Nutriguía para todos

Nutriguía para Todos - Número 2 - julio 2009
Distribución gratuita

DE SELECCIONES Y PORCIONES: CLAVES PARA EL INVIERNO Entrevista con el Lic. en Nutrición Daniel Prendez · **CÓMO LEER LAS ETIQUETAS** Aprender a desentramar el Rótulo Nutricional · **TRANSITANDO EL EMBARAZO** Nutrición para antes, durante y después de la dulce espera **MUCHO MÁS QUE UNA DIETA SIN SAL** Plan de alimentación para personas con hipertensión · **RECETAS** Ideas para preparar platos adecuados a las personas con hiperuricemia, diabéticos y colon irritable

10 años Orientando hacia una alimentación saludable

Ha pasado mucho tiempo, se ha hecho mucho…

Nutriguía en estos 10 años sumó a su equipo 34 profesionales de diferentes disciplinas.

Se establecieron vínculos de colaboración y difusión con diferentes entidades: MSP, INDA, ENYD, LATU, ADU, ACELU, CHSCV SUEO, Sociedad Uruguaya de Hipertensión, SMU, SUNUT, AUDYN, UCUDAL, Catedra de Medicina del Deporte de la UDELAR

Seguiremos trabajando juntos con el objetivo de que todos podamos "Conocer más para alimentarnos mejor"

Nutriguía Edición Impresa. Página Web. Boletín Electrónico. Jornadas de Nutrición. Revista Nutriguía para Todos. Nutriguía Empresas.

Florida 1520 / 302 | Montevideo - Uruguay | Tel.: (0598-2) 901 01 59 | www.nutriguia.com.uy | nutriguia@nutriguia.com.uy

Índice

De selecciones y porciones: claves para el invierno
Entrevista con el Lic. en Nutrición Daniel Prendez 2

Cómo leer las etiquetas
Aprender a desentramar el Rótulo Nutricional 16

Transitando el embarazo
Nutrición para antes, durante y después de la dulce espera 25

Mucho más que una dieta sin sal
Plan de alimentación para personas con hipertensión 48

Recetas
Ideas para preparar platos adecuados a las personas con hiperuricemia, diabéticos y colon irritable. 68

También en este número:

9 Disfrutar los años
14 Pequeños grandes aliados
20 Vivir desacomodado
22 Malas conocidas
31 El aderezo más famoso
34 Amigarse con las verduras y frutas en el invierno ¡todo un desafío!
38 Bromas pesadas
42 Los beneficios de la soja
45 Rejuvenecer el rostro sin cirugía
54 Riqueza envuelta en granos
57 La magia de las infusiones
60 Tips para la hiperuricemia
63 Nuevos alimentos en el mercado 2009
64 Nuevos productos en el mercado 2009
65 Novedades

¡Volvemos a encontrarnos!

Ya es una realidad el segundo número de la Revista Nutriguía para Todos, nuevamente distribuida en Montevideo Shopping.

La pensamos y realizamos con gran entusiasmo, gracias a la muy buena acogida que tuvo el primer número. Con gran avidez, el público agotó en poco más de un mes los 10.000 ejemplares editados.

En esta edición incluimos temáticas que algunas personas nos sugirieron en la presentación de la revista: una nota sobre grasas trans, la magia del té y cómo leer las etiquetas.

Elegimos además, otros asuntos de interés para esta época del año: las deliciosas comidas de invierno y cómo pasar estos fríos sin aumentar de peso. Y como novedad inauguramos una nueva sección "La cultura y la comida" con un artículo sobre la historia del maíz, este cereal de origen americano, presente en nuestra alimentación de tan variadas formas.

Disponer de un medio de comunicación destinado al público general era una meta largamente ansiada por nosotros, a diez años de iniciar nuestro trabajo enfocado especialmente en los profesionales. Este segundo número de Nutriguía para Todos, redobla nuestras ganas de continuar encontrándonos con ustedes a través de la lectura ágil, responsable y muy cercana a nuestra vida cotidiana.

Dra. Gabriela González Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN | Dra. Gabriela González, Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells
COMITÉ EDITORIAL | Lic. en Nutrición: Mercedes Delbono, Luciana Lasus, Sonia Nigro, Zenia Toribio, Nora Villalba, Graciela Romano, Dra. Gabriela Parallada, Dra. Silvia Lissmann
COLABORACIÓN ESPECIAL | Nutricionista Teresa Antoria
EDICIÓN | Lic. en Comunicación Ma. Inés Fornos
SECRETARÍA GENERAL | Alexandra Golovchenko
ASESORÍA EN ADMINISTRACIÓN | Lic. Mirta Fraccaroli
DISEÑO | Biplano Diseños

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

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

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

Cómo mantener el peso durante la época de frío

De selecciones y porciones: **claves** para el **invierno**

De la redacción de Nutriguía Lic. María Inés Fornos

ENTREVISTA

Con los primeros fríos cambian nuestros hábitos alimentarios. Pensando en el invierno seguramente diríamos "me apetece una comida de olla", o "un plato de pasta con una suculenta salsa", en vez de una "ensalada mixta". Lo fresco, lo verde, parece ser exclusividad del verano, época de mucho calor y poca ropa, en la que solemos preocuparnos más por la apariencia física y los posibles kilos de más. Sin embargo, la alimentación sana debería ser un hábito constante, sin importar la época del año. La pregunta es entonces, ¿cómo afrontar el invierno, - sufrirlo o disfrutarlo -, manteniendo el peso? Al respecto, Nutriguía para Todos conversó con el **Lic. en Nutrición Daniel Prendez**, *quien sugirió algunas estrategias: una buena selección de alimentos donde sigan primando los vegetales, porciones moderadas de alimentos más calóricos y gratificaciones esporádicas, como el chocolate (siempre tan rico y mucho más en invierno).*

EL CAFÉ: FUENTE NATURAL DE ANTIOXIDANTES

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

¿QUÉ SON LOS ANTIOXIDANTES?

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

¿DE DÓNDE OBTENEMOS ANTIOXIDANTES?

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

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

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

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

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

Nestlé.

EL CHANA

EL INTENSO SABOR DEL CAFE

FUENTE NATURAL DE ANTIOXIDANTES

www.nestle.com.uy | 0800 2122

¿Cuánto hay de cierto en la creencia popular que en invierno debemos consumir alimentos hipercalóricos?

En este asunto converge más de un aspecto. Venimos del verano y de consumir mayoritariamente vegetales y frutas crudas. Si bien hay muchas personas que siguen comiendo estos alimentos en invierno, hay otras que de sólo pensar en consumirlos les da frío y los rechazan. Por otro lado y si bien los alimentos más calóricos tienden a generar más calor, lo importante es aprender a manejarlos para evitar un aumento de peso.
La clave está en consumir mayoría de preparaciones calientes pero no necesariamente más calóricas.

¿Qué estrategias sugiere para las comidas principales?

Siempre es importante cómo se distribuyen los alimentos en el correr del día. Está comprobado que es fundamental realizar un buen desayuno y en lo posible no cargar la cena. Insisto en este concepto todo el año, pero en invierno hay que hacer más hincapié.
Trabajamos muchas horas al día. Desayunamos muy temprano, muchas veces almorzamos al paso y entonces la cena familiar es copiosa e hipercalórica y si hace frío más aún. Esto va en contra de la idea "mantengamos un peso adecuado". Entonces, es recomendable un desayuno a base de té, café o cacao light con leche descremada caliente, tostadas de pan común o integral, queso de horma o de untar magro y alguna mermelada dietética o jamón si no existen patologías que lo contraindiquen. Un almuerzo recomendable podría ser una carne magra, de preferencia blanca como pescado o pollo sin piel, acompañado de una guarnición caliente a base de vegetales con una papa mediana.
Para la cena sería deseable poder elaborar preparaciones a base de verduras como saltados, cazuelas, guisados, sopas, tortillas con clara de huevo, budines, soufflés, acompañadas de una porción moderada de arroz, pasta, polenta, legumbres (lentejas, garbanzos o porotos) o una tarta con masa de aceite.
Otro elemento importante es no pasar muchas horas sin comer, porque eso altera los niveles de azúcar en sangre y la secreción de insulina. Esto genera alteración del apetito y cuando nos enfrentamos a una comida después de muchas horas de ayuno, el organismo tiende a almacenar grasa con mayor efectividad. Suelo decir que esa situación es más "*engordante*".

los nietitos
Todos los días

Te gusta, te cuida

0% AZÚCAR AGREGADO
CON FIBRAS

Endulzado con Splenda® Marca

Producto recomendado por adu
Asociación de Diabéticos del Uruguay
Montevideo - Uruguay

Endulzado con Splenda.

Sin azúcar agregado.

Fuente de fibra soluble, facilita el tránsito intestinal.

Sin retrogusto.

Efecto bífidus, estimula el crecimiento de la microflora intestinal favorable.

MERMELADAS Y DULCE DE MEMBRILLO: 80% MENOS CALORÍAS

DULCE DE LECHE: 50% MENOS CALORÍAS

Producto recomendado por ADU.

Por mayor información: info@losnietitos.com.uy | www.losnietitos.com.uy
Servicio de atención al consumidor: Tel (02) 215 34 57 int. 113

¿Qué recomienda a la hora de seleccionar los alimentos?

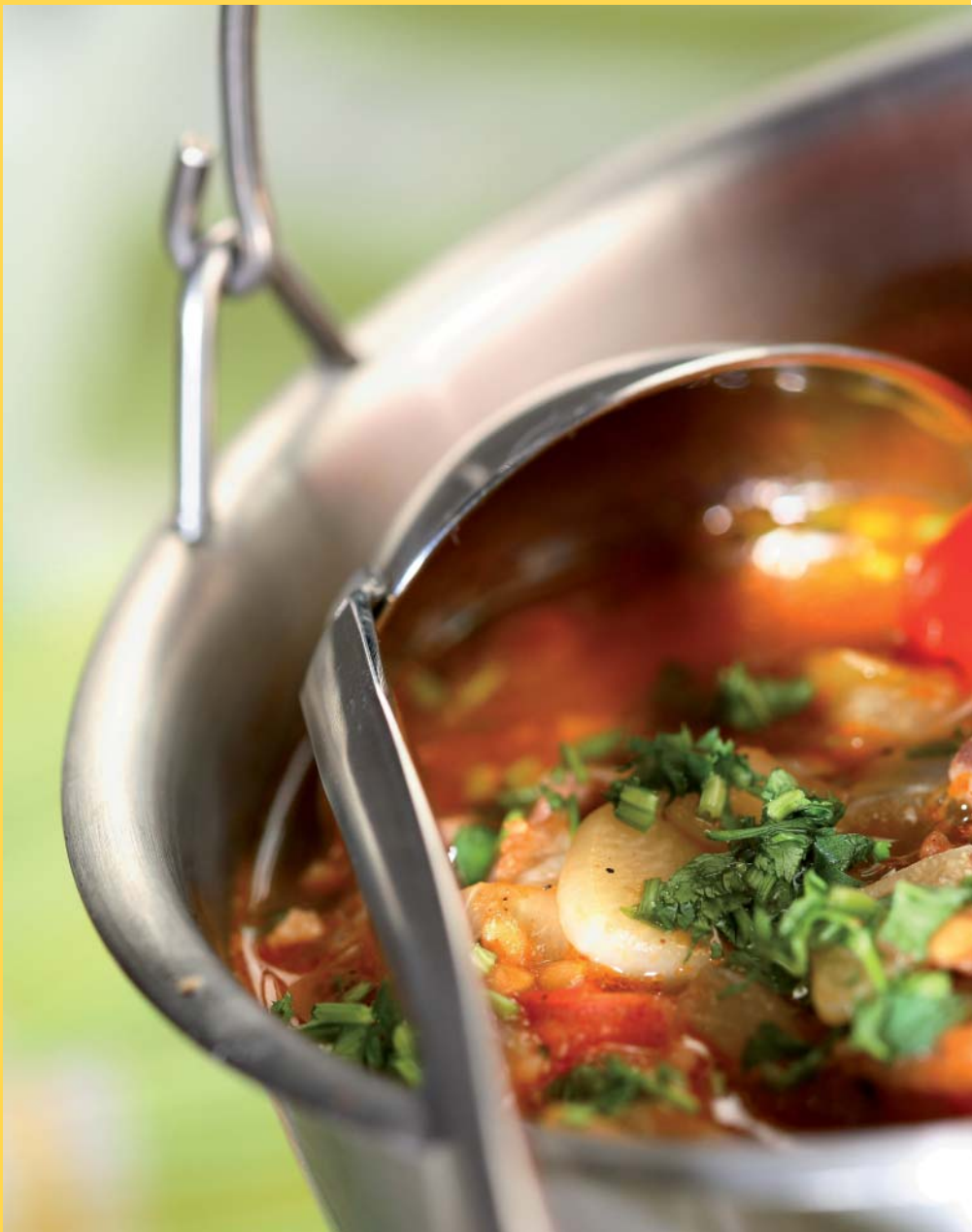
Es fundamental adaptar la alimentación a los hábitos de la persona, pero insisto en que hay que buscar estrategias para mantener una alta ingesta de vegetales a pesar de ser invierno. El agregado de ingredientes como aceitunas (siempre que no haya contraindicación), champiñones, vegetales en conserva, hierbas, especies, salsa liviana de tomate y otros aderezos hacen más atractivas las preparaciones.
Recordemos que los vegetales son una excelente fuente de fibra con un bajo aporte calórico, esto nos ayudará a mantener el peso.

Las legumbres (lentejas, garbanzos y porotos) son otra buena opción para invierno, además de ser muy interesantes desde el punto de vista nutricional. Sin embargo son muy calóricas, por lo que hay que consumirlas con moderación.
Los frutos secos (avellanas, nueces, nueces pecan, maní, castañas y almendras), típicos alimentos de invierno, también son excelentes fuentes de fibra, antioxidantes y grasas de buena calidad, pero al igual que las legumbres, también son muy calóricos. Se recomienda el consumo aproximado de 20 gramos diarios. Sería ideal poder hacer una suerte de mix, porque si bien tienen características similares, las concentraciones de nutrientes son diferentes.

Las frutas como manzanas, peras o membrillos, se pueden preparar cocidas con canela, miel o pasas de uvas y así lograr como resultado una preparación dulce, invernal, en la que consumimos fruta. Si bien no es lo mismo que comerlas crudas, este tipo de postre podría ser útil para evitar consumir otros más calóricos.

También es importante restringir el consumo de alimentos con alta concentración de grasas trans o grasas saturadas de origen animal ya que favorecen el sobrepeso, dan apetito y perjudican la salud cardiovascular.
Las grasas trans las podemos encontrar en margarina, shortening, galletitas, galletas, alfajores, snacks, barras de cereales, panificados y masas comerciales para tartas y empanadas, entre otros.
Las grasas saturadas de origen animal están en las carnes grasas, panceta, embutidos y fiambres, manteca, dulce de leche, crema doble y también productos de panadería, entre otros.

A la hora de quitarnos el frío podrían ser útiles las infusiones



PROBÁ TENER MÁS ENERGÍA.
PROBÁ DAYAMINERAL.

Dayamineral es el multivitamínico más completo y eficaz que te ayuda a mejorar el rendimiento físico y mental.

Abbott

entre horas como variedades de té, café, inclusive té o café con leche descremada fluida o en polvo al igual que los caldos de verdura.
Sería importante evitar el agregado de azúcar a las infusiones para no aumentar la ingesta calórica.

Además de los platos de olla, los aderezos y salsas calientes cobran protagonismo en invierno. ¿Qué variaciones pueden utilizarse para no abandonarlas pero prepararlas con menos contenido calórico?

Las salsas son interesantes por el atractivo que le dan a las preparaciones invernales. Salsa como la de tomate se puede elaborar con aceite de oliva, girasol alto oleico, canola, arroz, entre otros (evitando utilizar cantidades excesivas); tomate natural, pulpa de tomate, tomillo, orégano o laurel y hasta un poco de carne magra si la pensamos para pasta, arroz o polenta. Se pueden utilizar salsas con algo de mostaza, salsa blanca con aceite, quesos de untar descremados, hierbas o vegetales. Lo importante es tratar de evitar incorporarles alimentos como crema doble, manteca, margarina, quesos muy grasos, panceta, embutidos o exceso de aceite. Suelo fomentar la utilización de los aliáceos como echalote, cebolla, ajo y puerros, porque dan saciedad y contienen importante concentración de fibra, antioxidantes y otros nutrientes, además de ser bajos en calorías y adecuados para salsas invernales.

¿Qué puede decir de los "gustos típicos" del invierno como el chocolate?

Consumir chocolate es un verdadero placer, más aún en invierno. El chocolate contiene una importante concentración de grasa y azúcar lo que lo hace un alimento muy calórico. Sin embargo, no habría mayores inconvenientes si no lo consumimos en exceso. Una ingesta de aproximadamente 20 gramos de chocolate negro dos a tres veces por semana podría ser una porción razonable. Es mucho más recomendable consumir chocolates con un porcentaje de cacao mayor a 70%, pues contienen nutrientes que favorecen la salud cardiovascular. Otra opción son las barritas de cereales, ideales para darse una gratificación: son crocantes, dulces, prácticas para comer entre horas y en cualquier lugar.
Es importante asegurarnos que la barrita que consumamos no contenga grasas trans en su composición. Algunas incluso, ya están siendo elaboradas con aceite alto oleico.

Lo importante de darnos los gustos en invierno, es hacerlo con moderación.
No olvidemos que lo que comamos con mayor frecuencia será lo que más incidencia tenga sobre nuestra salud y también sobre nuestro peso. De manera que si logramos un predominio de alimentos bajos en calorías como vegetales, frutas, carnes magras y lácteos descremados, podremos darnos algunos gustos invernales sin que esto implique un aumento de peso.

Finalmente, no debemos olvidarnos de la actividad física. Si bien no soy un experto en este tema, es real que un gran porcentaje de personas bajan su actividad física en invierno esperando que llegue la época de menor frío para empezar a ponerse en movimiento. Es necesario mantenernos activos en la medida de lo posible, dado que especialmente en invierno, es bastante más dificultoso mantener un peso adecuado manejando únicamente la alimentación.

Actividad física para el adulto mayor

Disfrutar los años

Dra. Cecilia del Campo
Deportóloga

Según datos de la Organización de Naciones Unidas (ONU) para el año 2050, la población de más de 60 años se habrá triplicado a nivel mundial, principalmente a expensas de los países desarrollados y en vías de desarrollo con buen nivel de salud. Uruguay será el país latinoamericano de mayor porcentaje de adultos mayores con un 17% de su población.

Sin duda las campañas de gobierno deberán orientarse a aumentar la natalidad, pero también a aumentar la longevidad. Pero el principal problema radica en mejorar la calidad de vida y no sólo la esperanza de vida.

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM por su sigla en inglés) clasifica a las poblaciones según la edad en Infantiles (nacimiento hasta adolescencia), Jóvenes (desde adolescencia hasta 30 años), Adultos (de 31 a 65 años) y Adultos mayores (a partir de los 65 años). Esta clasificación tiene como base fisiológica el funcionamiento del organismo a lo largo de la vida.

Desde el nacimiento y hasta los 30-35 años la persona evoluciona. A partir de esa edad comienza una involución, una declinación fisiológica y esperable de las funciones que definen el envejecimiento.

Los principales sistemas que se ven afectados por este deterioro ineludible de todos los seres vivos son el sistema nervioso, cardiovascular, locomotor, cognitivo e inmunitario. Su regulación así como su envejecimiento tienen como base la disminución de la función hormonal que comienza a partir de la adultez.

¿Quién determina estos cambios: los genes o el ambiente?

El común denominador del deterioro parece ser los radicales libres, moléculas que al unirse a otras que forman parte de la célula la destruyen o alteran sus funciones. De este modo cuando el sistema de reparación de tejidos o anteriormente, los Mecanismos Antioxidantes propios del organismo o externos no pueden detener el daño, ocurre la alteración o muerte celular. Léase un corazón con miocitos menos efectivos en la contracción, unas fibras musculares atróficas y despobladas de miofibrillas, unas neuronas lentas, células de la piel y articulaciones que pierden su elasticidad y así con cada célula y tejido. El componente genético define desde la capacidad de producir radicales libres y agentes antioxidantes, el tiempo de vida de las células y hasta los mecanismos de reparación y control endócrino. Es por esto que dos personas con un estilo de vida similar se diferencian en su apariencia y edad biológica funcional a pesar de compartir la misma edad cronológica. Pero el ambiente también contribuye con estos factores de destrucción celular. Así encontramos oxidantes y antioxidantes en la alimentación, en el modo e intensidad del ejercicio y en la exposición a tóxicos y radiaciones. Demostrado está en los estudios de casos de gemelos que sometidos a estilos de vida diferentes, presentan grados de enfermedad y envejecimiento distintos. Afortunadamente, además de los dones de la naturaleza, hay mucho que depende de nosotros para lograr ese estado de bienestar y de adecuada condición física que requiere una buena calidad de vida.

El ejercicio y la alimentación saludable nos acercan a la meta de enlentecer la aparición del envejecimiento y están considerablemente estudiados, pero los factores individuales siempre permiten agregar una cuota de arte a cada plan de alimentación o actividad física, con base científica en los principios de individualización y progresión.

Lo principal es la identificación de la edad biológica funcional y no sólo la edad cronológica (la de la cédula), el estado de salud y de condición física de partida para poder proponer metas alcanzables y prescribir un adecuado programa de actividad física.

Los objetivos del programa de actividad física del adulto mayor se centran en:

- Enlentecer la drástica pérdida de capacidades morfofuncionales.
- Mantener y mejorar las capacidades motoras y coordinativas del aparato locomotor que garantizan una vida de independencia.
- Prevención, tratamiento y rehabilitación de enfermedades crónico-degenerativas o enfermedades por el estilo de vida (diabetes, hipertensión, obesidad, artrosis, osteoporosis, enfermedades de las arterias coronarias y cerebrales, depresión, ansiedad, cánceres, etc.).
- Mantener el sistema pscio-neuro-inmuno-endócrino (gran regulador y controlador del organismo).
- Mantener un equilibrio psicológico y afectivo.
- Lograr integración social y familiar.

GEVRAL* PLUS

Mayor rendimiento
Menor costo

ALIMENTO ENERGÉTICO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL

MALTO DEX
MALTODEXTRINA

MÓDULO CALÓRICO DE ALTA CALIDAD PARA DEPORTISTAS

GEVRAL* Caseinato

MÓDULO PROTEICO DE LA MÁS ALTA CALIDAD FARMACÉUTICA PARA PERSONAS CON NECESIDADES NUTRICIONALES AUMENTADAS

Servi medic
COMPROMETIDOS CON LA SALUD

www.servimedic.com.uy · www.nutrimedic.com.uy

Las actividades se proponen en tres grandes áreas que cumplen con estos objetivos:

Aeróbica: a través de ejercicios informales como ser caminata, bicicleta, natación o baile, se contribuye a mantener la actividad cardiovascular y respiratoria adecuada para la edad. El ejercicio puede ser continuo o fraccionado pero debe alcanzar un total de 20 a 60 minutos diarios, de tres a seis veces por semana, a una intensidad (moderada) de 60-85% de la frecuencia cardíaca máxima. (Se ha observado que la mayor permanencia de adultos mayores en un programa de ejercicios es cuando estos no superan el 60%).

Condición física músculo-esquelética: se trata de las cargas a los músculos, tendones y articulaciones con pesas, bandas elásticas, incluso con el propio cuerpo para aumentar la fuerza máxima y la fuerza resistencia. Para los miembros superiores es más fácil encontrar artefactos para realizar con simplicidad los ejercicios, pero muchas veces los aparatos para realizar tonificación en el tren inferior son complicados. Por este motivo se suele recurrir a la caminata o bicicleta que con sólo trasladar el peso del cuerpo permite fortalecer los miembros inferiores. Vale aclarar que el estímulo de las pesas se da de manera específica en los músculos o grupo muscular que se está trabajando. Por eso el programa debe ser global y comprometer las principales articulaciones del organismo. Esto debe considerarse en programas de prevención o tratamiento de la osteoporosis; enfermedad de debilidad ósea que provoca fracturas y aqueja mayormente a las mujeres.

Se recomiendan sesiones cortas comenzando con seis a ocho repeticiones llegando hasta 15 repeticiones; luego se aumentará la frecuencia semanal y recién después se incrementarán las cargas.

Flexibilidad: es una capacidad que comenzamos a perder desde la niñez si no la trabajamos específicamente. No aumenta la fuerza ni la resistencia en forma directa pero en forma indirecta permite un mejor acto motor favoreciendo el equilibrio, la coordinación y la amplitud de movilidad articular correcta para gestos cotidianos. Se sugieren sesiones diarias de 10 a 20 minutos elongando las principales articulaciones y manteniendo en un punto de estiramiento pero no de dolor por ocho o 10 segundos.

Beneficios y riesgos

Los beneficios en la integridad de la persona al optimizar la calidad de vida se reflejan en el mejoramiento de todos los aspectos de la condición física y en la prevención, tratamiento y rehabilitación de enfermedades o factores de riesgo que se suman y asocian al propio envejecimiento, llevando a una calidad de vida inadecuada incluso a la muerte.
Los riesgos se manifiestan principalmente cuando no hubo un diagnóstico correcto sobre el estado de salud o condición física previa del paciente o se sobreestimaron las capacidades físicas no considerando la edad biológica funcional.
Un adulto mayor tiene derecho no sólo a que le ofrezcan el asiento del ómnibus sino a poder mantenerse de pie si así lo desease. Es fabuloso que nuestros genes determinen la aparición de canas cuando se debe estar orgulloso de ellas, pero más fabuloso es aún entender que la calidad de vida de nuestros años depende mucho más de nosotros de lo que imaginamos.

Probióticos:
microorganismos
que benefician
la flora intestinal

Pequeños grandes aliados

Dra. Gabriela Parallada

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO por su sigla en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) definen los probióticos como:

> **"microorganismos vivos que cuando son administrados en cantidades adecuadas confieren beneficios a la salud".**

Haciendo un poco de historia, a principios del siglo XX, el ganador del premio Nobel de Medicina en 1908 por su trabajo sobre inmunidad, el científico Metchnikoff, propuso que "grandes cantidades de Lactobacillus pertenecientes a la flora normal intestinal eran importantes para la salud y la longevidad del ser humano". Contemporáneamente, un pediatra francés, observó que los niños con diarrea tenían menor cantidad de una bacteria en forma de "Y" (bifidus), en materias fecales, que los chicos con tránsito normal, en quienes se encontraba en cantidades abundantes. Ya a principios del siglo pasado, entonces, se sugería administrar bifidobacterias a niños con diarrea para normalizar su flora intestinal. Pero no fue hasta después de la segunda mitad del siglo, en 1965, que se acuñó el término probiótico. Básicamente, tal vocablo refiere a productos que contienen microorganismos vivos que administrados en una cantidad adecuada, logran efectos positivos para la salud.

¿Qué es la flora intestinal?

Es un conjunto de bacterias que habitan en condiciones normales nuestro intestino. La flora recubre el intestino grueso actuando como un "cooperador", protegiéndolo de bacterias patógenas o dañinas. Existen más de 400 especies de bacterias distintas, las más frecuentes: bifidobacterias, clostridios, enterococos, eubacterias, fusobacterias, ruminococos, lactobacilos y escherichia.
Al nacer el aparato digestivo es estéril, el primer contacto se establece en el canal vaginal y por la flora fecal materna que se ingiere durante el parto. Esto va a ser decisivo en la constitución de la flora de cada individuo. Por lo tanto los niños nacidos por cesárea retrasan la adquisición de su flora. La leche materna, alimento ideal para los recién nacidos constituye el primer contacto con

esas bacterias "buenas". Durante los primeros dos días de vida, el aparato digestivo se va colonizando rápidamente. Los niños alimentados con fórmula tienen una población bacteriana más compleja.

¿Convivir con microorganismos?

Introducir microorganismos vivos a nuestro organismo ¿no es peligroso? Muy por el contrario, no sólo no es peligroso sino que estas bacterias además de actuar como soldados que enfrentan gérmenes agresivos, tienen muchas otras funciones como la degradación de la fibra de la dieta, generando energía para la propia célula del intestino y la producción de vitamina K y ácido fólico. La flora incluso, tiene proteínas protectoras de la mucosa colónica con efecto antiinflamatorio sobre ésta, protegiendo a las células del daño de la acción de ciertos tóxicos.

Y si tenemos esa flora desde el nacimiento ¿por qué debemos recibirla luego? Hay situaciones en que esta población bacteriana puede verse modificada, alterándose ese equilibrio flora-huésped, por ejemplo: infecciones, antibióticos, desnutrición, dietas pobres en fibras, quimio y radioterapia, alimentos contaminados, diarreas durante un viaje; es decir, distintas situaciones que producen inflamación del intestino.

Alimentación y probióticos

En nuestro medio pueden ser administrados diariamente en yogures pero también en forma de sachets o cápsulas (estos dos últimos generalmente indicados por un médico). Los yogures que se comercializan en nuestro país están adicionados con distintas cepas de Lactobacillus y de Bifidobacterium.

En conclusión:
¿qué ventajas nos proporciona consumir probióticos?

Al fortalecer nuestra flora, mejorar la función de barrera/protección de la pared intestinal, favorecer el tránsito con más rápida eliminación de productos tóxicos de nuestro intestino y mejorar el metabolismo de las grasas, los probióticos:

- Mejoran la intolerancia a la lactosa contenida en la leche porque la digieren. (La intolerancia es muy común sobre todo en adultos quienes optan por evitar el consumo de leche).
- Protegen contra infecciones gastrointestinales o favorecen la mejora acortando su duración.
- Protegen contra el cáncer.
- Reducen el colesterol plasmático y en consecuencia, la enfermedad coronaria.
- Mejoran la digestión y el valor nutricional de los alimentos.

Splenda
Endulzante sin calorías

Prácticos e ideales para acompañar todas tus bebidas.

Dos presentaciones: 100 y 300 pastillas.

Producto recomendado por:
adu
Asociación de Diabéticos del Uruguay
Montevideo - Uruguay

Servicio de atención al consumidor 0800 2080
www.splendaespanol.com

Aprender a desentramar el Rótulo Nutricional

Cómo **leer** las **etiquetas**

Lic. en Nutrición Graciela Romano
Lic. en Nutrición Alfonsina Ortiz

La descripción detallada de la composición de un alimento en una cantidad determinada, llamada "Rotulación Nutricional", es obligatoria en nuestro país desde hace muy poco tiempo. A partir del 1º de agosto de 2006 se puso en vigencia el Decreto del Poder Ejecutivo Nº 117/006 que trata de la Rotulación de Alimentos Envasados, en el que se incluye esta información como una exigencia obligatoria. Todos los países que integran el MERCOSUR presentan la información nutricional de igual forma y a partir de la misma fecha.

¿Qué es el Rotulado Nutricional?

Es la información sobre los nutrientes que componen el alimento y su aporte energético (calorías) en referencia a lo que debería consumir una persona sana diariamente. Los nutrientes, son componentes de los alimentos que contribuyen al crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud.

¿Para qué sirve?

La información que proporciona tiene como objetivo contribuir a una adecuada selección por parte de los consumidores, incentivar a la industria a mejorar la calidad nutricional de sus productos y facilitar la comercialización de los alimentos.

Cantidad del alimento

Calorías que aporta la porción

Nutrientes de declaración obligatoria

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción ... g o mL (medida casera)		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor Energético	**... Kcal ...Kj**	
Carbohidratos	...g	
Proteínas	...g	
Grasas totales	...g	
Grasas saturadas	...g	
Grasas trans	...g	(No declarar)
Fibra alimentaria	...g	
Sodio	...mg	

Equivalencia en medidas caseras: vaso, taza, cuchara, fetas, etc.

Aporte de nutrientes y calorías en relación a la cantidad diaria recomendada

Recomendación diaria no establecida

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2.000 Kcal u 8.400 KJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

La información nutricional se refiere a una dieta de 2.000 Kcal.

¿Qué información se encuentra en el rótulo?

Porción: es la cantidad de alimento que debería ser consumida por personas sanas mayores de 36 meses para alcanzar una alimentación saludable. Se expresa en gramos (g) o mililitros (mL) y su correspondiente medida casera. Por ejemplo: una porción de 200 mL de leche corresponde, en medidas caseras, a un vaso o una taza de té; 13 mL de aceite corresponden a una cucharada; 40 g de jamón equivalen a dos fetas, 50 g de arroz a ¼ taza de té. Esta forma de expresar la cantidad del alimento, que constituye una porción, permite al consumidor comparar el aporte de energía y nutrientes de alimentos similares y optar por el más adecuado a sus necesidades.

Valor Energético: se expresa en kilocalorías (Kcal) habitualmente llamadas "calorías" y kilojoules (kJ). Indica cuánta energía se obtiene al consumir una porción de determinado alimento. La energía es aportada por los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Las grasas proporcionan más del doble de energía que los carbohidratos y las proteínas.

Nutrientes:

Carbohidratos: son la principal fuente de energía de la alimentación diaria. Se encuentran como azúcares en mermeladas, dulces, golosinas y como almidones, principalmente en cereales y sus derivados, y en leguminosas.

Proteínas: su función es formar y mantener o reparar los tejidos y órganos. Los alimentos de origen animal como los lácteos, las carnes y los huevos aportan proteínas de mejor calidad que los de origen vegetal.

Grasas totales: transportan vitaminas solubles en grasas (A, D, E y K) y son fuente de ácidos grasos esenciales. Están formadas por ácidos grasos de tres tipos: saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Se encuentran, en mayor proporción en manteca, cortes grasos de carnes, lácteos enteros (grasa de origen animal) y aceites de girasol, soja, maíz, oliva, etc. (grasas de origen vegetal).
Su consumo excesivo predispone a la obesidad, enfermedad que es un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Grasas saturadas: presentes principalmente en grasas de origen animal. Su ingesta debe ser controlada debido a que aumentan los niveles de colesterol en la sangre.

Grasas trans: se encuentran, en forma natural, en las carnes y lácteos de los rumiantes. Éstas no tendrían efecto nocivo para la salud humana. Pero aquellas producto de la hidrogenación de los aceites tales como algunas margarinas, shortening y los productos elaborados con ellas (galletas, galletitas, snacks, barras de cereales, masas para pascualina, productos de panadería y confitería, entre otros), tienen en el organismo un efecto similar y aún más dañino que las grasas saturadas. Actualmente la industria, a la luz de investigaciones de los efectos de las grasas trans sobre la salud, ha realizado cambios en los procesos de elaboración logrando productos exentos o con menor contenido de grasas trans.

Fibra alimentaria: presente principalmente en hortalizas, frutas y productos integrales. Su consumo favorece el tránsito intestinal, mejora los valores de colesterol sanguíneo y previene enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Pastas y fideos para sopas

Harina de arroz

BLUE PATNA
LA MARCA DEL ARROZ

Calidad certificada

Certificación de Producto
Reg: PR 022/01
Dec. 315/94 ROU
LSQA
LATU+QUALITYAUSTRIA

coopar

Pida recetario en Burgues 2833

Sodio: es un mineral que forma parte de casi todos los alimentos, pero su aporte más importante proviene de la sal agregada en la preparación o elaboración de éstos, sea en el hogar o en la industria.

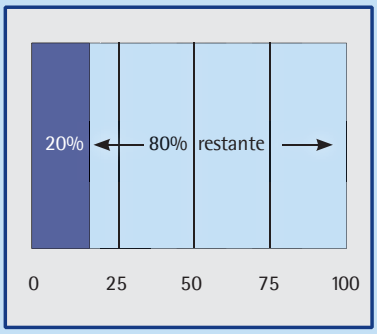
Vitaminas y minerales

Otros constituyentes de los alimentos pueden ser, eventualmente, de declaración obligatoria, si son mencionados por sus propiedades o funciones que cumplen en el organismo.
En el caso de las vitaminas y minerales su declaración se condiciona a que la cantidad que contenga una porción, sea igual o mayor al 5% de las necesidades diarias.

Información útil: el Valor Diario Recomendado (% VD)

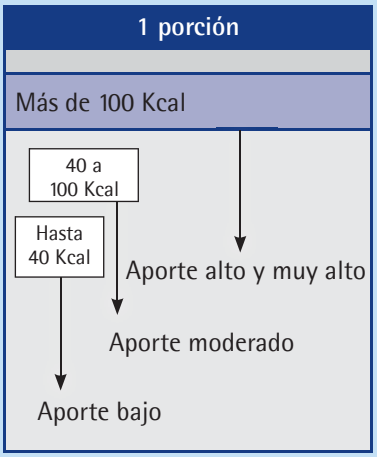
Es la cantidad diaria recomendada de un nutriente y de la energía necesarias para mantener una alimentación saludable. Se basa en recomendaciones internacionales que establecen la cantidad de nutrientes que necesita consumir una persona adulta, sana, con una alimentación que aporta 2.000 Kcal (calorías) por día.
En la etiqueta se muestra, en porcentaje, cuánto de los valores diarios recomendados aporta la porción del alimento seleccionado o que se va a consumir.

¿Cómo utilizar la información nutricional para mantener una alimentación saludable?



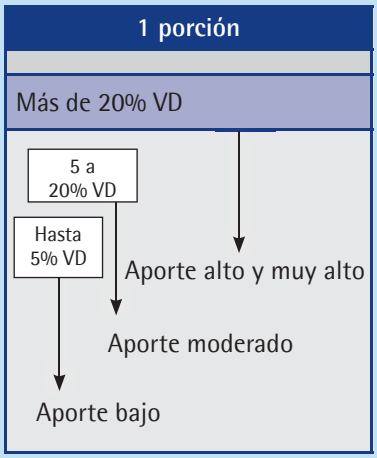
Al seleccionar alimentos envasados se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Que forman parte del total de la alimentación, por lo que su consumo debe ser un complemento, aportando menos del 100% del valor diario recomendado.
- Que los alimentos presentan un aporte alto cuando declaran cantidades mayores al 20% VD para todos los nutrientes y valor energético, dado que esto representa, en un sólo alimento, casi la cuarta parte del aporte diario.



El valor energético de un alimento es bajo cuando aporta hasta 40 Kcal por porción, moderado hasta 100 Kcal y alto cuando es mayor de 100 Kcal.

Las grasas y el sodio consumidos en exceso pueden favorecer el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y obesidad. Un bajo aporte de grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio se encuentra en alimentos que presentan valores menores al 5% VD. Del 5 al 20% se considera un aporte moderado y alto cuando es mayor del 20%.



Es recomendable controlar la ingesta de azúcares que son rápidamente utilizados por el organismo, su exceso se asocia con obesidad y favorece la aparición de caries dental.

Listado de ingredientes de mayor a menor ¿lo sabía?

La lectura de la **Lista de Ingredientes** complementa la información nutricional en relación a los componentes del alimento. En ella se registran los ingredientes siempre de mayor a menor, es decir que los que están en los primeros lugares son los que se encuentran en mayor proporción en el alimento.
La declaración nutricional se refiere a la cantidad total del nutriente en la porción del alimento, pero no siempre se especifica su calidad.
Por ejemplo, un alimento que presenta una determinada cantidad de carbohidratos puede estar compuesto por un alto porcentaje de azúcares; si éstas no están desglosadas en la información nutricional se encontrarán listadas como ingredientes, siendo varios los términos que permiten identificarlos: azúcar, sacarosa, fructosa, glucosa, dextrosa, miel, jarabe de alta fructosa, jarabe de maíz.
En el caso de las grasas, especialmente las grasas trans, pueden identificarse en la lista de ingredientes como aceite vegetal hidrogenado o parcialmente hidrogenado. Muchas veces el sodio se encuentra en la lista como constituyente de los aditivos que contiene el alimento, puede identificarse como sodio o por su símbolo químico "Na".

Fecha de vencimiento

La información que presentan los alimentos envasados permite identificar la vida útil del producto a través de su fecha de vencimiento. Al adquirir alimentos debe verificarse su vigencia, esto asegura que se encuentran aptos para el consumo.

Para elegir bien y alimentarse en forma saludable:

- Elegir alimentos con un contenido lo más bajo posible de grasas, sodio y azúcares.
- Seleccionar los que presentan un alto aporte de fibra alimentaria y, si se dispone de la información, aquellos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.
- Respetar el tamaño de la porción para controlar las cantidades a consumir.
- Leer el listado de ingredientes que componen el alimento.

Una buena lectura de la información presentada en la etiqueta ayuda a una mejor elección de alimentos, para lograr así mantener una alimentación saludable.

Síndrome de intestino irritable (colon irritable)

Vivir desacomodado

Dr. Santiago Carbajal
Prof Agda. Dra. Beatriz Iade

¿Qué es un intestino irritable? Un trastorno funcional digestivo y su presencia no implica lesión del aparato digestivo.
En 1988 un grupo de expertos reunidos en Roma, elaboraron criterios diagnósticos basados en síntomas que predicen con una alta sensibilidad y especificidad, el diagnóstico de los trastornos funcionales digestivos.
A partir de entonces se conocen como Criterios de ROMA, los que han sido sucesivamente actualizados hasta llegar al actual ROMA III. En el sitio web www.romecriteria.org/ están publicados para su consulta.

¿Tengo un intestino irritable?

Podemos pensar que nuestros síntomas corresponden al síndrome de intestino irritable (SII) cuando presentamos molestia o dolor abdominal que se alivia con la defecación y está asociado a cambios en las deposiciones, ya sea en la frecuencia o la consistencia. Es característico que estas molestias se presenten en forma recurrente y se exacerben con el estrés, los alimentos, entre otros factores.

Se puede tener diarrea o constipación por poseer un intestino irritable; de hecho, es la causa más frecuente de estos trastornos.
Las heces pueden incluso variar en su consistencia en un mismo día, lo que es característico del SII. Quizá se experimente urgencia para ir al baño a defecar o incluso incontinencia de materias, situación muy molesta, que aflige a la persona.
La constipación o estreñimiento puede presentarse como defecaciones poco frecuentes, heces duras (en bolitas), esfuerzo exagerado para poder evacuar o sensación de evacuación incompleta.
Es posible alternar períodos de estreñimiento y diarrea con un tránsito intestinal normal.
Este hábito caótico varía en diferentes períodos de la vida con una mayor preponderancia de uno u otro.

Hay también otras molestias que pueden asociarse al SII. La más frecuente es la sensación de distensión o hinchazón del abdomen. Aparece a lo largo del día o luego de las comidas y se alivia con la defecación o expulsión de gases.
Podemos ver mucosidad en las heces que a veces se confunde con la expulsión de parásitos.
El SII puede asociarse con otras molestias del aparato digestivo, como dispepsia o reflujo, o incluso de otras esferas como por ejemplo urinarias, ginecológicas, neurológicas (cefalea), dolores osteomusculares (fibromialgia), depresión o ansiedad.

¿Existe algún tratamiento? ¿Es necesario que me estudie?

No siempre es necesario. El médico puede considerar la realización de estudios cuando sospeche otra patología como por ejemplo, adelgazamiento o cambio reciente de un ritmo intestinal normal, frente a la aparición de sangre en las heces o fiebre.
También considerará los antecedentes de cáncer, pólipos u otras enfermedades en la familia.
El tratamiento está dirigido a aliviar sus síntomas. De acuerdo a su intensidad se puede optar por cambios de hábitos y estilo de vida o requerir medicación.

Una acción saludable a poner en práctica es la dieta, que estará orientada a regular el tránsito intestinal. En los períodos de estreñimiento suele ser beneficioso incorporar fibra con abundante líquido a la alimentación. A veces y sobre todo al inicio, puede aumentar la distensión abdominal o flatulencia por lo que se sugiere la incorporación lenta de la comida y procurar no seleccionar alimentos fermentescibles (coles y leguminosas, entre otros). El yogur con probióticos puede ser beneficioso.

En caso de diarrea es aconsejable evitar las grasas, las comidas copiosas, café, bebidas efervescentes y alcohólicas. La temperatura fría de la comida o del ambiente también puede estimular la defecación. En algunas personas con déficit de lactasa, enzima que desdobla el azúcar de la leche, los lácteos pueden determinar síntomoas similares al SII. En estos casos se toleran mejor los quesos magros y yogur, en casos severos puede requerirse leche sin lactosa.

Preguntas frecuentes

¿La actividad física ayuda? Sí, el ejercicio mantenido ha demostrado mejorar los síntomas del SII.

¿Puede ayudarme un psicólogo o tomar psicofármacos? Sí, el apoyo psicológico y en algunos casos los antidepresivos ha demostrado ser de utilidad.

¿Tener un SII puede predisponer al cáncer? No, el síndrome de intestino irritable es una patología benigna que no condiciona el desarrollo de cáncer de colon.

¿Es un problema frecuente? Sí, afecta al 15% de la población mundial y al 11% de los uruguayos. Se observa con mayor frecuencia en mujeres jóvenes aunque puede afectar a ambos sexos y a todas las edades.

¿Afecta la calidad de vida? Sí, el SII es motivo de disminución de la calidad de vida, pérdida de jornadas laborales y alto costo sanitario.

Por estos motivos la Organización Mundial de Gastroenterología ha fijado el día 29 de mayo del 2009 "Día Mundial del SII" y en nuestro país la Sociedad de Gastroenterología y la Clínica de Gastroenterología de la Facultad de Medicina se han adherido a esta iniciativa.

Splenda
Endulzante sin calorías

Usá tu imaginación sin límites, Splenda espolvorea dulzura.

Presentaciones en cajas de 50 y 100 sobres.

Producto recomendado por:
adu
Asociación de Diabéticos del Uruguay
Montevideo - Uruguay

Servicio de atención al consumidor 0800 2080
www.splendaespanol.com

Grasas trans: ricas, pero poco sanas, aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes

Malas conocidas

Lic. en Nutrición Sonia Nigro

Las evidencias científicas indican en forma segura que las grasas trans aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de diabetes. En consecuencia, aumentan la probabilidad de muerte e invalidez por estas causas.

Este tipo de grasas están naturalmente presentes en carne, leche y derivados lácteos de animales rumiantes (ganado bovino, ovino y caprino). Se forman por hidrogenación biológica, proceso de fermentación bacteriana provocada por microorganismos presentes en el rumen. Por esta razón se puede afirmar que históricamente los seres humanos hemos consumido estos ácidos grasos.

Sin embargo, el tipo y cantidad de grasas trans proveniente de estos alimentos, no tiene efectos negativos para la salud. Por el contrario, científicos continúan trabajando para demostrar algunas ventajas de su consumo.

Las grasas trans ganan sus galardones como "grasas malas", a partir de la industrialización que comienza en la segunda mitad del siglo XIX, en la que gradualmente la tecnología inicia la hidrogenación industrial de aceites.

Por ese entonces, las fábricas de alimentos se vieron beneficiadas procesando productos más estables o duraderos y sensiblemente más agradables en sabor y textura. Comenzaron así a utilizarse margarinas o aceites hidrogenados para elaborar preparaciones de panadería y repostería, galletas y galletitas de todo tipo, snacks, prefritos y comidas rápidas. La población adquiere preferencia por estos alimentos nuevos y atractivos y además, considerando la ventaja de reducir el colesterol de la dieta, sustituye la manteca por margarinas o grasas de tipo shortening. El resultado final ha sido un creciente uso de grasas aparentemente sanas y ocultas.

Pasaron algunas décadas, durante las cuales, simultáneamente al aumento del consumo, se sumaron trabajos de investigación que comenzaron a reportar la relación negativa entre las grasas trans y la salud.

¿Qué provocan las grasas trans?

Las evidencias científicas indican en forma segura que las grasas trans aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de diabetes. En consecuencia, aumentan la probabilidad de muerte e invalidez por estas causas. Los mecanismos por los que se producen estas

Doriana light

0% grasas trans

apenas 36 kcal por porción

Se apela a buscar en cada uno de nosotros, un consumidor comprometido, que elija productos libres de trans para sus comidas diarias y que reduzca al máximo los snacks y comidas rápidas, particularmente en la alimentación de los niños.

consecuencias son complejos, pero puede comprenderse una buena parte si se observa el efecto de las grasas trans sobre el perfil lipídico. Se llama perfil lipídico al estudio que permite conocer los valores sanguíneos de colesterol total, colesterol LDL o "malo", colesterol HDL o "bueno" y triglicéridos.
Básicamente, está definido cómo actúan las diferentes grasas sobre el perfil lipídico. Cada tipo suele afectar una o dos fracciones, mientras que las trans, inciden negativamente en todas y además interfieren en el normal funcionamiento de la insulina. Las consecuencias más o menos inmediatas son entonces la diabetes y la ateroesclerosis.

En búsqueda de soluciones

La conclusión general es que los ácidos grasos trans constituyen un riesgo potencial para las enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en el mundo occidental y en América Latina. De allí que recomendaciones nacionales e internacionales promuevan una disminución sustancial de su consumo, acompañado de otras medidas de alimentación saludable y actividad física.
Para ello la Organización Panamericana de la Salud desde 2007, impulsa un Grupo de Trabajo que integran los países de la región, para que bajo la propuesta "Las Américas libres de grasas trans" se busquen soluciones. Éstas incluyen la acción conjunta de los líderes de la industria alimentaria y los gobiernos nacionales. Se pretende reemplazar a las grasas trans con sustitutos adecuados (sin grasa animal) y tomar medidas reglamentarias para proteger de manera rápida y eficaz la salud de la población.
En nuestro país, el mayor impacto se ve en la reglamentación para la rotulación de alimentos, en los esfuerzos de algunas panificadoras por reemplazar las margarinas o aceites hidrogenados por aceites de buena calidad y en la preocupación de los profesionales por informar y promover avances tecnológicos que favorezcan productos llamativos pero saludables.
Mientras ocurre este proceso de transformación en la oferta de alimentos procesados, se apela a buscar en cada uno de nosotros, un consumidor comprometido, que elija productos libres de trans para sus comidas diarias y que reduzca al máximo los snacks y comidas rápidas, particularmente en la alimentación de los niños.

Nutrición para antes, durante y después de la dulce espera

Transitando el **embarazo**

Lic. en Nutrición Fabiana Peregalli

Desde la idea

Cuando se comienza a pensar en un bebé, es el momento ideal para empezar a atender especialmente la alimentación de la futura mamá.
La alimentación materna juega un papel fundamental en la salud del futuro hijo, desde mucho antes de su concepción hasta etapas posteriores de la vida.
"Que sea sanito", el deseo principal de toda familia que piensa en la llegada de un bebé, tiene una fuerte asociación con el estado nutricional de la mujer en edad fértil.
Es en la etapa de planificación del embarazo, cuando encontramos la mejor oportunidad para corregir algunos aspectos de la alimentación y el estilo de vida, que a veces son descuidados en la rutina diaria.
Debemos centrarnos en esa etapa en alcanzar o mantener un peso saludable, lograr un adecuado estado nutricional de aquellos nutrientes que tienen un rol importante en el embarazo: ácido fólico, hierro, calcio y ácidos grasos Omega 3, a través de la alimentación o suplementación de los nutrientes que lo requieran. Son elementos claves para prevenir el bajo peso al nacer, los partos prematuros, las malformaciones congénitas y otras enfermedades que pueden afectar al niño en el futuro.
Es el momento ideal también, para iniciar cambios positivos con respecto al estilo de vida: realizar actividad física, dejar de fumar y evitar el consumo de alcohol.

El peso

Cuando se piensa en la balanza, ninguno de los extremos es bueno: tanto el bajo peso, como el sobrepeso de la futura mamá, se asocian a resultados no deseados y deben intentar corregirse antes de la gestación, dado que el período del embarazo no es el momento indicado para revertirlos.
El bajo peso, trae asociado un mayor riesgo de bajo peso al nacer del niño. El sobrepeso, más probabilidad de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, bebés macrosómicos (aquellos que pesan 4 Kg o más al nacer) que pueden ocasionar complicaciones al momento del parto, entre otras.

La alimentación

No se trata de comer más, sino de comer mejor.
La mujer en edad fértil, deberá procurar corregir, aquellos problemas alimentarios que caracterizan a la población uruguaya:

- Bajo consumo de calcio proveniente de lácteos.
- Bajo consumo de frutas y verduras: menos de cinco porciones al día.
- Elevado consumo de grasas saturadas (de origen animal) y trans (proveniente de margarinas, aceites vegetales hidrogenados y productos que los contienen).
- Bajo consumo de grasas saludables como los Omega 3, provenientes de los pescados grasos, algunos aceites como el de soja y canola y frutos secos, como las nueces y almendras.
- Consumo excesivo de cloruro de sodio (sal de mesa y alimentos con alto aporte de sodio).
- Consumo mayor de energía que la necesaria, lo que sumado al sedentarismo, llevan a un alto porcentaje de sobrepeso y obesidad en la población uruguaya.

La suplementación

A pesar de que las necesidades de la mayoría de los nutrientes aumentan durante el embarazo, la alimentación balanceada permite cubrirlas adecuadamente. El hierro y el ácido fólico, son los únicos nutrientes para los cuales se recomienda la suplementación, ya sea porque sus necesidades se incrementan en mayor proporción o porque alcanzar la recomendación a través de la dieta resulta dificultoso.

El ácido fólico es una vitamina que está presente en muchos alimentos naturales, pero se pierde fácilmente durante las distintas etapas de su preparación. Por lo tanto, requiere un aporte extra, proveniente de alimentos fortificados y suplementos.
Este nutriente previene malformaciones del tubo neural del bebé, que se cierra a los 28 días de gestación, cuando muchas veces, el embarazo no se ha confirmado o ni siquiera se sospecha. El cierre del tubo neural, antecede la formación del sistema nervioso central (médula espinal y cerebro), de allí la importancia de prevenir complicaciones.
Se recomienda el aporte de 400 mcg de ácido fólico proveniente de suplementos o alimentos fortificados, en el período periconcepcional, de forma ideal, a todas las mujeres en edad fértil. En aquellas que planifican el

embarazo, el Ministerio de Salud Pública (MSP) recomienda la suplementación con ácido fólico desde antes del embarazo hasta las 12 semanas de gestación.
En nuestro país, la harina de trigo para consumo humano, ha sido fortificada por ley desde al año 2006, con hierro y ácido fólico. Por lo tanto, los alimentos fortificados en estos nutrientes comprenden a la harina de trigo y todos sus subproductos: panes, galletas, masas, fideos secos, pastas frescas entre otras.

Cuando se confirma la noticia

Es frecuente escucharle decir a familiares y amigos, "ahora tienes que comer por dos" dirigiéndose a la futura mamá. La frase refleja la creencia generalizada de que el aumento en el tamaño de las porciones es indispensable para alcanzar una adecuada nutrición.
Sin embargo, el embarazo no requiere aumentos significativos en relación a la cantidad de alimentos consumidos. La clave está en prestar especial atención a su selección, pensando fundamentalmente en aportar variedad a la dieta y balance entre los nutrientes, para lograr cubrir las demandas nutricionales y alcanzar un adecuado aumento de peso.

Kilos deseables

El incremento de peso recomendado es específico para cada futura mamá. Para establecerlo, deben considerarse varios factores, como el estado nutricional anterior al embarazo (comienzo de la gestación con peso adecuado, bajo peso o sobrepeso), la talla y edad materna. Se deben evitar por lo tanto, las comparaciones que no consideren la individualidad de la recomendación.
En términos generales, una futura mamá (adulta, con un embarazo único), que comenzó la gestación con un peso saludable, podrá ganar de 11,5 a 16 Kg. Aquellas que comenzaron con bajo peso o sobrepeso, tendrán ganancias recomendadas mayores o menores respectivamente, como se observa en el siguiente cuadro:

Incremento de peso recomendado durante el embarazo para mujeres adultas		
Estado nutricional pregestacional	TOTAL (Kg)	SEMANAL a partir del 2º Trimestre (gramos)
Bajo peso	12,5 – 18	500
Normal	11,5 – 16	400
Sobrepeso	7 – 11,5	300
Obesidad	6 – 7	200

Es importante destacar, que aún habiendo comenzado la gestación con obesidad, se debe ganar peso de forma controlada. El embarazo no es el momento apropiado para realizar dietas que intenten corregir excesos de peso previos.

La alimentación

Contrariamente a lo que se piensa, para alcanzar las recomendaciones nutricionales durante el embarazo, no se requieren grandes cambios en la cantidad de alimentos a consumir. Para cubrir las calorías "extras" que demanda el embarazo, basta con agregar una porción más de leche o yogur, acompañada de un pan o una fruta a la alimentación diaria.

No es cuestión de cantidad, sino de mejorar la alimentación.

- Comienza realizando al menos las cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Aumenta tu consumo de frutas y verduras, incluyendo al menos cinco porciones al día. Prefiere los vegetales de estación y varía sus colores, lo que ayudará fácilmente a lograr un mayor balance en la dieta.
- Consume al menos tres porciones de lácteos al día; leche, yogur, quesos o preparaciones que los contengan (salsa blanca, postres de leche).
- Incluye pescados en tu alimentación habitual, una o dos veces por semana y preferentemente grasos: atún, sardinas, palometa, lisa, salmón, arenque, anchoas. Beneficiarán tu salud y el desarrollo del sistema nervioso y retina de tu bebé.
- Disminuye el consumo de grasas poco saludables: panificados con grasa (bizcochos, panes o galletas), carnes con alto contenido de grasa, embutidos, fiambres grasos, crema doble, manteca, margarinas y mayonesas comunes.
- Aumenta el consumo de líquidos, bebe al menos dos litros de agua por día, suprimiendo las bebidas alcohólicas y evitando el exceso de las que aportan cafeína (café, mate, bebidas cola).

- Disminuye la cantidad de sodio en tu alimentación, nuestro cuerpo no necesita más del que naturalmente contienen los alimentos. Agrega sal con moderación.

- La suplementación con ácido fólico debe continuar al menos durante el primer trimestre del embarazo, acompañada de la suplementación con hierro.

- El hierro es un mineral cuyas necesidades aumentan considerablemente en el embarazo y difícilmente se cubren a través de la dieta. Por este motivo, se recomienda la suplementación medicamentosa. En nuestro país, el MSP, recomienda que la suplementación comience desde el primer control del embarazo y continúe hasta los seis primeros meses de lactancia como mínimo. Se deben aportar 60 mg de hierro elemental en días alternos, lejos de las comidas y si no es bien tolerado, antes de ir a dormir en la noche.

Cuando se termina la espera

Tras la llegada del bebé, es deseable que los cambios propuestos previamente para alcanzar una alimentación saludable, hayan sido incorporados en la rutina diaria y se mantengan durante el período de la lactancia.

Este período continúa aumentando las demandas nutricionales maternas, por eso es importante mantener los hábitos alimentarios adquiridos. Cuando una madre amamanta, sustancias como la nicotina, el alcohol y la cafeína, pasan a través de la leche materna, por eso, se continúa desaconsejando fumar, tomar bebidas alcohólicas y consumir cafeína en exceso.

La leche materna es el mejor alimento para el bebé y el único que debe recibir los primeros seis meses de vida. Es un alimento nutricionalmente completo, tiene todas las proteínas, vitaminas, minerales y agua que el bebé necesita y es fácilmente digerible.

El tipo de grasa que aporta la leche, es el único nutriente que varía en función de la alimentación materna. Por eso es importante, que la mamá que amamanta, continúe consumiendo alimentos fuente de grasas de la familia Omega 3 (principalmente pescados grasos), para que el recién nacido las reciba a través de la leche materna.

Es importante destacar, que todas las madres tienen que confiar en su capacidad de amamantar y saber que todas las

leches son buenas para sus hijos. Su crecimiento en cada control, es el mejor parámetro para tranquilizar a la familia frente a cualquier duda al respecto.

Amamantar, ayuda además a recuperar el peso materno en el post parto, prevenir múltiples enfermedades en el bebé y fortalece el vínculo afectivo madre – hijo, entre múltiples ventajas que otorga.

Para poder mantener la lactancia en el tiempo, es fundamental la búsqueda de apoyo en el entorno familiar y el equipo de salud. Es un proceso de aprendizaje, que requiere el acompañamiento de todos los involucrados en cuidar la salud del bebé recién llegado.

El Ministerio de Salud Pública, cuenta con una línea gratuita de apoyo a la Lactancia Materna. No dudes en realizar tus consultas.

LÍNEA MAMÁ – MSP
Para iniciar y mantener la Lactancia Materna
Apoyo a profesionales, madres y su familia las 24 horas del día, los 365 días del año.
Por consultas llamar a:
*mama (*6262)
095 mimama (095 646262)

Tipos, características y sugerencias de consumo

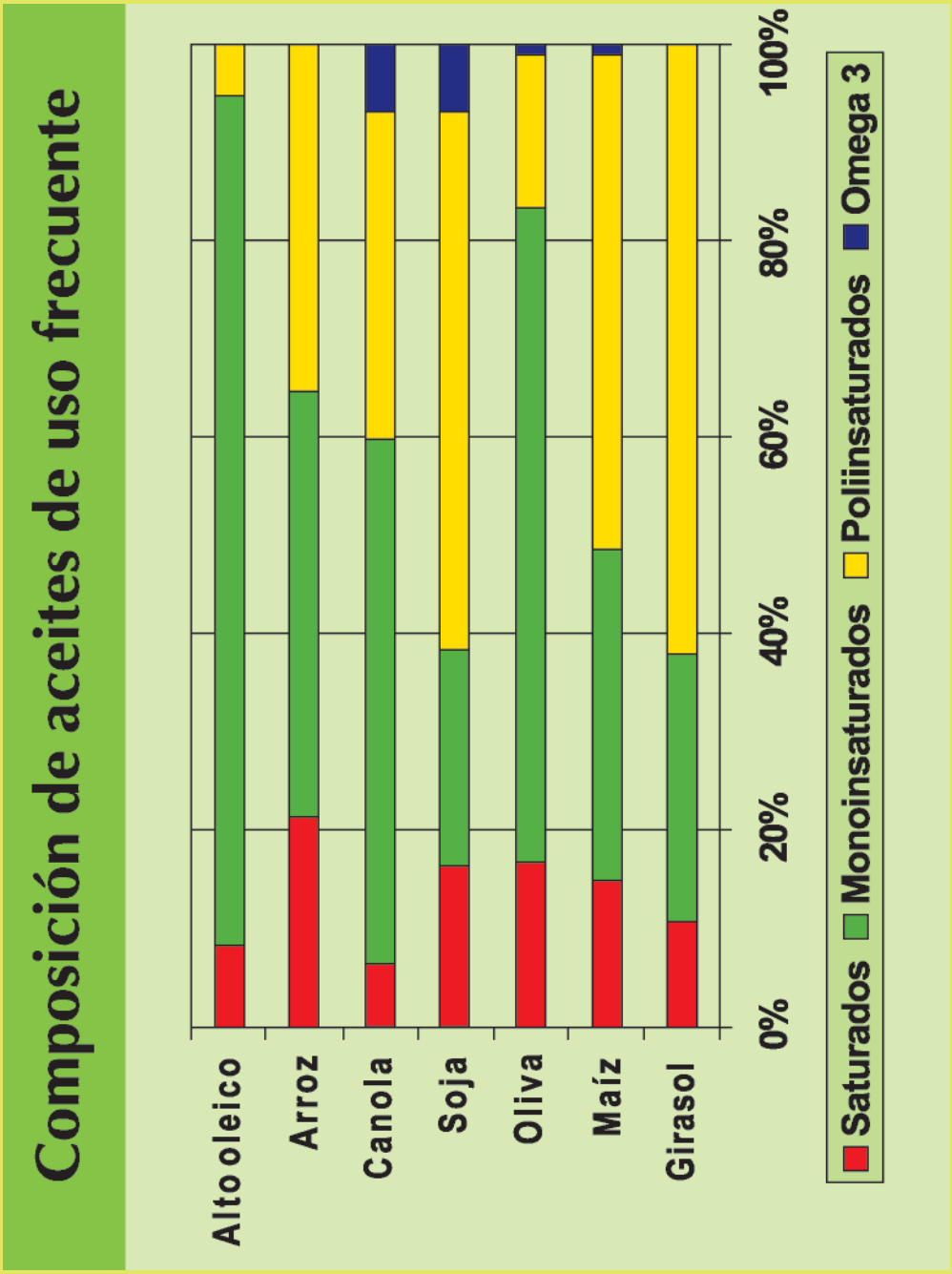
El aderezo más famoso

Lic. en Nutrición Estela Skapino

Las grasas son la fuente de energía más concentrada de la alimentación y se encuentran en cantidades variables en muchos alimentos.

Los ácidos grasos presentes en los aceites y grasas comestibles se pueden clasificar por el grado de saturación de sus cadenas carbonadas: ***saturados****,* ***monoinsaturados*** *(como el Omega 9) y* ***poliinsaturados*** *(por ejemplo Omega 3 y Omega 6).*

Es importante precisar esta clasificación dado que los efectos de estos ácidos grasos sobre el organismo son diferentes.



Fuentes: Datos aportados por las empresas. Nutriguía 2008.

Recomendaciones de consumo

Las recomendaciones nutricionales en cuanto al consumo de grasas se refieren a la cantidad y a la calidad de éstas.
Se basan en estudios que muestran cuál es la mejor relación de ácidos grasos en la dieta para llevar una vida saludable y prevenir el desarrollo de las enfermedades más prevalentes a nivel mundial (incluido nuestro país) como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.
Básicamente, se recomienda disminuir los ácidos grasos saturados, consumir más insaturados, sobre todo monoinsaturados y, dentro de los poliinsaturados, aumentar el consumo de Omega 3.

Sobre los aceites

Los aceites son grasas de consistencia líquida a temperatura ambiente. En nuestro medio se pueden encontrar aceites con composiciones, gustos y precios diferentes.
En el cuadro adjunto se puede apreciar la proporción de ácidos grasos en los distintos aceites.

¿Cómo seleccionar el aceite adecuado?

Los aceites no son la única fuente de grasas de la alimentación, por lo tanto para lograr una relación de ácidos grasos adecuada es necesario considerar todas las grasas presentes en la dieta.
Es así que en función de la alimentación habitual se seleccionará el aceite más conveniente para cada caso.
Si pensamos en los hábitos de nuestro país, donde hay un consumo elevado de carnes grasas, fiambres y lácteos (grasas saturadas) y un escaso consumo de pescado (grasas poliinsaturadas, Omega 3), de acuerdo a los gustos y la disponibilidad económica se debería optar por un aceite con alto contenido en grasas monoinsaturadas y eventualmente con contenido de Omega 3.
En algunos casos, para lograr un perfil óptimo es conveniente la mezcla de aceites o el uso de diferentes aceites en distintas preparaciones.
Para no exceder la cantidad de grasa recomendada es aconsejable evitar las frituras consumiendo los aceites en forma cruda.

Amigarse con las **verduras y frutas** en el **invierno** ¡todo un desafío!

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

Se instaló el frío y con él la dificultad de todos los años: cómo lograr que la familia mantenga una alimentación saludable y completa, evitando caer en excesos para calmar la sensación de frío, ni en déficit nutricional por evitar alimentos que comúnmente se incluyen en estaciones calurosas. Cuando en otoño e invierno la temperatura disminuye, lo inteligente es consumir alimentos calientes, reconfortantes, que brinden una sensación de bienestar y transfieran calor al organismo, sin agregar calorías de más.

Si hace frío... ¿Cómo incluir los vegetales y frutas?

Sugerencias de selección:

Acelga, espinaca, repollo blanco y colorado, de Bruselas, brócoli, coliflor, champignones y hongos en general, palmitos, cebolla, morrón de diferentes colores, berenjenas, zapallo, calabaza, zuchini, zapallitos, remolacha, zanahoria, puerros, chauchas, acelga y espárragos.

¡ Vegetales calientes!

- Vegetales hervidos, puré de verduras multicolor: papa, zapallo, zanahoria, calabaza, calabacín.
- Verduras con glaseado saludable: zanahoria, remolacha, zapallo en cubos, cebolla blanca dulce o cebollines, hervidos en agua con edulcorante, pizca de sal y aceite de sabor neutro (girasol altoleico o canola).
- En olla, estilo puchero criollo suave (verduras en trozos grandes y al dente con carnes magras).
- Vegetales horneados o a la parrilla (sobre asaderas, planchas de metal o cerámicas).
- Vegetales al vapor o rehogados y salteados con ajo y oliva o un chorro de vino o soja.
- Vegetales grillados o a la plancha con salsa de soja y cubiertos con semillas tostadas de lino o girasol.
- Vegetales al instante, cocidos al microondas y al dente.
- Cazuelas o guisos de verduras con carnes y cereales.
- En paellas de verduras con arroz.
- Vegetales en preparaciones con huevo, tipo tortilla, soufflé o revuelto.
- Preparación de verduras *en trocitos* con pollo tipo chop suey.
- Brochettes de verduras solas o con carnes.
- Tartas, tortas o empanadas con masa, preferentemente integral (sin grasas trans).
- Vegetales empanados y horneados.
- Vegetales gratinados con salsa blanca o a la napolitana (con muzarella y tomate).
- Canelones o lasañas de verduras.
- Vegetales rellenos con su propia pulpa y otros vegetales.
- Vegetales al dente para consumir en palitos con fondue de queso.
- Salsas calientes en base a vegetales para acompañar carnes, pastas, arroz u otras verduras:
    - las conocidas y frecuentemente usadas salsa pomarola, salsa filetto y salsa portuguesa en base a tomate tamizado o en trozos con cebolla, zanahoria y orégano;
    - salsa elaborada a partir de cebolla y hongos fileteados rehogados con oliva, jugo de limón, vino blanco y espesada con almidón de maíz.

Que el frío no haga trampas ni ocasione cambio de planes en una alimentación saludable.

Si se desea seguir consumiendo ensaladas, pese al frío, la propuesta es prepararlas tibias, calentando en microondas un minuto la mezcla de vegetales que se elija (evitar las de hojas tiernas como lechuga o berro, porque se marchitan):

- tomate y zanahoria rallada
- palmitos y morrón crudo
- champignones y cebolla
- pepino, tomate y albahaca
- apio, manzana y nuez
- rabanitos, tomates y hongos fileteados

Y con las frutas, ¿qué hacemos?

Algo similar sucede con las frutas: los días fríos no invitan a comerlas, salvo que apliquemos pequeños truquitos para endulzar y entibiar con ellas nuestro paladar.

La primera recomendación es no guardarlas en la heladera para que estén a temperatura ambiente; conservarlas en un lindo frutero que además de adornar, brindará un aroma agradable al ambiente.
Se puede también pasarlas un minuto por microondas antes de su consumo: naranja, mandarina, manzana o pera.

- Troceadas solas o con una cucharada de agua, gotas de edulcorante y perfumarlas con vainilla o espolvorearlas con canela o con una pizca de jengibre rallado o en polvo.
- Compotas o frutas al horno o en almíbar; frutas cocidas en vino.
- Brochette de frutas tibias con hojitas de menta.
- Postres de ricotta con fruta y canela.

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

Timbal de coliflor con pecanas

4 porciones

Separar en flores y cocinar hasta que este tierno	1 planta de coliflor
Preparar aparte una salsa bechamel.	
Calentar revolviendo hasta espesar	4 cdas. de fécula de maíz 2 tazas de leche
Retirar del fuego y agregar	sal y pimienta a gusto nuez moscada rallada en el momento 4 cdas. de queso parmesano rallado en hebras
Mezclar el coliflor con la salsa e incorporar	2 huevos ligeramente batidos
Verter la preparación en moldes de horno individuales, untados con aceite de oliva.	
Espolvorear con ralladura de	4 nueces pecan
Cocinar en horno moderado hasta lograr un dorado suave.	
Decorar con hilos de ciboulette. Servir caliente.	

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

Vegetales "Al Dente"

4 porciones

Lavar y separar en flores	1 planta de brócoli
Lavar y filetear	200 g de hongos frescos
Cortar en tiritas	100 g de chauchas sin hilos 1 morrón verde 1 zuchini
Cortar en aros	1 morrón rojo 1 cebolla mediana

Colocar los vegetales en fuente para microondas.

Agregar	1 cda. de aceto balsámico 2 ctas. de jugo de limón sal y pimienta a gusto 1 ramita de romero

Tapar el recipiente y cocinar a máxima potencia durante 8 minutos. Remover los vegetales con cuchara de madera y cocinar 5 minutos más.

Verter por encima	2 cdas. de aceite de oliva extra virgen 2 ctas. de pimentón dulce

Servir caliente como guarnición de carnes magras o cereales.

Xeniplan
Plan Roche para bajar de peso

Roche
Innovación para la salud

Bromas **pesadas**

Rechazo a niños y adolescentes con sobrepeso u obesos

Doctorando en Psicología Guillermo Pérez Algorta
Psicopedagoga Magdalena González

'Tito era un niño desafortunado, principalmente porque se había convencido de ello. Cada día en la escuela, reafirmaba más esa idea. Fue él quien me enseñó de la existencia de peajes en el recreo a cambio de seguridad. – ¿Por qué a Tito? Era torpe y gordo.'

Muchas cosas han cambiado en los últimos veinte años en la vida de niños y adolescentes. Dos de ellas son el aumento de chicos con sobrepeso y obesidad, así como el incremento de comportamientos violentos en ámbitos educativos. Situaciones, que en forma independiente, se han constituido en graves problemas de salud pública.

De acuerdo a la "Primera Encuesta Nacional de Sobrepeso y Obesidad en niños uruguayos" realizada por un equipo de profesionales liderados por el Dr. Raúl Pisabarro en el 2000, en Uruguay un 17% de niños y niñas tienen sobrepeso, mientras que un 9% obesidad.

Por otra parte, datos de estudios sobre Hostigamiento Escolar llevados a cabo en nuestro país (uno de ellos por el autor) señalan que, entre un 8 y un 15% de los estudiantes de primaria y secundaria, en-

carnarían alguno de los roles de la llamada Dinámica Bullying u Hostigamiento Escolar, ya sea como hostigadores, víctimas u hostigadores/víctimas.
El hostigamiento escolar es una forma de violencia con la que se busca hacer daño a otra persona utilizando diferentes métodos. A veces en forma visible, como ser pegando, empujando, insultando; en otras instancias, silenciosamente, invisible, ya sea difundiendo rumores, aislando o no invitando cuando todos están de acuerdo en hacer algo, etc.
No existen aún trabajos donde se evalúe la relación entre obesidad y esta forma de violencia escolar en el Río de la Plata. Sí hay investigaciones desarrolladas en otras partes del mundo, donde se ha estudiado científicamente la relación entre ambos fenómenos.

Gorditos en la escuela

Los niños y adolescentes con sobrepeso u obesos, tienden a recibir "apodos" relacionados a su físico. Sin embargo, si son ellos quienes ridiculizan a alguno de sus pares a través de la palabra, buscan focalizar la atención en otras características como el color de piel, tipo de pelo o algún otro aspecto vulnerable de su desarrollo, de acuerdo a la investigación realizada por Ian Janssen y otros en 2004.
En el caso de los varones obesos, se ha informado que por su gran fuerza y tamaño pueden llegar a dominar físicamente a sus compañeros, encarnando el rol de hostigadores. En cambio, si dicha fuerza no va acompañada de destreza, ya sea física o social, estos quedan expuestos a las burlas, insultos u otros tipos de maltrato, constituyéndose en víctimas de la dinámica.
En cuanto a las niñas obesas, el consenso está en que mayoritariamente van a ocupar roles

de víctimas, sufriendo frecuentemente un fuerte aislamiento social. Dicho rechazo se cree, socava la autoestima, aumentando la estigmatización, generando alteraciones de la imagen corporal, etc. De esta manera, el círculo se va cerrando, dado que tienden a retraerse, aumentando el sedentarismo, que en general se acompaña de una mayor ingesta de alimentos con altos contenidos calóricos, según el estudio elaborado en 2005 por Lucy Jane Griffiths y otros. Es así que a los problemas de salud relacionados específicamente a una incorrecta alimentación, el participar directamente en situaciones de hostigamiento escolar, puede generar también otras consecuencias dañinas como la aparición de síntomas de ansiedad, depresión o trastornos de conducta. Dichas condiciones, si no son erradicadas tempranamente del repertorio de comportamiento de niños y adolescentes, pueden constituirse en precursores de problemas más severos como intentos de autoeliminación o comportamientos delictivos.

¿Por qué sumar más peso?

El aspecto físico influencia a otros a reaccionar diferencialmente dentro de un ambiente cultural que posee estándares de belleza muy exigentes. Es frecuente que niños y adolescentes caractericen a sus compañeros de clase con sobrepeso u obesos, como personas que son torpes, de cuerpos hoscos, que tienden a burlarse, toman el pelo, pelean y son egoístas, lo cual es consistente con estereotipos asociados a dicha condición física. De esta manera, la obesidad se constituiría en un factor de riesgo de hostigamiento escolar.

Los alumnos pueden internalizar algunas de las creencias negativas de los estereotipos de obesidad, y posteriormente actuar de una manera que refuerce dichas creencias. Habría por tanto, una interacción recíproca mediada por la apariencia física de los chicos (peso), que dispara relaciones interpersonales que se constituyen en esta modalidad de violencia entre pares.

En otras palabras, el hostigamiento de niños y adolescentes obesos se debería a que están alejados de los ideales de delgadez, algo especialmente prevalente en niñas pre-adolescentes. Se cree que la apariencia física genera más desventajas en niñas que en varones. Por ejemplo, es menos frecuente que los chicos gusten de adolescentes obesas, a diferencia de lo observado en varones, donde el ser obeso sería menos desventajoso en términos de relaciones románticas si tienen un rol dominante dentro del grupo.

Un dato interesante surge al observar la otra cara de la moneda según el estudio de Griffiths y otros. Los varones con bajo peso a los ocho años son menos hostigados que aquellos con un peso promedio, mientras que las niñas con bajo peso a la misma edad, más probablemente se constituirán en hostigadoras en comparación a las que tienen peso promedio. Esto estaría indicando que la delgadez predispondría a la dominancia y a asumir roles de hostiga-

dores en el grupo de pares de niñas, ya en los primeros años escolares.

Sugerencias para la acción

El hostigamiento a causa del peso corporal puede provenir tanto de compañeros de clase como de familiares.
Si bien ciertos comentarios para quien los dice no resultan humillantes, sí pueden serlo y mucho, para quien los recibe. Por lo tanto, el primer paso en la prevención de este tipo de comportamientos refiere a identificar comentarios que pueden constituirse en burlas sobre el peso.
Un segundo objetivo, refiere a incrementar la conciencia acerca de las consecuencias severas de este tipo de comportamientos. Padres, docentes, personal no-docente y los propios pares, pueden no darse cuenta del poder dañino que tales comportamientos tienen. Por ende, la sensibilización sobre este tema se constituye en un paso ineludible.
Otra posible línea de intervención, refiere a que agentes de la salud y educativos, deben reconocer la importancia de este tipo de hostigamiento relacionado al peso, y por tanto, intentar luchar activamente en contra de las normas no realistas vinculadas a los estándares de belleza, promoviendo patrones de salud corporal más razonables para sus jóvenes pacientes, alumnos y familias.
En términos prácticos, se invita a preguntar directamente acerca de experiencias de hostigamiento con temas relacionados al peso y otros, así como evaluar cuánto les molesta esto y cómo las afrontan. Dichos agentes de salud-educativos deberían comunicar que este tipo de comportamientos es algo frecuente, pero no por ello sin importancia, enviando un claro mensaje sobre su no aceptación.
Debido a que la desaparición total de este tipo de interacción dañina es algo improbable, se vuelve necesaria la realización de otros abordajes con aquellos que sufren estas experiencias, con el fin de proveer herramientas para manejar en forma más efectiva estas situaciones dañinas. Intervenciones individuales, participar de grupos de soporte y en actividades comunitarias que aborden estos temas, se espera puedan constituirse en instrumentos de protección valiosos para minimizar el impacto de este tipo comportamientos, generando estrategias de afrontamiento más saludables.

Información complementaria sobre Hostigamiento Escolar en:
www.espaciotodobien.com

Red Nacional de Cobranza
redpagos

redpagos

cobranzas redpagos

giros nacionales redpagos

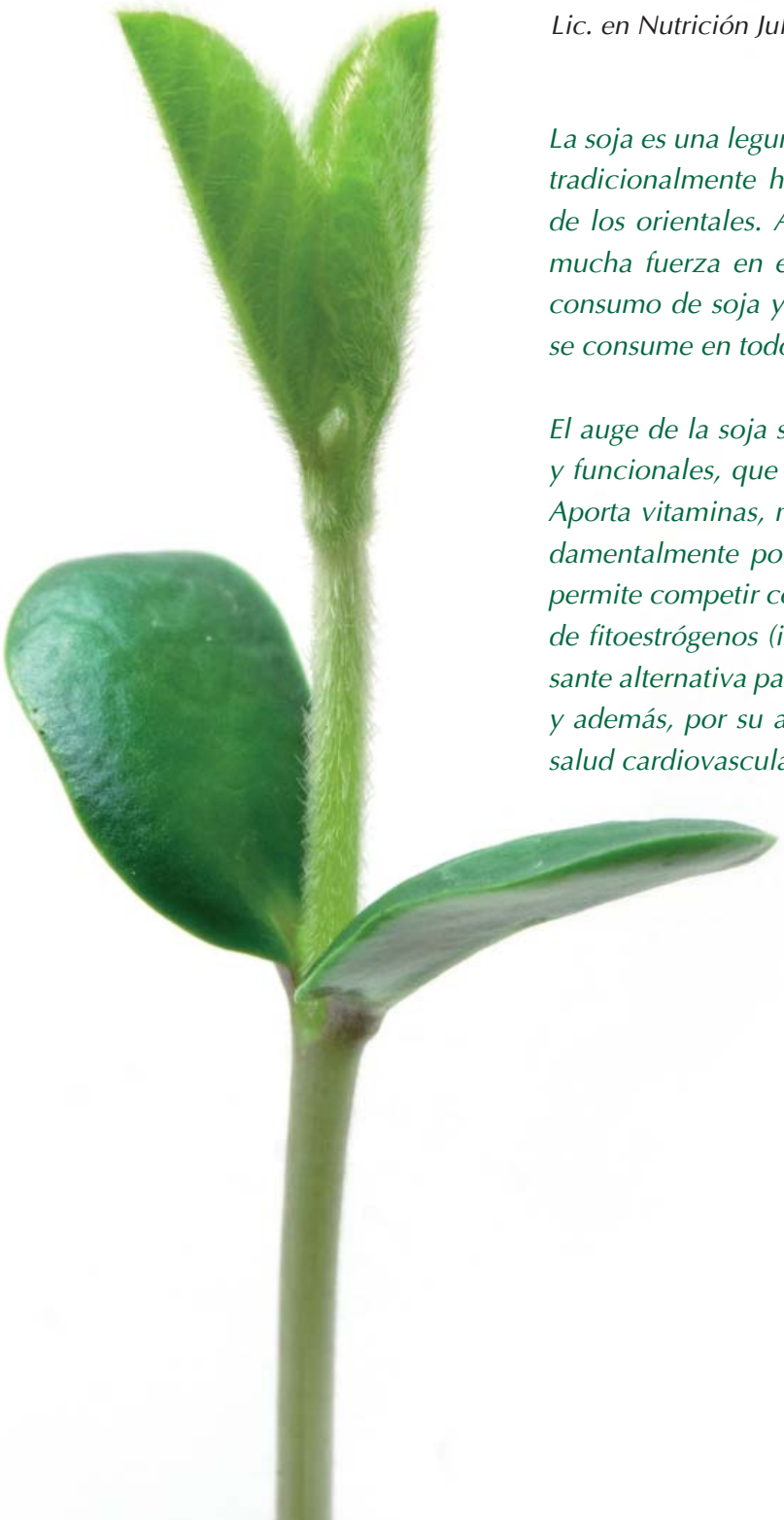
pago pasividades redpagos

recargas de celulares redpagos

Los **beneficios** de la **soja**

Fuente de proteínas de calidad y fitoestrógenos: aliada de la salud cardiovascular

Lic. en Nutrición Julia Cassinelli



La soja es una leguminosa originaria de China y Japón, que tradicionalmente ha sido un alimento básico de la dieta de los orientales. A partir de los años 90, se impuso con mucha fuerza en el mercado occidental y hoy en día el consumo de soja ya no es exclusivo de Oriente, sino que se consume en todo el mundo.

El auge de la soja se debe a sus propiedades nutricionales y funcionales, que la destacan frente a otras leguminosas. Aporta vitaminas, minerales y fibra, pero se distingue fundamentalmente por su riqueza y calidad proteica que le permite competir con los productos cárnicos; por su aporte de fitoestrógenos (isoflavonas) que podrían ser una interesante alternativa para paliar los síntomas de la menopausia, y además, por su acción antioxidante, favorecedora de la salud cardiovascular.

La Osteoporosis es una enfermedad silenciosa que le quita fuerza a los huesos, en consecuencia y sin darse cuenta, las personas pierden la habilidad para mantenerse activas. Un diagnóstico temprano, una actitud positiva y un tratamiento que los acompañe en su estilo de vida, permite controlar la Osteoporosis año tras año.

En Uruguay, aproximadamente 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años sufren de Osteoporosis.

Las consecuencias de la Osteoporosis son las fracturas, siendo las más conocidas, la fractura vertebral, de muñeca y de cadera; que están asociadas al dolor, incapacidad y muerte. Los medicamentos orales disponibles en el mercado no favorecen que el paciente cumpla su terapia, lo cual aumenta el riesgo de sufrir nuevas fracturas. Laboratorio Novartis, en su continua investigación de tratamientos para mejorar la salud de las personas, ha desarrollado un conveniente tratamiento de la Osteoporosis que se administra una vez al año.

Consejos para apoyar el tratamiento de la Osteoporosis

- Evite fumar
- Evite el consumo excesivo de alcohol
- Asegure una adecuada nutrición, especialmente la ingesta de calcio y vitamina D
- Mantenga una actividad física adecuada para su edad y condición de salud
- Evite las caídas

Infórmese con su médico sobre el nuevo tratamiento para la Osteoporosis de Laboratorio Novartis que se administra una vez al año.

Para mayor información: llame al:

0800-1856

Gramón Bagó

Gramón Bagó de Uruguay S.A.
Av. J. Suárez 3359, Montevideo
www.gramonbago.com.uy
☎ 0800 1856

NOVARTIS

Este producto y su marca son propiedad de Novartis y es comercializado en exclusividad por Gramón Bagó de Uruguay S.A.

Proteína de calidad

La proteína de soja, es la única proteína de origen vegetal que reúne todos los aminoácidos esenciales (aquellos que el organismo no puede sintetizar, por lo que necesariamente deben ser aportados por la dieta). Esto la convierte por definición, en una proteína de alta calidad biológica, adecuada para la formación de masa muscular y estructuras proteicas del organismo.

Aliada de la salud cardiovascular

A diferencia de las proteínas de origen animal (carnes, lácteos y huevos), también de alta calidad biológica, la soja es libre de grasas saturadas y colesterol, aporta Omega 3 y tiene un alto contenido de fibra, lo que la convierte en un alimento favorable para la salud del corazón y las arterias. Además, existen estudios que relacionan el consumo de proteína de soja y sus compuestos bioactivos (entre ellos los fitoestrógenos) con una reducción del colesterol total, del LDL o colesterol malo, de los triglicéridos y un leve aumento del HDL o colesterol bueno.

Fuente de fitoestrógenos

Además de sus propiedades nutricionales, la soja es rica en fitoestrógenos: sustancias de origen vegetal, de estructura química similar al estrógeno, que según estudios podrían ayudar a aliviar los molestos síntomas característicos de la menopausia, y a la vez, promover la conservación de la masa ósea, contribuyendo a la prevención de osteoporosis.

Considerando la relación entre el consumo de esta leguminosa y sus beneficios para la salud, los especialistas en nutrición la califican como un alimento saludable y recomiendan incluirla dentro de una dieta equilibrada.

Cómo incorporar la soja a nuestra dieta y dónde encontrarla en el mercado

Para incluir este alimento en nuestra dieta se puede consumir:

- Poroto de soja, en guisos y ensaladas.
- Productos alternativos a la carne: milanesas o hamburguesas de soja elaboradas con proteína de soja texturizada.
- Proteína de soja texturizada, incluida en rellenos de tartas, pasteles, guisos y diferentes preparaciones.
- Proteína de soja texturizada, en combinación con semillas de lino y girasol como mezcla de fitoestrógenos.
- Proteína de soja aislada (polvo) para añadir a bebidas o sopas.
- Harina de soja.
- Tofú (queso preparado con bebida de soja).
- Brotes de soja en ensaladas.
- Bebidas de soja.

Debido a la difusión que ha tenido la soja en los últimos años, hoy en día en la mayoría de los supermercados se encuentran porotos de soja y sus subproductos. De todas formas, la mayor variedad de subproductos la encontramos en comercios de alimentos naturales, vegetarianos o integrales.

Acerca de la toxina botulínica

Rejuvenecer el rostro **sin cirugía**

Dra. Josefina Olivera
Dermatóloga

La toxina Botulínica conocida popularmente como Botox (siendo éste un nombre comercial) se aprobó primero en Estados Unidos y se la utiliza en medicina desde hace 20 años. Su uso cosmético sin embargo, es más reciente; fue aprobado en el 2002.

Es una neurotoxina que se fija en la unión del nervio periférico con el músculo, llamada placa motora, impidiendo la acción del impulso nervioso en el lugar de la inyección.

¿Puede irse del lugar donde la aplicamos?

La toxina demora unas cuatro horas en fijarse. Si se puso excesivo volumen, si se comprimió agresivamente la zona de inyección o la persona se va a dormir luego de su aplicación, se puede difundir en forma desigual y el resultado estético será la asimetría. El resultado de la migración indeseable de la toxina tiene consecuencias variadas según el músculo afectado. Por ejemplo, en las personas que tienen el parpado "caído" y arrugas en entrecejo, al querer corregir al máximo el fruncido del ceño puede ocurrir que la toxina quede muy cerca por encima de las cejas y difunda las fibras que elevan el parpado superior, dejando un aspecto de cansancio o tristeza debido a la caída de dicho parpado. Esto es transitorio y ocurre en muy pocos casos, siempre por aplicar demasiada dosis o en el lugar inadecuado. Es mejor en estos casos, despejar el centro de la frente y no pretender eliminar el movimiento de las cejas.

Existen distintos tipos de toxina; la más común es la toxina tipo A. Las preparaciones comerciales son algo distintas y con un área de difusión diferente. No obstante, todas producen el mismo efecto y se logran los mismos resultados si el profesional conoce bien las características del producto con el que trabaja.

¿Tiene consecuencias nocivas para la salud?

Utilizada en grandes dosis, es de público conocimiento que ha habido resultados de afectación. En todos los casos fue utilizada en cuadros donde no había otra solución médica y no fue utilizada en dosis estéticas que son mucho menores.

¿La toxina botulínica produce alergia?

Hay presentaciones en las que la toxina viene unida a la albúmina. En ese caso, las personas alérgicas a la albúmina no pueden recibirla, situación que es excepcional.

De acuerdo a cada persona, el efecto del botox dura entre tres y seis meses. Ese tiempo es el que debe aprovecharse para realizar tratamientos de relleno con ácido hialurónico, mesote-

rapia, entre otros, que promuevan la producción de nuevo colágeno por el organismo, de modo que las nuevas fibras se organicen mientras los músculos no se mueven. Con esto se prolonga mucho la duración de los tratamientos. Si se aplica repetidamente, el músculo debe reiniciar el movimiento cada vez generando anticuerpos que podrían producir que la toxina no haga más efecto.

También es aconsejable para prolongar el efecto de la toxina que la persona aprenda técnicas de relajación de los músculos de la frente, con ejercicios y auto masajes que relajen el músculo apenas comienza a fortalecerse. Está comprobado que la unión de la toxina es irreversible, pero alrededor de esta zona aumentan las placas motoras en actividad y éstas se estimulan con la "musculación". En ese sentido, menor será la duración del tratamiento en personas con altos niveles de estrés, contractura por intolerancia a la luz solar (personas expuestas al aire libre varias horas por día), o aquellas que contraen los párpados por la mala visión. Utilizada en forma adecuada la toxina botulínica da buenos resultados en tratamientos estéticos y médicos.

Cetaphil®

Cuida tu piel porque la entiende

LOCIÓN LIMPIADORA
x 200 ml

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

BARRA LIMPIADORA
x 127 g

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

Gramón Bagó

GALDERMA
Comprometidos con el futuro de la dermatología

Mucho más que una **dieta sin sal**

Plan de alimentación para personas con hipertensión

Lic. en Nutrición Marina Moirano

¿Quién no tiene algún conocido con hipertensión arterial?

Dado que es una enfermedad que afecta al 34% de la población uruguaya, difícilmente la respuesta sea "no tengo". La hipertensión arterial es una enfermedad en sí misma y un factor de riesgo para el desarrollo de afecciones cardiovasculares, primera causa de muerte en adultos en nuestro país.

Pero, ¿por qué cumplir un tratamiento apropiado genera tantas dificultades? ¿Se trata de una dieta tan especial o será que el resto de la población es la que no se alimenta adecuadamente?

Hipertensión y sal, diabetes y azúcar: enfermedades y alimentos que van unidos

En el imaginario popular existen nociones del tratamiento dietético para atender diversas enfermedades. La restricción de sodio a causa de la hipertensión, así como la supresión del consumo de azúcares y dulces por la diabetes son conceptos ampliamente difundidos.
Pero reducir el tratamiento dietético del paciente hipertenso a la restricción del consumo de sal, es abordar el problema en forma parcial. En vez de una única recomendación, en el tratamiento nutricional del paciente hipertenso hay cuatro pilares importantes.

Natural Health®

Cuida su salud naturalmente

OMEGA-3

El Omega-3 más económico

MEGA OMEGA-3

60% más Omega-3 en cada cápsula

El aceite de pescado contiene ácidos grasos poliinsaturados omega-3 considerados esenciales para el ser humano.

Su déficit en la dieta diaria produce alteración de las membranas celulares de todos los tejidos del organismo, de las arterias, del corazón y de las articulaciones.

Los ácidos grasos poliinsaturados ejercen un efecto protector sobre el aparato cardiovascular debido a que disminuyen el colesterol y los triglicéridos de la sangre.

Por otra parte tienen propiedades antiinflamatorias, por lo cual resultan útiles como complemento nutricional en personas con trastornos de origen reumático.

Servimedic

COMPROMETIDOS CON LA SALUD

BASES DEL TRATAMIENTO NUTRICIONAL PARA EL PACIENTE HIPERTENSO

- Alcanzar y mantener un peso saludable.
- Implementar un plan de alimentación que contenga más frutas y vegetales, menos grasas de origen animal, lácteos de bajo contenido graso y que integre pescado.
- Reducir el consumo de sal.
- Reducir el consumo de alcohol.

Peso posible y plan de alimentación saludable

Es deseable bajar de peso si existe sobrepeso u obesidad. ¿Cuánto? ¿Hasta el peso ideal? En la actualidad se maneja el término "peso posible". Está comprobado que incluso reducciones modestas de peso logran efectos beneficiosos en el control de ésta y otras enfermedades.

El exceso de tejido adiposo que se ubica en el contorno de la cintura es fundamentalmente el que predispone a desarrollar hipertensión. Hay que advertir riesgo cuando la circunferencia de la cintura es mayor o igual de 94 cm en el hombre y mayor o igual de 80 cm en la mujer.

Existen trabajos que han demostrado que un cambio global en la dieta (y no de alimentos o nutrientes aislados) tiene un impacto sumamente positivo. El principal estudio al respecto es el DASH: Dietary Approaches to Stop Hypertension (Enfoques Dietéticos para detener la Hipertensión), que promueve una dieta rica en frutas y vegetales, baja en grasas totales, grasas saturadas y colesterol, con inclusión de lácteos descremados y pescado. Se trata del mismo plan que promovemos para todos los uruguayos.

Desde un enfoque integrador, la modificación del patrón alimentario previene el desarrollo de otras enfermedades (cáncer, trastornos del colesterol o de otras grasas en sangre, diabetes), por lo que a su vez se trabaja en la prevención.

Reducción del consumo de sodio y alcohol

Los efectos de una dieta balanceada se potencian cuando se limita la ingesta de sal (cloruro de sodio).
Los mejores resultados se obtienen cuando a la dieta DASH se le asocia la reducción en el consumo de sodio.
Se promueve una alimentación donde los productos industrializados se ingieran en su versión sin sal agregada (quesos magros sin sal, panes o galletas bajos en grasas sin sal), a la que no se agregue sal en la preparación de los alimentos.

El agregado de cloruro de sodio o la eventual inclusión de alimentos con sal, son excepciones que deben ser pactadas entre el profesional y el paciente, frente a la evaluación de la ingesta previa y del nivel de adherencia. Es frecuente que se autorice el agregado de sal en forma medida, para mejorar en pacientes cumplidores la aceptación de ciertas preparaciones saludables que no se aceptan sin sal.

La recomendación en relación al consumo de alcohol se deberá valorar en cada situación particular, analizando el costo-beneficio y la presencia de otras enfermedades asociadas.
Vale recordar que representa un importante aporte calórico para quienes tienen indicación de bajar de peso.

el placer de
Hellmann's
de vuelta
a tu vida.

HELLMANN'S

MITOS Y REALIDADES

- "No tomo leche porque tiene mucho sodio y es un alimento prohibido"
- FALSO. El sodio de los alimentos naturales no es perjudicial para el paciente hipertenso. La leche no es un alimento contraindicado y muy por el contrario, el calcio que contienen los lácteos es un nutriente vinculado a la reducción de la presión arterial. Preferir lácteos de bajo contenido graso.

- "No utilizo sal, comencé a agregar salsa de soja y caldos deshidratados"
- INCORRECTO. Ambos productos son de alto contenido en sodio. Buscar alternativas en diversos condimentos naturales para realzar el sabor.

- "Utilizo una sal sustituta"
- ATENCIÓN. Consulte si para su situación es apropiada. Contienen grandes cantidades de potasio y pueden contener cloruro de sodio, por lo que es oportuno valorar cada caso en particular.

- "Me cuesta comer el pescado. En casa sólo lo aceptan en milanesas"
- ¡EXCELENTE! No es una forma de preparación contraindicada. Preferentemente realice las milanesas al horno. Eventualmente, realice frituras procurando no reutilizar el aceite. Puede utilizar cualquier pescado, de preferencia: palometa, atún fresco, sardinas, salmón, arenque, trucha, bagre y lisa.

SI ES HIPERTENSO, AL MOMENTO DE LAS COMPRAS OBSERVE ESPECIALMENTE:

LOS PANES Y GALLETAS: observe entre el listado de ingredientes que no contengan sal agregada, que contengan preferentemente < 3 g de grasa total por porción, y que la materia grasa utilizada sea aceite (no grasa vacuna, oleomargarina, aceite vegetal hidrogenado o margarina). Deben tener 0% de grasas trans.
Si compra en alguna panadería, seleccione productos sin sal y consulte sobre la materia grasa utilizada.

LOS QUESOS: lea los ingredientes del producto. Vigile que no contengan sal agregada y seleccione quesos magros o descremados (< 5 g de grasas totales por porción).

Perder peso sin perderse nada

¿Lograste alguna vez reducir tu peso de forma efectiva?

INFOXILUETA
08007777

Servimedic
COMPROMETIDOS CON LA SALUD

La historia del maíz

Riqueza envuelta en granos

Mag. en Letras Ana Fornaro

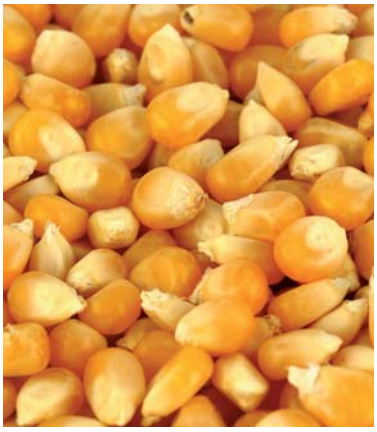
Su presencia en el continente americano data de casi 8.000 años, los primeros conquistadores lo llevaron a Europa y a partir del siglo XIX fue integrado a la dieta mundial. El maíz es uno de los alimentos de mayor consumo en el planeta y un pilar nutricional y cultural de las Américas.

Alimento legendario

Si existe un alimento autóctono y arraigado a la tradición americana es el maíz. Antes de la llegada de los españoles a América, antes incluso de la consolidación de los imperios Azteca, Maya e Inca, se pueden encontrar rastros de la presencia e importancia de este alimento en las poblaciones de la región. Los mitos y leyendas que rodean el cultivo y consumo del maíz son numerosos como las tribus y culturas que habitaron y habitan el suelo americano. Existen rituales, canciones e historias que reconstruyen y celebran a esta planta que recorren civilizaciones y tribus como la quechua, quiché y aymara.

Quizás la leyenda más conocida sea la proveniente de los Aztecas. Cuentan que antes de Quetzalcóatl, los aztecas sólo comían raíces y animales que cazaban. No tenían maíz, pues esta planta estaba escondida detrás de las montañas. Los antiguos dioses intentaron separar las montañas con su fuerza colosal pero no lo lograron. Los aztecas fueron a plantearle este problema al dios Quetzalcóatl quien, utilizando el ingenio, se transformó en hormiga y pudo pasar entre las montañas. Como era una pequeña hormiga, tomó un grano de maíz entre sus mandíbulas, lo llevó hasta su pueblo hambriento y plantó el grano dándoles un cultivo que los acompañaría y alimentaría hasta la posteridad.

El 15 de noviembre de 1492 dos mensajeros de Colón al regresar de una exploración en Cuba, declararon haber visto una clase de grano, de buen sabor cocinado, seco y en harina. El maíz se fue encontrando sucesivamente en toda América e ingresó en Europa por primera vez en el siglo XVI. Actualmente no hay ningún país de América que no siembre el maíz y es uno de los cereales con mayor volumen de producción en el mundo. En las tierras bajas del trópico se pueden producir varias cosechas al año. El maíz constituye, con los frijoles, el alimento base de México y de los países de América Central y en Estados Unidos es producido a escala gigantesca, siendo la cosecha anual media superior a las 100 toneladas.



Maíz, elote, choclo o Zea Mays

Con distintos nombres según la región, el Zea Mays (su nombre científico formado por la raíz griega zeo que significa "vivir") el maíz existe en América, según investigaciones de la Universidad de Temple (Pensilvania) desde hace aproximadamente 8.000 años, lo que lo convierte en uno de los alimentos más antiguos del mundo. El maíz pertenece a la familia de las gramíneas y la planta alcanza de medio metro a seis metros de altura. El cultivo es absolutamente capaz de reproducirse por sí solo lo que ha llevado a la creencia mágica de algunos pueblos (al no encontrarse especies silvestres de esta planta) de que el maíz se resiembra sin la intervención humana.
Existen seis tipos fundamentales de maíz: dentado, duro, blando o harinoso, reventón (con el que se hace el pop) y envainado. El maíz blando y harinoso se llama también maíz de las momias, porque es la variedad que se encontró en las tumbas de los aztecas e incas.

Granos de oro

Este cereal tiene muchos usos en la industria alimenticia y sus productos secundarios son más numerosos aún. El maíz es rico en almidón y se ha utilizado para la fabricación de jabones y detergentes. También con un tratamiento químico se lo convierte en jarabe de donde se obtiene azúcar de maíz y glucosa. A su vez el almidón calentado y pulverizado se emplea para preparar pastas adherentes que sirven como pegamento. Aceites, harinas, alcoholes y resinas constituyen algunos de los innumerables subproductos de este cereal que no en vano es considerado más preciado que todo el oro del mundo.

Secretos para la hora del té

La **magia** de las **infusiones**

Dra. Adriana Gámbaro

El té es una bebida segura, económica, agradable, popular y socialmente aceptada, que en sus comienzos fue una medicina, luego una bebida y ahora los científicos vuelven a tener en cuenta sus propiedades medicinales y terapéuticas... ¡Bebamos té!

Si le preguntamos a cualquier uruguayo los motivos por los que bebe una taza de té, seguramente contestará que se "toma un tecito" cuando la comida le cae "pesada", o cuando sale de charla con las amigas en caso de las mujeres. Estos motivos reflejan la relación que los occidentales tenemos con esta bebida milenaria, que está muy alejada de las razones por las que un oriental bebe té: tener un momento de revitalización espiritual y alcanzar armonía con el universo. No en vano la introducción del té en Japón fue de la mano de monjes practicantes del budismo Zen, que lo consideraban como un vehículo para la espiritualidad y la trascendencia.

La costumbre de beber té se origina en China. Cuenta la leyenda que alrededor del año 3.000 a. C., el emperador Shen Nung impuso a su pueblo la regla de hervir el agua antes de beberla. Una tarde el emperador estaba descansando bajo un árbol cuando unas hojas fueron a caer en el agua hirviendo. Al probarla, se dio cuenta que era mucho más agradable que el agua hervida, además de ser refrescante y reconstituyente. De aquella fábula a nuestros días, el té se ha convertido en la segunda bebida más consumida en el mundo, después del agua.

Pero... ¿qué es el té?

Según el Reglamento Bromatológico Nacional, té es el producto constituido por hojas jóvenes y yemas sanas y limpias de diferentes variedades de Camellia sinensis, libradas al consumo bajo diferentes aspectos, según su preparación.
Cuando decimos que tomamos un "té" de manzanilla, boldo u otras hierbas, lo que realmente estamos tomando es una infusión o tisana, dado que el nombre "té" debe ser reservado exclusivamente a la bebida preparada con hojas de Camellia sinensis, las que se cultivan principalmente en India, China, Sri Lanka, Kenia, Indonesia, Turquía y Japón.

De los distintos tipos de té que podemos encontrar en todo el mundo, los más consumidos son el té negro, el té verde y el té rojo o Pu-erh.
El té negro (aproximadamente 72% de la producción mundial) se obtiene por un proceso de oxidación enzimática de las hojas, mientras que el té verde, al no tener este proceso, conserva intactos los componentes existentes en éstas.
Para obtener el té rojo las hojas son comprimidas en barricas y almacenadas en cavernas durante años (hasta 60), donde sufren una fermentación que le otorga su aroma terroso y color rojo-castaño característico.

El té y la salud

Los compuestos químicos de las hojas de té incluyen polifenoles (catequinas y flavonoides), alcaloides (cafeína, teobromina,

teofilina), polisacáridos, aminoácidos, lípidos, vitaminas, minerales y otros. El contenido de polifenoles del té verde y del té negro varía entre 30 y 40% y 3 y 10% respectivamente, siendo estos compuestos los principales responsables de las propiedades beneficiosas para la salud. Algunas han sido demostradas en estudios clínicos principalmente realizados en té verde y son: acción antioxidante, prevención de enfermedades cardiovasculares, disminución del riesgo de cáncer y diabetes, prevención de enfermedades respiratorias y mejora de la salud bucal (por su riqueza en flúor). Por algo desde tiempos inmemorables, el té verde está considerado en China como "la cura para todo".

Algunas reglas para preparar correctamente un té

El agua debe estar a punto de ebullición, pero no llegar a hervir. La temperatura ideal es 90ºC para el té negro y 70ºC para el té verde.

El tiempo de infusión va a depender del tamaño de la hoja y del tipo de té. Como regla general, los tiempos de infusión son los siguientes:

- Té verde en sobre: **nunca** se debe dejar infusionar más de un minuto y medio, de lo contrario se obtendrá una bebida muy astringente y amarga.
- Té verde en hoja entera: se puede dejar infusionar hasta dos minutos.
- Té negro en sobre: tres minutos.
- Té negro en hoja rota (categoría "Broken"): cuatro minutos.
- Té negro en hoja entera (categoría "Leaf"): hasta cinco minutos.

A un té de buena calidad jamás se le debe agregar azúcar; es como mezclar un buen vino con un refresco ¿Y qué es un té de buena calidad? El mejor té es el que viene en hoja entera y catalogado como "Orange Pekoe" (hay otras calidades superiores pero no se consiguen en nuestro mercado). El té en sobre proporciona una infusión más rápida y fuerte, pero sin la sutileza y calidad del té de hoja suelta.

Es válido agregarle al té un chorrito de leche, que se puede poner en la taza antes o después de servirlo, sólo es cuestión de gustos. En caso de ofrecerlo con limón, se presenta en una rodaja entera y fina en la taza ya servida, de modo que quede flotando mientras se bebe la infusión.

No está bien visto escurrir la bolsa de té enrollando la cuerda alrededor de la cuchara. Simplemente se retira el sobre y se coloca en un platito para ese fin llamado "tea caddy".

Finalmente, un detalle importante: la vida útil del té en sobres es de seis meses y la del té en hoja es de dos años si fue conservado en un recipiente herméticamente cerrado, alejado de olores fuertes y al abrigo de la luz. ¿A qué nunca se le ocurrió fijarse en la fecha de vencimiento?

Sugerencias para quienes tienen ácido úrico elevado

Tips para la **hiperuricemia**

Lic. en Nutrición Virginia Natero y de la redacción de Nutriguía Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells

El ácido úrico es uno de los productos de desecho del metabolismo de las purinas (proteínas) y se encuentra en pequeñas proporciones en la orina.

Cuando el ácido úrico se sintetiza en altas cantidades o no se elimina correctamente, se produce un aumento en sangre: esto es lo que se denomina hiperuricemia.

El exceso de ácido úrico predispone a padecer gota (también llamada enfermedad gotosa).
El tratamiento de la hiperuricemia comprende la dieta y fármacos reductores del ácido úrico, en caso que sea necesario.
El seguimiento de una dieta adecuada y la reducción de peso en forma gradual si también es preciso, son importantes para el control completo del paciente.

La hiperuricemia frecuentemente está asociada a otras enfermedades como la obesidad central, dislipemias, enfermedad renal y especialmente hipertensión arterial.

Nuestras recomendaciones:

La alimentación de la persona con hiperuricemia debe ser equilibrada y armónica para mantener un peso adecuado, contemplando estos aspectos:

- Restringir los alimentos con elevado aporte de purinas (ver cuadro).
- Ingerir abundante agua (para facilitar la eliminación de ácido úrico).
- Evitar el alcohol (incrementa la producción), cerveza sin alcohol y el exceso de sal.
- Elegir alimentos bajos en grasas, fundamentalmente saturadas (disminuyen la excreción).
- También preferir alimentos altos en carbohidratos complejos (arroz, pan, galletas magras, pastas, papas, harina de maíz) pues estimulan la eliminación y bajos en azúcares simples (fundamentalmente fructosa).
- Realizar todas las comidas a lo largo del día para evitar ayunos prolongados.

¿Sabés que con SAMAN Blanco tus comidas quedan mejor?

Porque es más blanco y el único con granos seleccionados de una sola variedad para que la cocción quede realmente pareja.
Por eso es el que queda más suelto y con esa textura que hace que tu familia disfrute más la comida.

No son esos detalles, los que provocan las grandes cosas en la familia? Probalo.

Seguro te queda mejor.

Respecto al peso y ejercicio:

- Es importante que mantenga un peso saludable. En caso que su peso esté aumentado, debería iniciar un tratamiento para reducirlo. El descenso deberá ser gradual, evitando las dietas bajas en calorías, muy proteicas o ayunos, pues estas prácticas pueden producir un aumento de ácido úrico.
- Realizar ejercicio físico en forma moderada, no intenso... y ¡disfrutarlo!

Clasificación de los alimentos según el aporte de purinas y/o ácido úrico a evitar o restringir según la indicación profesional

Alimentos con elevado contenido en purinas	Mariscos, pavo, pato, gallina, perdiz, ganso, arenque, sardinas, anchoas, atún, mejillones, vísceras (molleja, hígado, riñón, corazón, lengua), caldos y extractos de carne, sopas y caldos deshidratados, levadura de cerveza como complemento.
Alimentos con moderado contenido en purinas	Pescados (salvo los de alto contenido), fiambres y embutidos, carne vacuna, cerdo, cordero, pollo, espinaca, lentejas, porotos, hongos, arvejas, puerros, chauchas, coliflor, brócoli.
Alimentos con bajo contenido en purinas	Lácteos descremados, huevos, cereales y derivados (pastas sin relleno, pan, galletas, arroz, polenta), papas, frutas y verduras, infusiones, bebidas carbonatadas, condimentos, aceites.

Fuente: adaptado de Nutriguía 2004.

Para cocinar y condimentar sugerimos:

- Cocción al vapor, hervido, horno, plancha, papillote.
- Condimentos: vinagre, limón, ajo, cebolla, hierbas frescas, nuez moscada, vainilla, canela.

Nuevos alimentos en el mercado **2009**

BIMBO

- Pan Integral Sin Sal Agregada, paquete de 450 g
- Pan Cero, paquete de 250 y 580 g
- Pan de Salvado Rebanadas Finas, paquete de 420 g
- Pan Sueco Finas Hierbas, paquete de 180 g
- Pan Sueco Clásico, paquete de 180 g

Conaprole

- Leche Semidescremada Sabor Frutilla Conamigos con Vitamigos, caja tetrabrik de 250 mL
- Leche Semidescremada Chocolatada Conamigos con Vitamigos, caja tetrabrik de 250 mL
- Yogur Bebible Descremado Viva 0%, sabor Durazno, sachet de 1 L
- Yogur Bebible Descremado Viva 0%, sabor Arándanos, Frutilla y Kiwi, sachet de 1 L
- Helado Frutado Tropical, de crema con puré de Mango, Maracuyá y Mamao, caja cartón 1 L
- Helado Frutado de crema con Frutilla y Durazno, caja cartón 1 L
- Helado Frutado de crema con puré de Frutos del Bosque, caja cartón 1 L

DANONE

- Actimel 0% Frutilla, botella de 100 g, pack x 4
- Activia Balance Plus, pote de 147 g
- Ser Colchón Duraznos de la Pradera, pote de 185 g
- Ser Libre Mix de Frutas, botella de 190 g
- Ser Crunch Vainilla, pote de 130 g
- Danette Suspiros Dulce de Leche con Mouse Caramelo, pote de 110 g
- Vidacol Multifruta, botella de 80 g, pack x 4
- Vidacol Vainilla, botella de 80 g, pack x 4

El Maestro Cubano

- Oblea Chocolate, paquete de 130 g
- Oblea Frutilla, paquete de 130 g
- Oblea Limón, paquete de 130 g

los nietitos

- Mermelada de Naranja Dietética 0% azúcar agregado, con fibras, 80% reducida en calorías, frasco de vidrio de 360 g

kraft foods

- Clight Frutos Rojos, frutilla, granada, pomelo rosado, sobres para preparar 1 L
- Clight Frutos Amarillos, maracuyá, ananá, pomelo, sobres para preparar 1 L
- Clight Frutos Verdes, manzana verde, kiwi, uva, sobres para preparar 1 L
- Postre Royal Light Chocolate al Dulce de Leche, rinde 8 porciones, Edición Limitada
- Postre Royal Light Chocolate a la Menta, rinde 8 porciones, Edición Limitada
- Galletita Salvado Sin Sal Famosa, paquetes de 145, 290 y 400 g
- Galletita Salvado Famosa, paquetes de 155, 310 y 400 g
- Galletitas Cerealitas Dulces sabor Naranja, paquete de 134 g
- Galletitas Cerealitas Arroz, paquete de 160 g
- Galleta Malteada Sin Sal, paquete de 300 g
- Galletita Club Social Chips, sabor Original, paquete de 40 y 120 g
- Galletita Club Social Chips, sabor Crema y Cebolla, paquete de 40 y 120 g
- Galletita Club Social Chips, sabor Queso Parmesano, paquete de 40 y 120 g

Nestlé

Good Food, Good Life

- Chocolate Nestlé Gold, Almendras y Miel, barra por 100 g
- Chocolate Nestlé Gold, Leche y Avellanas, barra por 100 g
- Chocolate Nestlé Gold, Leche, barra por 100 g
- Chocolate Nestlé Gold, Intenso 70%, barra por 100 g
- Chocolate Nestlé Classic Almendras, barra por 250 g
- Caldo para saborizar Arroz Blanco (ajo y cebolla), estuches por 6 cubos
- Cereal Vascolet, estuches por 250 g
- Nestum Plus, Avena y Ciruela (para el estreñimiento), lata de 270 g
- Nestum Plus Arroz y Manzana (para la diarrea), lata de 270 g
- Nescafé Bracafé 3 en 1, sachet de 15 g

Nuevos productos en el mercado 2009

Servimedic

COMPROMETIDOS CON LA SALUD

- Gevral Plus, caja conteniendo sobre de 250 g
- Gevral Caseinato, caja conteniendo sobre de 100 g
- Maltodex, caja conteniendo sobre de 500 g

Novedades

Nutricionista Teresa Antoria

Circunferencia de cuello, marcador de riesgo cardíaco

Inicialmente utilizada como una medida sencilla y eficaz para la detección rápida de sobrepeso y obesidad, luego mostró también una relación significativa con la apnea del sueño (interrupción rítmica de la respiración mientras se duerme, con ronquidos continuados seguidos de silencios), frecuente en personas con factores de riesgo cardíaco. Ahora, investigadores del Estudio Framingham del Corazón, trabajo realizado en 3.200 personas, encontraron que aquellos individuos con cuello grueso (mayor de 40 cm en el hombre y de 34 en la mujer) presentaban una probabilidad mayor de enfermar del corazón. Es un hecho bien conocido que las personas con obesidad en la parte superior del organismo tienen mayor riesgo de padecer ECV (Enfermedad Cardiovascular) y el perímetro del cuello cuantifica esa posibilidad observándose que a medida que aumenta, se incrementan dos importantes factores de riesgo: la reducción del colesterol bueno (HDL) y la elevación excesiva de los triglicéridos.

Beneficio adicional del descenso de peso

En la mujer de mediana edad con sobrepeso puede aparecer incontinencia, ascendiendo su prevalencia en algunos países a un 40-50%, especialmente la incontinencia de esfuerzo (concomitante con la risa, la tos o el estornudo) y en menor grado la de urgencia miccional (necesidad repentina de orinar). En la Universidad de California, a 338 mujeres con 54 años de edad media, que al inicio del programa presentaban más de 10 episodios semanales de incontinencia, se las separó en dos grupos. A los dos tercios se les aplicó un plan intensivo de reducción de peso con dieta hipocalórica, ejercicio, modificación de conducta y una sesión semanal de una hora. Al tercio restante se le realizaron cuatro entrevistas con información general sobre descenso de peso, ejercicio y alimentación saludable.

A los seis meses el primer grupo tuvo un descenso de 8% y el otro de 1.6%. El de mayor descenso de peso experimentó una reducción promedio en los episodios de incontinencia de 47%, llegando en un sector mayoritario hasta un 70%. En el otro grupo el descenso fue de 23%. La reducción de la incontinencia constituyó una ventaja suplementaria a un descenso moderado de peso.

SIN GRASAS, SIN CONSERVANTES.

pagnifique

www.pagnifique.com

Ingesta de calcio y reducción de grasa corporal

La influencia del aporte de suplementos de calcio sobre la pérdida de peso -en grasa- en individuos obesos que realizan un programa de reducción de peso, ha mostrado hasta el presente resultados dispares.
Un equipo de investigadores de la Universidad Laval (Canadá) liderado por el profesor A. Tremblay, estudió durante seis meses, los efectos de la administración de un suplemento de calcio y vitamina D sobre el peso, la grasa corporal, el gasto energético y la ingesta espontánea de calorías y nutrientes en un grupo de 63 mujeres obesas. Si bien el grupo estudiado fue pequeño, los resultados han sido muy sugestivos y prometedores, observándose que aquellas mujeres con bajas ingestas de calcio al inicio del estudio, reducían significativamente su peso y la masa grasa lo que se correlacionó positivamente con un cambio en la ingesta espontánea de lípidos.

Alimentos y cáncer de riñón

Se estima que un 35% de todos los tipos de cáncer pueden prevenirse realizando dietas que reduzcan el riesgo, ejercicio continuado y mantenimiento del peso normal. La alimentación ha sido implicada en el cáncer renal conjuntamente con el tabaco y la obesidad. Un estudio de 335 casos y controles a 337 personas sanas publicado en el American Journal of Clinical Dietetics, valoró el papel de los alimentos en este cáncer. Se observó significativa reducción del riesgo con el consumo de verduras verdes y crucíferas (espinacas, brócoli) y de tomates en toda la población estudiada, así como un incremento del riesgo con el consumo de carne y de frituras de pollo o pescado, de papas y pan blanco. Los autores consideran que esto último puede relacionarse con su alto Índice Glicémico, o sea con la capacidad de estos alimentos de aumentar el azúcar en la sangre luego de su ingesta, lo que también se ha asociado con los cánceres de colon, mama y próstata.

Dieta mediterránea, ícono de una alimentación saludable

Dos estudios recientes que analizan distintos patrones dietéticos jerarquizan la dieta mediterránea como modelo de una alimentación cardiosaludable.

En la revista Circulation, T. Fung y su equipo, utilizaron los datos de 74.886 mujeres participantes del Estudio de las Nurses (1984-2002) y evaluaron su alimentación aplicando como patrón la dieta mediterránea tradicional (rica en vegetales, pescado, cereales, leguminosas, aceites) y asignando un puntaje según se aproximaran o se alejaran de esa pauta de ingesta. Quienes más se aproximaban no sólo tenían menor riesgo relativo de enfermedad cardiovascular sino también de mortalidad por esa causa.

Asimismo, en la publicación Archives of Internal Medecin, un grupo de la Universidad de Hamilton (Canadá), revisó sistemáticamente la fuerza de la evidencia de 149 estudios (llevados a cabo desde 1959 a 2007), investigando la exposición a distintos patrones dietéticos y la enfermedad coronaria. Concluyeron que hay fuerte evidencia que la adhesión a la dieta mediterránea y el consumo de verduras, nueces y ácidos grasos monoinsaturados, son factores cardioprotectores.

Un sabor inconfundible
se construye
sobre la calidad.

En McDonald´s, nos esforzamos por brindarle a nuestros clientes una línea tan deliciosa como variada, con un denominador común: ingredientes de primera calidad en todos nuestros productos. Por eso, cada hamburguesa, cada papa, cada postre, ha sido creado siguiendo estrictas normas de selección de materias primas y de elaboración. Porque el sabor único de McDonald´s es sinónimo de calidad única.

me encanta™

Recetas

Virginia Natero
Lic. en Nutrición
Técnica en Gastronomía

Hiperuricemia

4 porciones

Lasaña de zapallitos

Cortar en rodajas y cocinar durante un minuto en agua hirviendo	5 zapallitos
Mezclar	1 taza de acelga cocida y escurrida ½ taza de ricotta 2 cdas. de queso rallado nuez moscada pizca de sal y pimienta
Mezclar	1 y ½ taza de ricotta 4 cdas. de queso rallado 1 cda. de albahaca nuez moscada
Reservar.	
Aparte cortar en rodajas	2 tomates
Reservar.	

Para la salsa

Mezclar	2 tazas de pulpa de tomate 4 cdas. de cebolla picada 1 diente de ajo pizca de sal y orégano

Armado de la lasaña

Intercalar	una capa de zapallitos mezcla de acelga salsa de tomate otra capa de zapallitos 100 g de queso magro en fetas salsa de tomate rodajas de tomate espolvoreadas con 1 cucharada de salvado de avena una capa de zapallitos mezcla de ricotta una capa de zapallitos salsa de tomate

Llevar a horno moderado hasta calentar. Servir con ensalada de remolacha rallada cruda.

Hiperuricemia

4 porciones

Ñoquis de calabaza y ricotta con salsa de vegetales

Cocinar, picar y puretear	750 g de calabaza
Mezclar con el puré de calabaza	1 huevo 4 cdas. de queso rallado magro ½ taza de harina 350 g de ricotta pizca de sal y pimienta nuez moscada

Tomar de a cucharitas de té e ir formando bolitas, pasarlas por harina y cocinarlas en abundante agua, hasta que suban a la superficie.

Para la salsa:

Picar y rehogar	2 dientes de ajo 1 cebolla chica 1 cta. de aceite
Incorporar y cocinar hasta que estén tiernos	1 tallo de apio picado chico 1 zanahoria mediana rallada
Agregar y cocinar 15 minutos	1 kg de tomates pizca de sal y pimienta
Agregar a último momento	1 cda. de albahaca

Servir sobre los ñoquis.

Colon Irritable

8 a 10 porciones

Torta de zanahoria y manzana

Rallar grueso	4 zanahorias medianas 1 manzana
Mezclar con	½ taza de aceite ½ taza de yogur descremado 2 huevos
Agregar	2 tazas de harina 1 taza de azúcar 1 cta. de polvo de hornear

Verter la mezcla en un molde enmantecado y enharinado.
Cocinar en horno durante 30 minutos.

Splenda
Endulzante sin calorías

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

Presentaciones de 55 y 110 gramos.

Producto recomendado por:
adu
Asociación de Diabéticos del Uruguay
Montevideo - Uruguay

Servicio de atención al consumidor 0800 2080
www.splendaespanol.com

8 porciones

Tarta 3 Capas

Cernir juntos	2 ½ tazas de harina 1 cta. de polvo de hornear 1 cta. de sal fina
Elaborar la masa.	
Aparte mezclar	1 huevo 2 cdas. de aceite 1 taza de leche descremada

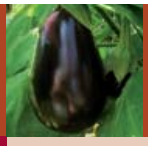
Verter los ingredientes líquidos gradualmente mezclando sobre las harinas.
Tomar la masa sin amasar, hasta lograr una mezcla homogénea.
Estirar sobre superficie enharinada (igual diámetro que la asadera).
Acondicionar sobre la asadera y reservar.

Para preparar el relleno:

Lavar, cocinar, escurrir y picar chiquito	500 g de espinaca (cruda)
Cortar en rodajas y cocinar hasta ablandar	3 zapallitos medianos 4 zanahorias
Agregar a cada uno de los vegetales	1 huevo (total 3 huevos) ¼ taza de leche descremada
Agregar a las zanahorias	pizca de sal y ½ cta. de tomillo 2 cdas. de queso rallado
Agregar a los zapallitos	pizca de sal y ½ cta. de orégano 2 cdas. de queso rallado
Agregar a la espinaca	pizca de sal y nuez moscada 2 cdas. de queso rallado

Acondicionar sobre la masa la mezcla de zapallitos, luego la de zanahorias y finalmente la de espinaca.
Llevar a horno moderado hasta que el huevo haya coagulado totalmente.

Diabéticos



4 porciones

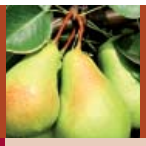
Pasta en cartoccio

Cocinar hasta que quede al dente	½ paquete de pasta de sémola corta
Saltear hasta transparentar	1 cebolla picada 1 diente de ajo picado
Cortar en cubos y agregar al ajo y a la cebolla	2 zuchinis 1 berenjena

Agregar y cocinar	2 tomates cortados en cubos pizca de sal y pimienta pizca de edulcorante ½ taza de arvejas 2 cdas. de hierbas picadas (tomillo, orégano, romero, albahaca)

Hacer cuatro sobres con el papel aluminio y colocar en su interior, en cantidades iguales, la pasta, la mezcla de vegetales y el queso rallado.
Llevar a horno moderado.
Servir cada porción en un plato.

Diabéticos



Tartitas de queso con guarnición de peras especiadas

4 porciones

Pelar, cortar en gajos y cocinar hasta ablandar	4 peras 2 tazas de jugo de naranja 1 cta. de canela 1 clavo de olor 1 cta. de jengibre

Retirar del fuego y agregar edulcorante a gusto.

Picar y acondicionar en moldes individuales	2 tazas de galletitas sin azúcar
Mezclar	300 g de queso blanco 1 cda. de ralladura de cáscara de limón 1 sobre de gelatina sin sabor (7 g) edulcorante a gusto

Acondicionar la mezcla de queso sobre las galletitas y llevar a la heladera hasta que gelifique.

Separar el jugo de cocción de las peras.

Cocinar hasta espesar con	½ cda. de almidón de maíz

Rectificar el sabor dulce. Servir la tarta de queso con las peras y la salsa.

Centenario

50 AÑOS

frankfurters
Livianitos

- 0% grasas trans.
- Sin TACC: Libre de Trigo, Avena, Cebada y Centeno.
- Bajo en grasas y en calorías, menos sodio.
- Recomendados para personas con diabetes, obesidad y/o dislipemias.
- Elaborados con la mejor carne magra vacuna.

PRODUCTO RECOMENDADO
SUNED
SOCIEDAD URUGUAYA DE NUTRICION EN DIABETES

Guía placer

placer.

club placer
CASA GOURMAND

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

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

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

Todo el sabor de los Caldos Knorr, sin sal agregada.

Caldos de Verduras sin sal agregada de Knorr.

Una alternativa saludable para tus comidas, que sólo tiene la sal de los vegetales que lo componen.

Sólo lo bueno.™

Mucho sabor y tradición,
sin las calorías del azúcar.

Producto **recomendado** por:

adú

Asociación de Diabéticos del Uruguay
Montevideo - Uruguay

Servicio de Atención al Consumidor 0800 2080

www.splendaenespanol.com