Evita la irritación y prurito que producen los jabones comunes.
- Previene las infecciones.



## HIDRIVAG GEL

Hidratación íntima femenina



### Indicado en:

- Sequedad vaginal de diferente índole.
- Ardor, prurito e irritación.
- Reducción de la lubricación.
- Discomfort sexual por dolor.
- Regulación del pH vaginal.

*¡Quiérase!*  
PREFIERA  
CALIDAD ROEMMERS

*La importancia de la leche  
en una alimentación saludable*

# Muchos beneficios en una sola taza

*Lic. en Nutrición Nadya Golovchenko*

*Blanca y pura, compañera de la infancia y durante toda la vida, protagonista de desayunos y meriendas, la leche es uno de los alimentos más completos, de costo razonable, con una elevada proporción de nutrientes en relación a su aporte calórico y múltiples beneficios para la salud. Sin duda vale la pena conocerla más.*

## El valor nutricional de la leche

La leche pertenece al llamado Grupo de Alimentos Estructurales porque aporta proteínas de alta calidad nutricional esenciales para formar, mantener y reparar los tejidos corporales, entre otras funciones vitales. Posee péptidos bioactivos, sustancias de origen proteico a las que se le atribuyen importantes propiedades antimicrobianas, defensivas, hipotensoras (que disminuyen la presión arterial), e incluso antitrombóticas.

Su grasa es de fácil digestibilidad. En la entera, el 60% de las grasas son saturadas y el resto insaturadas. Aporta grasas trans naturales, que se forman en el rumen de la vaca, por lo cual a diferencia de las grasas trans industrializadas no son perjudiciales para la salud, sino que la benefician, como se detalla más adelante.



Posee un hidrato de carbono, la lactosa, cuya función es esencialmente energética. Generalmente tiene mala fama, pues en algunos casos no es bien tolerada, provocando flatulencia, distensión u otros problemas digestivos. Pero afortunadamente, la amplia oferta del mercado hoy día permite continuar disfrutando los beneficios de la leche aún en estos casos, con leches deslactosadas u otros derivados lácteos sin lactosa.

La leche y el resto de los lácteos son la mejor fuente de calcio. Sólo el consumo de una taza de leche cubre la cuarta parte de las necesidades del organismo. Ade-

Nestlé  
**VASCOLET**

**Sabor  
y nutrición  
para los más  
chicos.**



**Fuente DE  
CALCIO**

**82%**  
CALCIO DIARIO  
REQUERIDO

=



CON **2 VASOS  
DE LECHE**

  
Nestlé

A gusto con la vida

más, el calcio lácteo es de alta biodisponibilidad, con lo cual el cuerpo humano lo aprovecha mejor que si se lo obtiene de otros alimentos. Esto es debido a la relación ideal con el fósforo, otro mineral de la leche, y a la presencia de caseína y lactosa.

Aporta por otra parte vitaminas liposolubles (A, D y E) y del complejo B. Las primeras se encuentran unidas a la grasa de la leche, por este motivo existen actualmente leches descremadas adicionadas con estas vitaminas para mantener su aporte.

### Los beneficios "más allá de los huesos"

Es ampliamente reconocido el efecto de la leche en la salud ósea y bucal. El calcio y la vitamina D son esenciales en la mineralización de los huesos y los dientes, la prevención de la osteoporosis, las caries y la enfermedad periodontal. Pero sus beneficios van más allá incluso. Cada vez es más fuerte la evidencia que vincula su consumo con la prevención y el tratamiento de múltiples enfermedades.

Los lácteos, especialmente los descremados, favorecen la reducción de la presión arterial y el mantenimiento de un peso saludable. Se ha descrito que quienes consumen menos calcio generalmente tienen mayor peso y circunferencia de cintura y más grasa corporal. Esto resulta importante en la prevención y el tratamiento de la obesidad. Además, las proteínas lácteas favorecen un descenso de peso saludable, pues promueven una mayor pérdida de grasa, contribuyen a preservar la masa muscular y brindan saciedad, permitiendo controlar mejor el apetito.

El consumo de leche se ha vinculado también con un menor riesgo de diabetes tipo 2 y síndrome metabólico, mejorando la insulinoresistencia. Algunas investigaciones la asocian a su vez con una disminución del riesgo de determinadas enfermedades cardiovasculares o cerebrovasculares.

La Sociedad Americana de Cáncer reconoce además un efecto protector de este alimento frente al cáncer colo-rectal y aclara la incertidumbre generada por algunos artículos que la vinculaban a mayor riesgo

de cáncer de próstata u ovario, destacando la existencia de resultados contradictorios al respecto.

### Dudas frecuentes

**¿Cuánto tomar?** Se recomiendan dos tazas al día en niños aumentando luego a tres tazas, especialmente en adolescentes, embarazadas y luego de la menopausia. Una taza de leche puede sustituirse por igual cantidad de yogur o dos fetas de queso.

**¿La leche descremada es agua?** No, ni se le agrega agua. La única diferencia con respecto a la común es que no aporta grasas ni colesterol. A partir de los tres años es una excelente opción para toda la familia.

**¿Cuándo se aconseja empezar a tomar leche de vaca?** En niños sanos, sin intolerancias o alergias, a partir de los seis meses de vida puede incorporarse con los alimentos sólidos, en cremas o salsa blanca. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la leche materna siempre es la mejor opción hasta los dos años de vida del bebé, pero luego del destete es posible ofrecer leche de vaca, de preferencia entera hasta los tres años.

**¿Cómo tomarla?** En cremas u otros postres, licuados de frutas, con vainilla, café, té o cocoa. Estos agregados no afectan el aporte de calcio si se adicionan en las pequeñas cantidades requeridas para saborizarla.

Más allá de sus propiedades, ningún alimento por sí sólo "cura" o "enferma", lo que verdaderamente hace la diferencia en términos de salud es la alimentación en su conjunto y el estilo de vida. Moverse más y alimentarse sano sin duda es la fórmula perfecta y, en esa ecuación, la leche tiene un lugar destacado. **i**



# Variedad de leches Ultra

La ultrapasteurización es un proceso térmico realizado a temperaturas más altas que las de la pasteurización. En la ultrapasteurización se pueden alcanzar temperaturas de entre 130 y 150°C durante 2 a 4 segundos. Este tratamiento prolonga la vida útil de la leche.



Ideal para niños y adultos sanos.



Niños mayores de 3 años, adolescentes y adultos con dislipemias y/o enfermedades cardíacas. Personas que deseen cuidar su silueta.



Aprobado por:  
**sup** SOCIEDAD URUGUAYA DE PEDIATRÍA

Es una leche especialmente diseñada para niños de 1 a 3 años, con todos los nutrientes necesarios para favorecer el mejor crecimiento y desarrollo. Posee proteínas de excelente calidad nutricional, ácidos grasos esenciales, vitaminas A, D, E, K y del Complejo B, y minerales como calcio, hierro y zinc. Primeros Pasos cuenta con el aval de la Sociedad Uruguaya de Pediatría.



El calcio ha demostrado ser fundamental para lograr una adecuada densidad ósea y asegurar huesos fuertes. La leche Extra Calcio Conaprole posee cerca de un 25% más de calcio que la leche común, siendo la única en el mercado que ha sido adicionada con una fuente natural de calcio, de origen lácteo.



El hierro es un mineral esencial para la formación de la sangre. La carencia de hierro y la anemia están entre las deficiencias nutricionales más comunes en el mundo. Este mineral también ayuda al crecimiento, promueve la resistencia a infecciones, previene la fatiga, mejora el tono de los músculos, aumenta la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje. El hierro adicionado a esta leche es de alta biodisponibilidad (el cuerpo lo puede absorber y utilizar con mayor facilidad que el hierro de otras fuentes). Esta leche además contiene vitaminas; A, D3 y E.

VIDA ÚTIL  
**28**  
DÍAS

**Conaprole**

f Leche @Conaprole Conaprole  
nutricion@conaprole.com.uy - sac@conaprole.com.uy

## **PREGUNTAS AL EXPERTO**

*Con Lorenzo Mérola, doctor en veterinaria  
especializado en nutrición animal*

# **Carne de cerdo, una opción que cada vez más uruguayos eligen**



*“La carne de cerdo tiene mucha grasa”. “Comer cerdo no es saludable”. “El cerdo tiene mucho colesterol”. Comentarios de este tipo pueden inducir a algunos a evitar comer carne porcina; sin embargo, muchos conceptos en torno a este tema suelen ser más mito que realidad. El consumo de cerdo ha aumentado notablemente en Uruguay en los últimos años y cambios en la genética favorecen un producto más magro y más saludable, que los consumidores aprecian. Nutriguía para Todos consultó a un experto en el tema, el doctor en veterinaria Lorenzo Mérola, especializado en nutrición animal.*

### Suele pensarse que lo mejor para la cría de cerdos es la producción a campo abierto. ¿Es así o eso es un mito?

Hay un concepto equivocado en las personas que no conocen la realidad del campo sobre la supuesta ventaja de la cría extensiva de cerdos. La cría intensiva con instalaciones adecuadas es más conveniente. Es la única forma de plantear una explotación rentable que proteja a los cerdos del clima tan particular de nuestro país (con humedad, viento, cambios bruscos de temperatura), evite enfermedades y cumpla con las exigencias del mercado actual. Los cerdos son muy sensibles al calor y al frío. Los animales sufren quemaduras de sol cuando no se les provee protección adecuada. En el invierno, la mortalidad de lechones nacidos en parideras sin calefacción, es altísima. Por si esto fuera poco, los cerdos criados a campo padecen enfermedades como la triquinosis y la cenurosis (forma larvaria de la *Taenia solium* o solitaria), peligrosas para los humanos. En los últimos diez años, junto con los grandes cambios que ha sufrido la pecuaria en el mundo y en nuestro país, la producción de cerdos a campo ha disminuido. La intensificación es una consecuencia inevitable de factores económicos, de manejo y también de salud pública y es lo que ha pasado en muy poco tiempo, junto con la especialización de las explotaciones pecuarias en general.

### ¿Por qué la carne de cerdo es menos aceptada que otras?

Se han hecho encuestas en varios países para identificar los motivos por los cuales la carne de cerdo no es tan aceptada como la vacuna. Entre ellos fi-



Los mejores cortes de carne magra le dan al Lomito Canadiense y al Jamón Etiqueta Azul un sabor único. ¿Ya los probaste?

ALIMENTOS



Los prueba una vez, los prefiere siempre.



gura la idea que no es saludable. Ese prejuicio puede tener un origen religioso. Tanto los judíos como los musulmanes prohibieron a sus fieles el consumo de cerdo por motivos sanitarios. Las leyes impuestas por Moisés al pueblo hebreo hace 3.000 años han pasado por generaciones y fueron adoptadas por los seguidores de Mahoma hace unos 1.400 años. No tengo datos estadísticos, pero estoy convencido que tanto judíos como musulmanes han ido cambiando, al ritmo de los tiempos y que muchos de ellos incluyen en su dieta un producto tan versátil, nutritivo y sabroso como la carne de cerdo.

### ¿Es cierto que la carne de cerdo es menos saludable?

No. Se dice que tiene mucha grasa y que ésta tiene un elevado contenido de colesterol. La grasa de cerdo, como la de todos los animales, contiene colesterol. Sin embargo, el cerdo de tipo magro es una carne con mucho músculo. Hay que considerar que los músculos contienen 75% de agua y, del 25% restante, el 21% es proteína y el otro 4% está constituido por grasas, minerales y vitaminas. Las grasas, según diferentes estudios nacionales comparativos, presentan un porcentaje elevado de ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico, el que está presente en el aceite de oliva). Por otra parte, hoy los cerdos se faenan jóvenes, a una edad en que es muy escasa la

deposición de grasa. Además, la que se encuentra en el tejido subcutáneo se puede separar fácilmente de la carne si no se la quiere consumir.

### ¿Por qué las costillas de cerdo tienen mucho menos grasa hoy que antes?

Hoy una costilla de cerdo tiene bordes de grasa de color blanco y una parte menor de hueso. Los que tenemos ya muchos años recordamos que la grasa que lo recubría antes tenía un espesor de varios centímetros y un ojo de bife triangular. En la actualidad esa costilla de cerdo ya no se encuentra en el comercio. Eso es porque cambió la genética y junto con ella, la forma de criar y alimentar los cerdos. Ahora las costillas tienen una forma redondeada, muy poca grasa intramuscular (veteado o marmolado) y un margen de grasa subcutánea, alrededor del músculo, mucho menor que antes. De hecho, los reproductores machos se seleccionan, entre otras características, por su capacidad de formar tejido muscular y en consecuencia, menor espesor de grasa dorsal. Esa medición se hace por medios no invasivos, como el ultrasonido. La velocidad de crecimiento, así como las características morfológicas y la capacidad de sintetizar proteínas, son caracteres altamente heredables, lo que permite, junto con la inseminación artificial, tener muchos descendientes de los padres seleccionados. Esas

técnicas son las que han logrado que el público acceda a cortes de carne de mejor calidad que antes.

### ¿Qué tipo de carne de cerdo quieren los consumidores hoy?

El gran aumento en el consumo de cerdo, que se ha producido en pocos años, se dio casi exclusivamente en cortes frescos. Los consumidores jóvenes prefieren presentaciones que les faciliten la preparación de las comidas. Piden carne tierna, con color rosado, poca grasa y sabor agradable. Para lograr esos objetivos hay que seguir procedimientos que sólo se pueden repetir en criaderos intensivos. De esa forma se puede ofrecer al mercado un producto homogéneo durante todo el año.

### ¿Dónde conviene comprar carne de cerdo?

Los supermercados son las bocas de venta más adaptadas a la comercialización de la carne de cerdo para el gran público. En Uruguay hay algunas dificultades para la venta en carnicerías, porque los cortes de cerdo son poco conocidos por el público y los comerciantes se resisten a comprar la media res, como pasa con la carne vacuna. El carnicero puede vender con facilidad algunos cortes tradicionales como el pechito (que es el asado de tira en versión porcina), el carré (o el espinazo,



que es la versión con hueso) y las tradicionales costillitas de cerdo, pero las pulpas traseras, las paletas con hueso y piezas como los brazuelos, son menos aceptadas. Eso puede cambiar, ya que las pulpas traseras se adaptan muy bien a la preparación de milanesas, al horno, a la cacerola, en cazuelas o cocción al horno.

### ¿Cuánto cerdo se consume en Uruguay?

El consumo de carne de cerdo en el país ha tenido un aumento notable desde 2005 a 2012. Según cifras del Instituto Nacional de Carne, hemos pasado de 8 a 14 kilos por habitante y año. En todo el mundo, según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés), se consumen 283 millones de toneladas de carnes de todas las especies. De ese total, 43,8% corresponde a cerdo, 23,7% a vacunos y 32,5% a las aves. Entre 1960 y 1978, cerdos y vacunos se repartían las preferencias, con 43% aproximadamente para cada uno y las aves iban muy en zaga, con un modesto 14%. Esa realidad se modificó en gran medida por el aumento de consumo de carne aviar y porcina en los países subdesarrollados. En nuestra región, Chile lidera en consumo de carne de cerdo con 25,6 kilos por habitante y año, mientras Brasil y Uruguay están con 15 y 14 kilos respectivamente, y los argentinos consumen 8,6 kilos. ①



*Ahora nuestros productos son libres de gluten*

Chorizo puro cerdo Rausa

\*\*\*\*\*

Chacarero Rausa

\*\*\*\*\*

Salamín Rausa

\*\*\*\*\*

Jamón cocido Rausa

Marca Registrada  
**Rausa**

*De cuando lo bueno era bueno.*



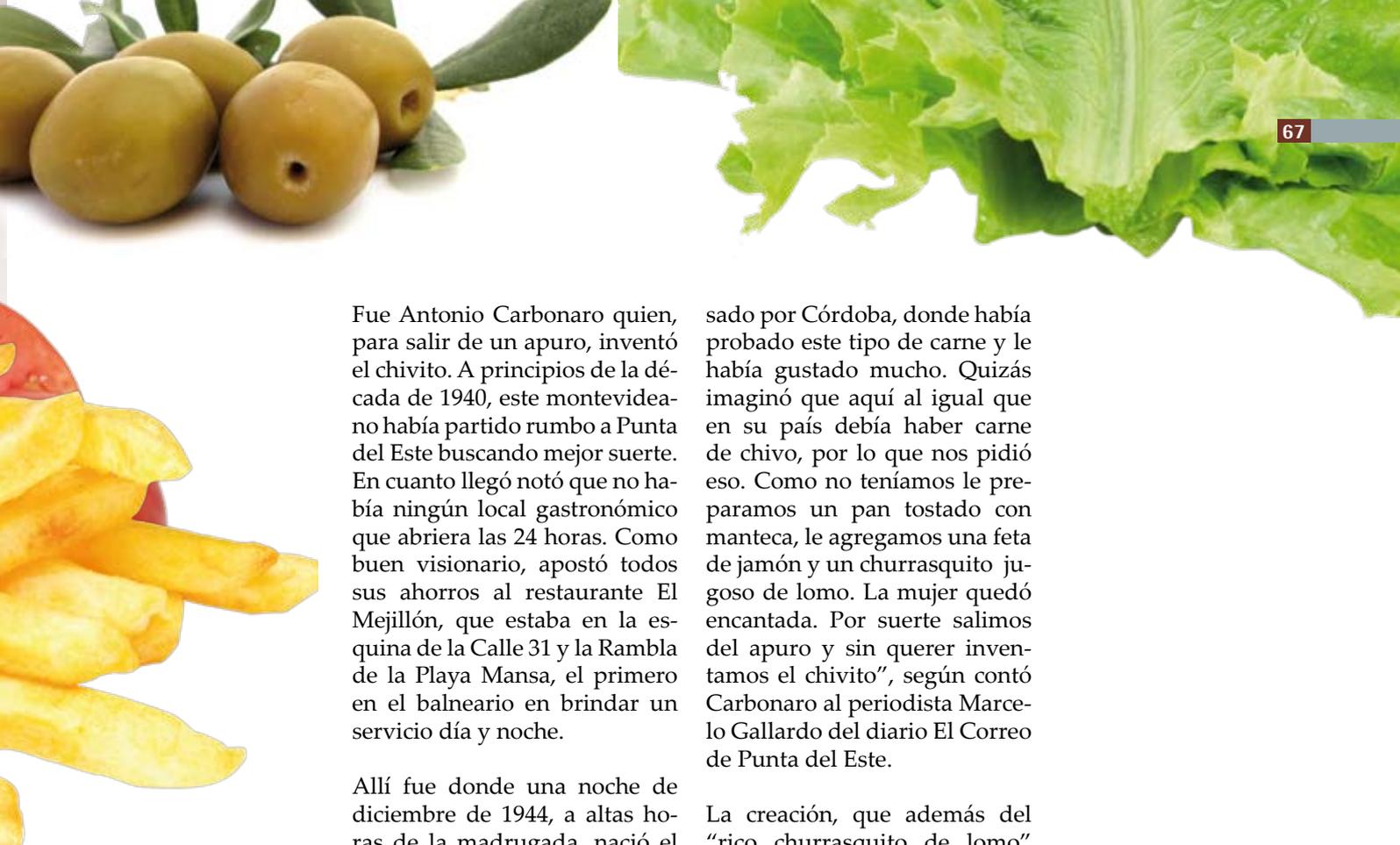


*La historia del sándwich  
más famoso de Uruguay*

## El chivito, deliciosamente pecaminoso

*Lic. en Nutrición Graciela Romano  
y Lucía De Rogatis*

*La murga, las Llamadas, el Mercado del Puerto, Benedetti, La Celeste, identifican simbólicamente a Uruguay, pero gastronómicamente, más allá del mate y los asados, hay un plato típico de esta orilla oriental del Río de la Plata: el chivito. A simple vista parece un sándwich gigante de carne, pero luego de probarlo se comprueba que es único. "Mmm... ¡qué rico!", es la exclamación natural después del primer bocado. Su origen, como suele ocurrir, fue por casualidad. Pero su fama lo hizo inmortal.*



Fue Antonio Carbonaro quien, para salir de un apuro, inventó el chivito. A principios de la década de 1940, este montevideano había partido rumbo a Punta del Este buscando mejor suerte. En cuanto llegó notó que no había ningún local gastronómico que abriera las 24 horas. Como buen visionario, apostó todos sus ahorros al restaurante El Mejillón, que estaba en la esquina de la Calle 31 y la Rambla de la Playa Mansa, el primero en el balneario en brindar un servicio día y noche.

Allí fue donde una noche de diciembre de 1944, a altas horas de la madrugada, nació el famoso chivito. “Fue una noche medio complicada; habíamos sufrido un apagón y esto nos había causado algunos problemas. En ese momento cayó una clienta, creo que del norte argentino o chilena, que pidió algo para comer. Nos pidió carne de chivito porque antes de llegar a Punta del Este había pa-

sado por Córdoba, donde había probado este tipo de carne y le había gustado mucho. Quizás imaginó que aquí al igual que en su país debía haber carne de chivo, por lo que nos pidió eso. Como no teníamos le preparamos un pan tostado con manteca, le agregamos una feta de jamón y un churrasquito jugoso de lomo. La mujer quedó encantada. Por suerte salimos del apuro y sin querer inventamos el chivito”, según contó Carbonaro al periodista Marcelo Gallardo del diario El Correo de Punta del Este.

La creación, que además del “rico churrasquito de lomo” incluía una rodaja de tomate y una hoja de lechuga, se incluyó inmediatamente en el menú y al poco tiempo El Mejillón vendía mil chivitos diarios. Tal volumen de ventas era superior a las posibilidades de producción, por lo que Carbonaro buscó un herrero que pudiera fabricar una plancha lo suficientemente

## EL CHIVITO MÁS GRANDE DEL MUNDO

Se elaboró en junio de 2011, en Paysandú, durante las Jornadas Cocinarte 2011, según afirmaron los organizadores del evento. Una treintena de chefs y estudiantes de cocina prepararon un chivito de nueve metros de largo, que insumió 20 lechugas, 22 kilos de carne, 150 huevos cocidos y 20 kilos de tomates, además de kilos de jamón, queso, mostaza y mayonesa, entre otros ingredientes. Las crónicas periodísticas que dieron cuenta del fenómeno señalaron que el pan se hizo en dos moldes de casi cinco metros de largo y debieron llevarlo en camiones al gimnasio donde se realizaba el encuentro culinario. Un acta notarial fue labrada para certificar el enorme tamaño del tradicional sándwich uruguayo.

## “CHIVITO BONAERENSE”

Hacia 1928 se instaló un quiosco en el Parque Rodó, en el mismo lugar donde hasta hace poco estaba la montaña rusa. El sitio rápidamente se destacó por su oferta gastronómica, que atraía a la más selecta clientela del Montevideo de entonces. Los asiduos se jactaban de ser consumidores del “Chivito bonaerense, al pan y al plato, la mejor factura del Río de la Plata”, según cartel que lucía frente al negocio. Fueron dos temporadas de pleno éxito, en las que su dueño, encerrado herméticamente en su negocio, preparaba su plato sin ayudantes ni compañía de ningún tipo. Lo elaboraba en un horno con ají, Morrón y papas y lo acompañaba con una provenzal a la manteca. Pero un día en plena temporada de verano, sin explicación alguna, el quiosco apareció cerrado y nunca más abrió. Pasado el tiempo, se encontraron entre las rocas, donde hoy está el Teatro de Verano, unas treinta cabezas de gato y cientos de quijadas del mismo animal. Fue así que los más exigentes paladares montevideanos degustaron durante dos temporadas sabrosos chivitos de gato. Aparentemente, el chivito siempre ha sido quimera... fue gato y ahora es carne vacuna.

grande como para cocinar tanta carne a la vez. Luis Balsa fue quien se las ingenió para fabricarla con una plancha de hierro colocada sobre dos cocinas. Así nacieron las primeras chiveteras, dando lugar, más adelante, al oficio de chivetero.

Don Antonio, que falleció en 2003 a los 87 años, nunca patentó su creación. Esto permitió que la receta se elaborara en cualquier bar o restaurante y que se le agregaran distintos ingredientes, dando lugar al “chivito de la casa” con múltiples variantes que no le quitan su identidad original. Incluso hizo posible que el legendario sándwich se sirviera, irónicamente, “al plato”.

### Ni de carne de chivo, ni canadiense

Todos lo saben: este sándwich no es de carne de chivo, ni canadiense: es de vaca y bien uruguayo. Las tres versiones más clásicas son el chivito común al pan, el canadiense (con panceta frita o lomito canadiense) y el chivito al plato, que a su vez puede ser para una, dos y hasta tres personas.

El chivito al pan se hace con un pan de costra crujiente y miga blanda tostada, un fino bife de lomo u otro corte de carne tierna o tiernizada a la plancha, lechuga, tomate y mayonesa. Al chivito canadiense se le agre-



gan otros ingredientes: panceta frita o a la plancha, mozzarella, huevo duro, jamón y hasta morrón en conserva, cebolla frita, hongos, aceitunas y pickles... Ambos suelen ir acompañados de una guarnición de papas fritas. El chivito al plato, en tanto, toma la base del canadiense y suma huevo frito o a la plancha, ensalada rusa y variedad de vegetales (palmitos, arvejas, remolacha, entre otros). También pueden añadirse frutas, como ananá, conformando un plato exageradamente voluminoso que constituye una explosión de sabores inigualable. Con el tiempo surgieron versiones de chivitos de otras carnes, particularmente de pollo, e incluso propuestas vegetarianas.

Pero más allá de las variantes, sigue conservando su esencia original, ésa que hizo que el chef y escritor estadounidense Anthony Bourdain, uno de los cocineros más prestigiosos del mundo, dijera que el chivito era el mejor sándwich que había probado en su vida, incluso mejor que su favorito, el de pastrami de Nueva York. Lo consideró "demasiado bueno para ser cierto" y opinó que juntar carne, panceta, jamón y queso en un mismo bocado, además de todo el resto de ingredientes que pueda contener, es increíble. ❶



## TRANSFORMÁ TUS COMIDAS, EN DELICIOSAS COMIDAS.

Probá un aderezo  
saludable sin  
huevo ni  
colesterol.



Compañía oleaginosa uruguaya S.A.I.C.  
[www.cousa.com](http://www.cousa.com)

# Novedades

## *Dormir poco engorda*

“La falta de sueño puede contribuir al sobrepeso y la obesidad”, concluyeron científicos estadounidenses. Investigadores de la Universidad de Colorado (EEUU) liderados por Rachel R. Markwald hicieron que ocho mujeres y ocho hombres adultos sanos durmieran cinco horas por noche durante cinco días y luego nueve horas por noche durante otros cinco días. Su objetivo era comparar el gasto de energía, los niveles hormonales y la ingesta de alimentos y peso de cada uno de los participantes en ambas situaciones. Encontraron que todos subieron de peso y consumieron más calorías cansados que descansados. Las personas con menos horas de sueño comían más para compensar la falta de energía que necesitaban por estar más tiempo despiertos, explicaron. Pero como esa ingesta era mayor a la que requería su organismo, engordaron, señalaron. Las mujeres fueron más vulnerables que los hombres a esta ganancia de peso. Los investigadores también descubrieron que, descansados, los participantes del estudio tenían más autocontrol para limitar su ingesta a pesar de tener comida a su disposición, mientras que cansados ignoraban las señales de saciedad y comían más, favoreciendo el aumento de peso. Por otra parte, hallaron que en la transición de un sueño insuficiente a un descanso adecuado los participantes comían menos, especialmente grasas e hidratos de carbono, lo cual llevaba a una pérdida de peso. “Estos resultados proporcionan evidencia de que el sueño desempeña un papel clave en el metabolismo energético”, señalaron los expertos y recomendaron tener en cuenta el sueño en los programas de adelgazamiento.

*“Impacto de la falta de sueño sobre el gasto total de energía diaria, la ingesta de alimentos y el aumento de peso” (Actas de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos, PNAS por su sigla en inglés).*



## *Hijos de embarazadas obesas corren riesgo de morir jóvenes*

Los hijos de mujeres obesas y con sobrepeso corren mayor riesgo de muerte cardiovascular de adultos jóvenes, concluyó un estudio dirigido por Rebecca Reynolds, de la Universidad de Edimburgo (Reino Unido). Según los expertos, el exceso de peso en el embarazo puede causar cambios permanentes en el control del apetito y el metabolismo energético en la descendencia, lo que conlleva un mayor riesgo de problemas cardíacos en el futuro. Para su estudio, los investigadores identificaron, a partir de registros de nacimiento y defunción desde 1950 hasta el presente, 28.540 mujeres y sus 37.709 hijos. Entre las mujeres, 21% tenían sobrepeso y 4% eran obesas. Entre los hijos, 6.551 murieron por diferentes causas. Los científicos descubrieron un 35% de aumento del riesgo de muertes prematuras en los hijos adultos de madres obesas. También encontraron un 29% más de riesgo de ingreso hospitalario por un evento cardiovascular en

los hijos adultos de madres obesas (IMC igual o mayor a 30 kg/m<sup>2</sup>) en comparación con los hijos de madres con índice de masa corporal normal (IMC igual o menor a 24,9 kg/m<sup>2</sup>). Los hijos de madres con sobrepeso (IMC entre 25 y 29,9 kg/m<sup>2</sup>) también mostraron un mayor riesgo de eventos adversos en el futuro. Por esto, los autores consideraron a los hijos de madres obesas y con sobrepeso como un grupo de alto riesgo que debe, por un lado, realizarse controles de salud cardiovascular y, por otro, ser alertado sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable. En vista de la epidemia de obesidad actual, los científicos también destacaron la necesidad de desarrollar estrategias de prevención de la obesidad en mujeres en edad fértil.

*“Obesidad materna durante el embarazo y mortalidad prematura por evento cardiovascular en descendencia adulta” (British Medical Journal, BMJ).*



# ¿Sabías que?

Cada etapa del proceso de fabricación de las **Papillas Nestlé** cuenta con rigurosos controles que nos permiten ofrecer la mejor calidad en cada frasco.

## ¿Amante del salero? ¡Cuidado! El organismo puede vengarse

El consumo excesivo de sal (cloruro de sodio) en la dieta puede promover el desarrollo de enfermedades autoinmunes, esto es, desórdenes en los cuales el propio sistema inmunológico ataca al organismo en lugar de protegerlo, señaló una investigación dirigida por Markus Kleinewietfeld, de la Universidad de Yale (EEUU). En estudios de laboratorio con ratones, los investigadores comprobaron que un aumento de cloruro de sodio puede llevar a una inducción drástica de un tipo de células proinflamatorias, las Th17. Estas células luchan contra las infecciones, pero también juegan un papel clave en el origen y evolución de las enfermedades autoinmunes, como la esclerosis múltiple y la psoriasis, entre otras. Los científicos comprobaron que ante concentraciones elevadas de sal, este aumento de las células Th17 puede ser diez veces mayor que en condiciones normales y agregaron que la alta salinidad genera condiciones que incrementan particularmente la agresividad de estas células. Aunque el estudio concluyó que la ingesta excesiva de sal puede ser uno de los factores ambientales que fomentan la incidencia de enfermedades autoinmunes, Kleinewietfeld aclaró que el desarrollo de este tipo de trastornos es un proceso muy complejo y recomendaron más estudios para confirmar los resultados de su trabajo.

*“El cloruro de sodio provoca enfermedad autoinmune por inducción de las células patogénicas TH17” (Nature).*



Conocé a continuación algunas de las etapas claves en este proceso:



**Alimentos infantiles que acompañan  
paso a paso el crecimiento del bebé.  
Sin conservantes ni aditivos.**

www.nestle.com.uy - 0800 2122

# Recetas Chivitos y helados diferentes para

Lic. en Nutrición Paula Antes

## Chivito de cerdo, repollo y zanahoria

1 porción

Lavar y desinfectar los vegetales.

Cocinar en plancha o sartén  
ligeramente aceitada

1 churrasco de carré de cerdo finito y tiernizado

Mezclar  
con

1 cda. de mostaza  
1/2 cda. de miel

Untar  
con

1 pan catalán  
la mezcla de mostaza y miel

Colocar sobre el pan

el churrasco de cerdo cocido  
1/2 zanahoria chica rallada  
1/4 taza de repollo cortado en juliana

Cerrar el chivito y a disfrutarlo.

## Chivito de pollo al plato

1 porción

Lavar y cortar en juliana

1/4 morrón rojo  
1/2 cebolla chica

Cocinar en plancha o sartén  
ligeramente aceitada

1 churrasco de suprema de pollo finito y tiernizado

Agregar los vegetales cortados y cocinar en la misma plancha.

Cuando el churrasco de pollo esté cocido,  
colocar por encima y calentar

1 feta de jamón magro  
1 feta de muzzarella *light*

Servir el churrasco de pollo y cubrir con

los vegetales cocidos  
1 cda. de aceitunas verdes en rodajas

## Chivito de lomo en pan bata

1 porción

Lavar y desinfectar los vegetales.

Cocinar en plancha o sartén  
ligeramente aceitada

1 churrasco de lomo vacuno finito y tiernizado

Untar  
con

1 pan bata levemente tostado  
1 cda. de mayonesa con ciboulette picada

Disponer en capas sobre el pan

6 o 7 hojas de rúcula  
el churrasco de lomo cocido  
rodajas de tomate  
4 rodajas de huevo duro

Cerrar el chivito y a disfrutarlo.



# deleitarse sin culpa

6 porciones

## Copa helada de yogur, granola y frutillas frescas

Licuar 400 g de yogur descremado batido *light* sabor natural  
1 sobre de gelatina sin sabor hidratada con ½ taza de agua  
2 cdas. de leche en polvo descremada  
4 ctas. de vainilla

Verter la mezcla en una cubetera y colocar en el freezer hasta que toda la preparación solidifique de manera uniforme.

Retirar del freezer 20 minutos antes de servir.

Colocar el helado en copas individuales y agregar 1 y ½ cda. de granola con pasas de uva  
2 cdas. de frutillas frescas picadas

Tip: se puede sustituir la granola por galletitas de vainilla o chocolate sin azúcar trituradas.



- Reducido un 37% en calorías.
- Sin agregado de azúcar (sacarosa).
- Fuente de fibras.
- 0% grasas trans y saturadas.

4 porciones

## Helado de banana y arándanos

Licuar hasta obtener una mezcla homogénea

1 banana grande  
 1/2 taza de arándanos  
 1 taza de leche entera  
 3/4 taza de azúcar

Verter la mezcla en una cubetera y llevar al freezer por lo menos 4 horas.

Retirar del freezer 15 minutos antes de servir. Decorar con arándanos frescos.

Tip: se pueden sustituir los arándanos por frutillas.



6 porciones

## Helado de limón sin azúcar

Licuar

2 limones pelados y sin semillas  
 2 y 1/2 tazas de agua  
 3 cdas. de leche en polvo descremada  
 1 sobre de gelatina sin sabor hidratada con 1/2 taza de agua caliente  
 6 ctas. de sucralosa líquida  
 2 ctas. de vainilla

Verter la mezcla en una cubetera y colocar en el freezer hasta que toda la preparación solidifique uniformemente.

Retirar del freezer 20 minutos antes de servir. Decorar con hojitas de menta.



ESTE VERANO  
lanzá los kilos de más!

Crisplan

 0800 8181  
CrisPlus

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



Urufarma

# YO SAQUÉ LA BICI QUE ESTABA AL FONDO DEL GARAJE.

Probá tu lado SLENDA®.

Una vida más sana empieza con pequeños cambios.

Cuando pienses en azúcar usa SLENDA®.  
El mejor sabor para que lo rico sea saludable.



Primer Endulzante  
aprobado por A.D.U.

Servicio de Atención al Consumidor 0800 2080