

NUTRIGUÍA PARA TODOS

Nutriguía

Conocer más para alimentarse mejor

Nº 23

FI

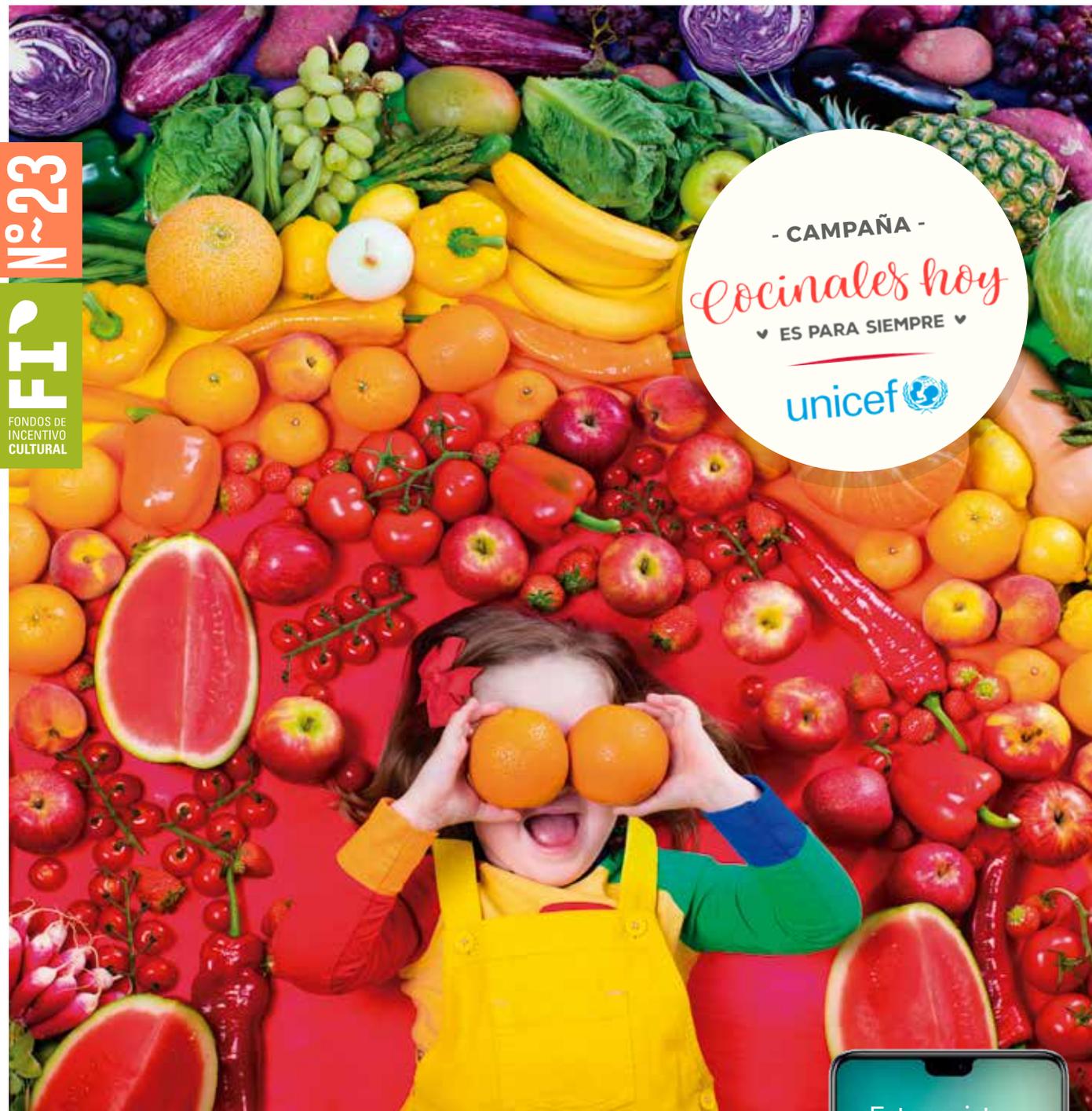
FONDOS DE INCENTIVO CULTURAL

- CAMPAÑA -

Cocinales hoy

♥ ES PARA SIEMPRE ♥

unicef



ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE

BLW: ¿EN QUÉ CONSISTE?

PALTA Y KALE ALIMENTOS QUE SON TENDENCIA

¡Esta revista contiene VIDEOS!

Escanea con



Los Trovadores
HELADERÍA ARTESANAL

La esquina más helada de Pocitos

Gabriel Pereira esq. Berro
DELIVERY 2707 5165

www.lostrovadores.com.uy



Ahora también **LIGHT**
Dulce de Leche Granizado



Postres Helados
Casatta individual
Alfajores
Palitos

Sin azúcares agregados
Apto para diabéticos



Consultas al
099 082 376

SIEMPRE MÁS SABORES: dulce de leche, dulce de leche granizado, crema, crema granizada, chocolate, café, sambayón al jerez yogurt con nueces, frutilla, ananá, limón y maracuyá

Nuevo!
**Esta revista
contiene VIDEOS**



**FrameALIVE.app te permite mirar VIDEOS
a partir de imágenes impresas**



Descargá gratis FrameALIVE.
Solo tenés que escanear la
foto que tiene este logo para
descubrir el video.



índice

- 03 **En el siglo XXI los bebés son protagonistas de su alimentación**
Entrevista con Nutricionista Raquel Villegas
- 08 **Estética durante el embarazo**
Cosmetóloga Médica Andrea Rodríguez
- 12 **Métodos anticonceptivos, un derecho humano fundamental**
Dra. Natalia Sica
- 16 **Pelo fino, causas y tratamiento**
Dra. Paula Abelenda, Dra. Lidice Dufrechou, Dra. Alejandra Larre Borges
- 20 **Ejercicios al aire libre: cuando el clima invita a moverse**
Dr. Mateo Gamarra
- 24 **“Cocinales hoy, es para siempre”**
Equipo de comunicación de UNICEF
- 28 **Hábitos alimentarios en niños con trastorno del espectro autista**
Dra. Mariela Franco, Lic. en Nutrición María Noel Conti
- 32 **Blanqueamiento dental: una forma de mejorar la estética facial**
Dra. Lorena Spatakis
- 36 **Dietas vegetarianas, microbiota y salud**
Dra. M.Sc. Gabriela Parallada
- 40 **Adelgazar en grupo permite lograr mejores resultados**
Lic. en Nutrición Adriana Picasso y Aurora Vispo
- 44 **La cirugía metabólica es uno de los mejores tratamientos para la diabetes tipo 2**
Dr. Ernesto Irrazábal
- 48 **Palta y kale: alimentos que son tendencia**
Lic. en Nutrición Lucía Alba
- 54 **Avena, un histórico y popular alimento saludable**
Lic. en Nutrición Julia Cassinelli
- 58 **Nuestra relación con el alimento**
Lic. en Nutrición Mariana Sánchez
- 60 **Kefir, una leche fermentada que da nombre a la antigua yoca**
Cristina Canoura - Periodista
- 62 **El tango no se rinde** | Javier Alfonso - Periodista
- 64 **Escrito en voz baja** | Milton Fornaro
- 66 **Brunch veraniegos** | Lic. en Nutrición Andrea Gamarra

editorial

**Nuestras acciones son nuestro futuro.
Una alimentación sana para un mundo #hambrezero.**

Esta fue la consigna que enmarcó la conmemoración de 2019 del Día Mundial de la Alimentación en octubre pasado. Convocado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) se impulsaron acciones respecto al cuidado del planeta y la salud fomentando una alimentación sana. Esta campaña alude claramente a que si no tomamos las medidas necesarias se está hipotecando el futuro de nuestros niños y jóvenes.

El aumento del sobrepeso y la obesidad en Uruguay se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública tanto en adultos como en niños y adolescentes, con cifras realmente alarmantes.

En nuestro país varias son las acciones que se llevan y se han llevado a cabo para prevenir el sobrepeso y la obesidad y las Enfermedades No Transmisibles (ENT) a través del estímulo de una alimentación saludable con alimentos naturales, la promoción del consumo de frutas y verduras, alentando a cocinar en casa y ser menos sedentarios. Nutriguía se suma, apoya y difunde estas acciones en las distintas actividades que realiza.

La revista Nutriguía para Todos cumple 11 años desde su lanzamiento en 2008 con 23 ejemplares publicados. Miles de lectores a lo largo de estos años la han tenido en sus manos y compartido; esperamos que la información contenida en cada una de las publicaciones haya sido de utilidad.

Buscando innovar, en este número algunas imágenes cobran vida con FrameALIVE.

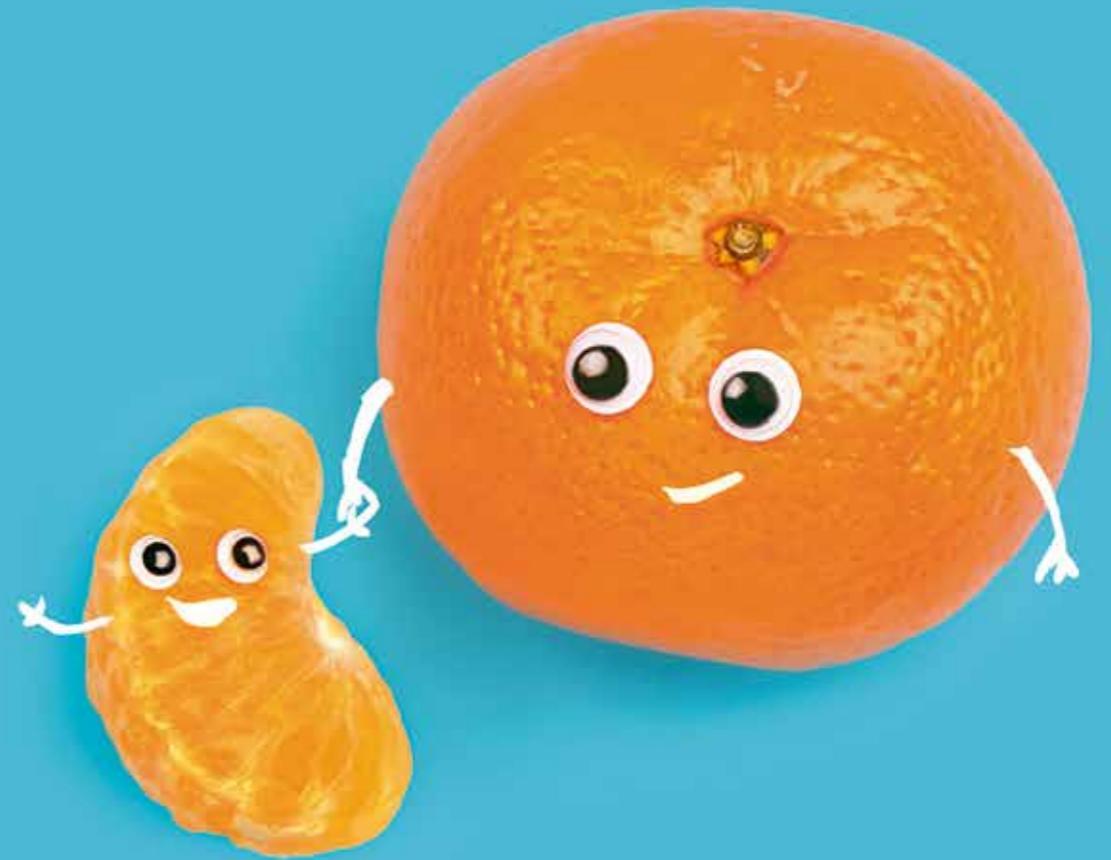
Para finalizar, es con gran orgullo que felicitamos a nuestra colaboradora en edición periodista Cristina Canoura quien ha sido distinguida recientemente con el Premio de la Academia Nacional de Medicina por su trayectoria en el periodismo científico médico y de la salud. ¡Felicitaciones, Cris! ¡Te lo mereces!

¡Deseamos que tengan unas felices fiestas y disfruten de su descanso veraniego!

Lic. en Nutrición
Lucía Pérez Castells

Alexandra
Golovchenko

Lic. en Nutrición
Paula Antes



Se expande en el mundo el BLW, un método de destete a partir de los seis meses

En el siglo XXI los bebés son protagonistas de su alimentación

Entrevista con la Nutricionista - Dietista Raquel Villegas



BLW: ¿Cómo ofrecer los alimentos?

Escaneá esta imagen con FrameALIVE.app y mirá el video!

Raquel Villegas, Nutricionista-Dietista española, formada en la Univesitat de Vic, en Barcelona, y especializada en nutrición materno infantil, promueve en Uruguay, donde está radicada, el método BLW para la alimentación de los bebés a partir de los 6 meses de edad.

Se trata de una innovadora tendencia mundial que postula que a esa edad el 85% de los bebés ya dispone de todos los requisitos físicos y motrices que le permiten alimentarse con autonomía de forma segura. En base a esto se promueve el inicio de la alimentación complementaria de la lactancia directamente en trozos, sin pasar por las papillas o purés.

Villegas puso en práctica el BLW con su segunda hija con muy buenos resultados y actualmente imparte talleres con el propósito de promocionar, facilitar y lograr la adhesión de más familias a su práctica segura.

El siguiente es un resumen de la entrevista concedida por Raquel Villegas a NutriGuía para Todos:

—¿Qué significa BLW? ¿En qué se basa este método?

—BLW son las siglas de *Baby Led Weaning* que se puede traducir al español como “Alimentación complementaria guiada por el bebé” o “Destete dirigido por el bebé”.

El bebé cobra el protagonismo en su alimentación. Los padres son los encargados de ofrecer alimentos saludables adaptados a sus habilidades y necesidades pero son ellos los que seleccionan qué y cuánto quieren comer y lo hacen de forma autónoma, agarrándolos por sí mismos.

Se trata de volver a nuestras raíces, de confiar en las habilidades y en la sensación de saciedad de nuestros chiquitos. Este es un buen indicativo de lo que necesitan, ni más ni menos. Ellos todavía no se han sometido a la obligación de comer, ni al marketing de productos no saludables; por eso podemos confiar plenamente en su instinto y lo que les pide comer en cada momento.

—¿Es una teoría, una técnica o un método?

—Comúnmente se lo conoce como un método, ya que implica un procedimiento concreto basado en los conocimientos que se tienen sobre las habilidades y necesidades de los bebés. Además, en algunas guías de alimentación infantil se remarca que su seguridad está asociada a una buena formación o información de los referentes (padre, madre o persona a cargo, que pase muchas horas acompañándolo) por parte de un profesional formado en el tema.

—¿Cuándo y dónde surgió el BLW?

Este cambio de paradigma surgió en 2002 a partir de la nueva recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.

A los 6 meses 85% de los bebés ya dispone de todos los requisitos físicos y motrices que le permiten alimentarse con autonomía de forma segura, hecho que impulsó a poder aplicar un inicio de la alimentación complementaria directamente en trozos, con lo cual se evita el paso por las papillas o purés.

El pediatra español Carlos González, gran promotor de la crianza respetuosa, también ha promocionado mucho este método, sobre todo en España y países latinoamericanos.

Este método está muy extendido en países como Reino Unido, Estados Unidos y España

—¿Cuáles son sus objetivos?

—Que el bebé desde el inicio de la alimentación complementaria forme parte de la mesa familiar, la idea es que nos acompañen a la hora de las comidas.

Se basa en ofrecer alimentos naturales, sin agregados como sal y/o azúcar, ya que el paladar de un niño no los necesita.

La idea es que nuestros pequeños puedan conocer cada alimento tal y como es, con su color, olor y textura natural. Esto promueve que registren ese alimento y mejoren su alimentación en etapas posteriores, sin experimentar neofobia (conducta típica en niños de los 2 a los 6 años durante la cual la mayoría siente rechazo por alimentos nuevos). Por eso se les considera niños menos selectivos o menos caprichosos para comer.

Los referentes ofrecen, ellos eligen en base a su sensación de saciedad o apetencia en ese momento. La ingesta es a demanda; al principio ofrecemos tantas veces como nosotros comamos, aunque esto no significa que vayan a comer siempre.



Acompañando la alimentación de los pequeños foodies



Señor GORI

@senorgori
Señor Gori



Se respeta las cantidades que consumen y no se fuerza ni anima a comer más. Recordemos que ellos tienen su sensación de saciedad intacta y la idea es que la puedan mantener así en la vida adulta. Además la lactancia materna sigue siendo el alimento principal hasta el año de edad, así que esta etapa es de aprendizaje. Podemos y debemos relajarnos para disfrutarla.

No hay un orden para ofrecer los alimentos. Esta oferta puede ir asociada a lo que consume la familia. Sí se recomienda no incluir dos alimentos diferentes por día, ya que en caso de alergia sería difícil poder identificar cuál de los dos la ocasionó.

—¿Con qué tipo de alimentos se recomienda comenzar, cómo se cocinan y cómo se presentan al bebé?

—Podemos iniciar con cualquier alimento evitando como primera opción los potencialmente alérgicos como el huevo, pescado, lácteos, soja, frutos secos y maní aunque sí se pueden dar a partir de los 6 meses. Para mí lo importante es que los referentes inicien con uno que les dé seguridad a ellos para que así se la puedan transmitir a su bebé.

Se le presentan en forma de “finger foods”, es decir, alargados, de un dedo y medio de grosor. Un tip para conseguir la medida perfecta es observar sus manitas y cortarlo de forma que sobresalgan de ella unos dos dedos, de modo que al agarrarlo se lo pueda llevar a la boca sin problemas.

La mejor forma de cocinarlo es al vapor, ya que conserva mejor los nutrientes, potencia el sabor y deja una textura firme pero blanda ideal para un agarre fácil.

En un inicio se dan por separado para que conozca los diferentes alimentos tal y como son, pero una vez que ya se han introducido algunos podemos cocinar diferentes elaboraciones como bolitas de arroz con pollo y semillas de chía, bolitas de porotos frutilla con avena y morrón o las típicas galletas BLW de avena y banana.

—¿En qué edades se recomienda comenzar a aplicarlo para obtener resultados exitosos?

—La edad ideal de inicio serían los 6 meses, ya que la recomendación de la OMS es mantener la lactancia materna, o adaptada en el caso que la primera no sea posible, hasta esa edad; en el caso de bebés prematuros hasta los 6 meses de edad corregida.

Además, nos debemos fijar que nuestros bebés cumplan ciertas condiciones de autonomía. Cuando mantengan un buen tono muscular que les permita quedar erguidos y controlen completamente su cabeza, puedan llevarse a la boca los alimentos y tengan interés por ellos, es el momento de empezar.

Una clave importante para que la introducción sea exitosa es respetar la autonomía. Esto a veces se complica cuando las comidas se hacen con diferentes referentes que aplican diferentes metodologías.

El dar puré genera bebés más pasivos que no están tan dispuestos a comer por sí mismos, por eso lo mejor es iniciar con BLW de forma exclusiva. Si en algún momento deseamos ofrecer purés —porque toda la familia los consume— podemos agregar algún palito de verdura para que lo use como cuchara y se lo coma de forma autónoma.

En realidad nunca es tarde para iniciar BLW, pero sí es cierto que pasados los 9 meses puede ser más difícil, ya que los bebés que no han empezado a introducir diferentes texturas y trozos a esta edad demuestran ser más reticentes a modificaciones.

Por eso aunque se inicien con purés se recomienda que a esa edad ya se den texturas más gruesas con presentaciones parecidas a la de los referentes.

—¿Cómo se miden sus resultados?

—Sus resultados se miden en relación a los beneficios que les aporta a los niños. Algunos de estos referidos en el último quinquenio por expertos de España y Estados Unidos, entre otros países, son:

- Mayor autoestima y autonomía, producida por la confianza y el tiempo que les brindamos para comer solos. Todos lo consiguen, por lo tanto tienen una devolución de confianza en sí mismos.
- Mejor motricidad gruesa y fina; estos bebés practican mucho sus habilidades motrices, por eso las mejoran en comparación con bebés que reciben la comida de un referente.
- Tienen más predilección por sabores naturales y son menos selectivos en edades posteriores ya que conocen una gran gama de alimentos tal y como son sin modificación.
- Mejora la dentición y la musculatura maxilofacial porque la ejercitan como un adulto a edad temprana.
- Se ha relacionado con una mejora del habla. Aunque este factor es individual, es cierto que mejoran en el conocimiento de los alimentos siempre que los referentes aprovechen la presentación de diferentes elaboraciones para explicarles colores, nombres propios, gustos.
- Menos predisposición a la obesidad, ya que comen en familia desde una edad temprana.

—¿Qué opina respecto al argumento de que el BLW conlleva riesgo de asfixia y carencia de nutrientes, como hierro?

—Ese es uno de los miedos infundados más extendidos respecto al BLW. En la actualidad se ha demostrado científicamente que esto no es así, siempre que los referentes hayan sido bien asesorados por un profesional que oriente a las familias. Se ha encontrado la misma incidencia de asfixia en la alimentación a base de papillas y BLW.

El miedo a un déficit de hierro es habitual en países como España, ya que actualmente no hay una pauta general de suplementación de hierro como es el caso de Uruguay con la cual las necesidades de este elemento están cubiertas.

De todas formas hay una modalidad del BLW llamada BLISS donde se prioriza la oferta de alimentos ricos en hierro como pueden ser carnes o legumbres combinadas con cítricos u otros alimentos ricos en vitamina C que aumenten su biodisponibilidad. En estos casos se ha demostrado cubrir los requerimientos de este mineral tan importante sin problemas.

—¿Qué posturas tienen las instituciones científicas de referencia como las Sociedades de Pediatría española, argentina y uruguaya?

—Actualmente hay muchas instituciones de renombre que nombran la utilización de éste método como una forma más de inicio de la alimentación complementaria. Esto lo valida.

En Uruguay podemos encontrar las nuevas guías de Unicef Uruguay concretamente en “¡A Comer! Orientación para un crecimiento saludable a partir de los 6 meses” donde se nombra este método como una opción más.

Otros documentos que se pueden consultar son guías españolas. Tanto la guía estatal de recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria (2018) como la guía de la Generalitat de Cataluña “Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia” tienen un extenso capítulo donde habla tanto de BLW como de BLISS como una forma de alimentación complementaria más, remarcando alguno de sus beneficios. ■



Estética durante el embarazo

Andrea Verónica Rodríguez Ottonello - Cosmetóloga Médica

Durante el embarazo se producen modificaciones fisiológicas en los niveles hormonales que se reflejan en la piel como cambios transitorios o permanentes. Los cambios más comunes en la zona facial son el melasma o manchas marrones y, en menor medida, el acné de la gestante.

En el resto del cuerpo se evidencian várices, estrías, celulitis, además de prurito en zonas localizadas (abdomen y senos); en ocasiones también puede observarse enrojecimiento y prurito en palma de manos y planta de pies, acompañado o no de edema (hinchazón).

Es habitual hacia el cuarto mes de embarazo la aparición de la llamada "línea alba" (línea hiperpigmentada vertical que asciende desde el pubis hasta el ombligo). En algunos casos observamos el desarrollo en forma temporal de vello corporal.

No es motivo de este artículo alarmar sino por el contrario proporcionar una guía de cuáles cambios puede notar una gestante en cara y cuerpo y como debe comportarse frente a ellos para que una vez transcurrido el período gestacional no dejen secuelas en la estética.



MATÍAS GONZÁLEZ
LABORATORIO

CREMA MAMÁ Previene estrías

Nuestra Crema Mamá mantiene la piel de la embarazada clásica y nutrida, evitando la formación de estrías. Recomendamos su uso antes, durante y después del embarazo.



LABORATORIO
MATÍAS GONZÁLEZ

www.matiasgonzalez.com



Melasma o cloasma, también llamada “máscara del embarazo”: es una hiperpigmentación (manchas marrones) en la piel de la cara, normalmente en mejillas, frente o labio superior. Se ven en gran porcentaje de mujeres embarazadas, sobre todo en aquellas de piel oscura.

Acné de la gestante; no es común de ver, pero se observa en ciertos casos. Se manifiesta por pápulas, pápulo-pústulas en la frente, mejillas y mentón.



Várices y varículas; son dilataciones de las venas superficiales que se localizan principalmente en las piernas y si bien molestan desde el punto de vista estético, en ocasiones pueden producir dolor.

Las estrías son depresiones en la piel, lineales, en un inicio de color rojizo, luego violáceo y finalmente blanco que se ubican sobre todo en abdomen, mamas, glúteos, muslos y cadera. Se deben a la ruptura de las fibras de colágeno y elastina de la dermis y son de alta incidencia en los últimos meses del embarazo, su carácter irreversible hace imprescindible su prevención.

Celulitis estética o “piel de naranja” es una alteración del tejido conjuntivo de la piel debida a la acumulación de grasa, líquido intersticial y toxinas. La piel aparece irregular y con pequeños “bultitos”, localizándose sobre todo en glúteos, muslos y piernas.



Prurito del embarazo, aparece en forma ocasional, acompañado con o sin lesiones visibles (enrojecimiento) en palma de manos y plantas de extremidades inferiores. Se manifiesta por comezón localizada, con o sin edema (hinchazón). Por otro lado, el estiramiento de la piel durante el embarazo puede producir en ocasiones un “picor” en el abdomen o los senos.

En cuanto al vello corporal es importante tener en cuenta que la depilación láser está contraindicada durante el embarazo.

Otra observación en pacientes es el dolor lumbopélvicogestacional; es un síntoma que aparece en el último tercio del embarazo, de carácter intermitente y suele estar asociado a posturas o actividades diarias.

Todas y cada una de las modificaciones sufridas por la piel durante el período gestacional deben ser monitoreadas periódicamente por el médico.

En ese sentido, recomendamos utilizar productos para la piel con prescripción médica. Se debe tener precaución pues no todos los productos pueden ser usados durante el embarazo, incluso cremas y protectores solares.



Sugerencias útiles

Para evitar que se intensifiquen las manchas, recomendamos la protección solar de amplio espectro, mediante el empleo de bloqueadores 50+, para piel sensible (para niños) y cuidar una exposición moderada.

Respecto a las “estrías”, lo importante es la prevención, mediante la aplicación diaria de cremas hidratantes ricas en vitamina A, vitamina E, aceite de rosa mosqueta o de almendras dulces.

En las zonas de várices y varículas es aconsejable aplicar geles o cremas frías que ayudan a aliviar la sensación de piernas pesadas. Los masajes de drenaje linfático realizados por un profesional experto es la maniobra más adecuada para combatir las alteraciones circulatorias y disminuir la inflamación de las piernas y los tobillos.

En cuanto al cuidado de la piel en general, es conveniente continuar con los mismos hábitos de limpieza diaria, cremas hidratantes y nutritivas y aplicar siempre protección solar. Las máscaras naturales son ideales para mantener la piel firme y tensa.

Para la higiene personal, evitar los baños de agua muy caliente: Aconsejamos la ducha, utilizando geles de baño “syndets”. Estos son detergentes sintéticos, también llamados jabones sin jabón; tienen un pH parecido al de la piel, por lo que evita la alteración de la barrera protectora de esta. Así, son ideales para las pieles delicadas y sensibles por su bajo poder desengrasante.



Una correcta rutina de tratamientos, instaurados por un profesional de la salud, para mantener un estado óptimo de la piel y una buena condición física es un básico para superar los desafíos estéticos del postparto.

Los tratamientos estéticos permitidos durante el periodo gestacional, sean de manipulación manual, uso de aparatología y aplicación de productos de preferencia naturales, deben ser indicados y supervisados por profesionales especialistas, debidamente certificados.

La nutrición adecuada, la buena hidratación, todo sumado a una actividad física controlada que alterna posturas como forma de prevenir dolores, son condiciones que harán placentero el embarazo.

La medicina estética de prevención y el monitoreo constante del paciente son la clave del cuidado de la salud de la piel durante y después del embarazo. ■



Métodos anticonceptivos, un derecho humano fundamental

Dra. Natalia Sica - Ginecóloga

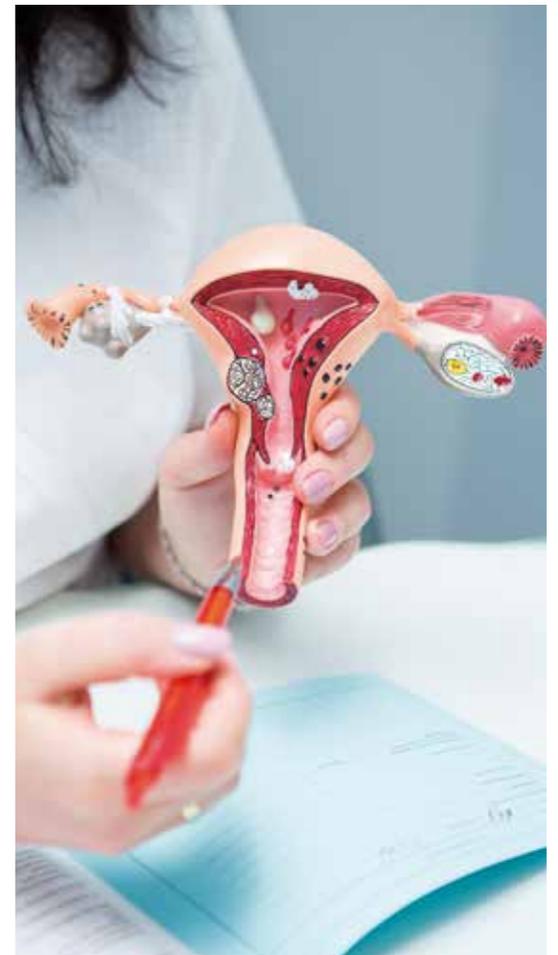
La anticoncepción es un derecho fundamental de los seres humanos. Nos permite decidir si queremos o no tener hijos, en qué momento de nuestra vida, qué cantidad y el intervalo entre ellos, y a su vez nos previene de infecciones de transmisión sexual. De este modo se podrá gozar de un ejercicio libre y responsable de la sexualidad.

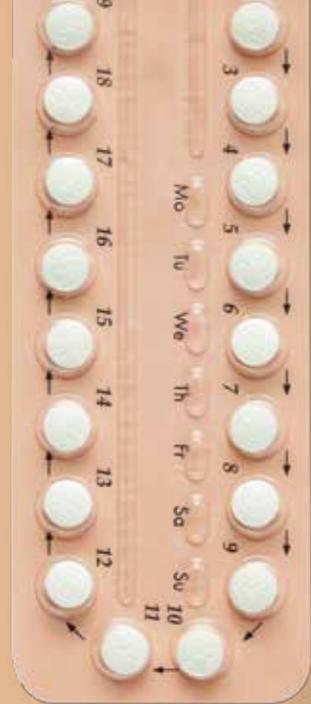
Hoy en día contamos con una gran disponibilidad de métodos anticonceptivos (MAC), los cuales se agrupan en distintas categorías según su mecanismo de acción.

¿Como elegir un MAC?

La elección depende del ciclo vital por el que esté transitando la persona, de su estilo y proyecto de vida, de sus valores, religión y orientación sexual; de la presencia o no de contraindicaciones médicas para su uso así como de su comodidad, aceptabilidad, y accesibilidad económica.

Por eso, durante el proceso de elección es fundamental el asesoramiento médico, la elección en conjunto con el equipo de salud y el posterior seguimiento o control.





¿Cuál es el más utilizado en Uruguay?

Pastillas

La mayoría de las mujeres optan por los anticonceptivos hormonales que actúan básicamente inhibiendo la ovulación. Varían en su composición hormonal, dosis, posología y vía de administración.

Los más utilizados en Uruguay son los anticonceptivos orales combinados, es decir compuestos que contienen dos tipos de hormonas: un componente de estrógenos y progesterona en bajas dosis. Hay presentaciones de 21 comprimidos en los que se descansa 7 días y otras de 28 comprimidos en los que la toma es continua. Entre sus ventajas se destaca: el control del ciclo y los dolores menstruales (dismenorrea), previenen la anemia, otorgan protección frente al cáncer de ovario y útero. Algunos tratan el vello facial y el acné, y disminuyen la incidencia de quistes funcionales de ovario.

Pero también conllevan riesgos y contraindicaciones, entre ellos la hipertensión arterial, la enfermedad tromboembólica, tumores hepáticos, cáncer de mama, el tabaquismo, entre otras.

Son muy eficaces si se administran en forma correcta, ya que se necesita motivación por parte de las usuarias para evitar los olvidos, las interacciones farmacológicas, la presencia de vómitos y/o diarrea que alteren o impidan su absorción a nivel intestinal.

Parches, anillos e inyectables

Otra opción hormonal combinada son los parches, el anillo vaginal y los inyectables.

Los parches se pegan en la piel de brazos, abdomen, nalgas o espalda. Se colocan uno por semana, durante 3 semanas consecutivas y se descansa una.

El anillo vaginal, poco utilizado en nuestro medio, es un aro de plástico flexible que se lo coloca la propia usuaria en el tercio superior de la vagina; también es uno por semana por tres semanas.

El inyectable intramuscular que combina estrógenos y progesterona se aplica en forma mensual.

Todos éstos métodos comparten los mismos efectos adversos y precauciones que los anticonceptivos orales combinados. A nivel teórico son altamente eficaces. Se sabe que el uso típico de éstos métodos puede tener una falla elevada, la cual no depende de la falla real del método sino de los olvidos y del uso inconsistente.



DIU o SIU

Es por ello que existe una tendencia actual a recomendar los LARCS, llamados así por su sigla en inglés: Long Active Reversible Contraception. Son métodos reversibles de larga duración que otorgan protección de 3 a 5 años, su colocación y/o remoción no dependen de la usuaria, lo que los hace muy eficaces.

Ellos incluyen el implante subdérmico, el dispositivo intrauterino de cobre (DIU) y el sistema intrauterino liberador de levonorgestrel (SIU LNG).

Los implantes subdérmicos, constan de una o dos varillas que liberan una dosis constante de una progestina, hormona que inhibe la ovulación. Se coloca en el tejido subcutáneo del brazo no dominante con anestesia local. Los implantes de una varilla duran 3 años y los que tienen dos, pueden durar hasta 5 años.

Entre sus ventajas no contraceptivas se destaca la disminución o ausencia del volumen menstrual, disminución de la dismenorrea y el poder utilizarse durante la lactancia. Como efectos secundarios se describen cambios en las características del sangrado menstrual habitual, aparición, empeoramiento o mejoría del acné; dolor en mamas, dolor de cabeza, cambios de peso, disminución de la libido. No contienen componente estrogénico pero sí presentan las contraindicaciones y precauciones de los compuestos progestagénicos.

De los DIU, la más utilizada en el Uruguay es la T de cobre (TCu380A) llamada así por su forma y composición. Es un dispositivo que se coloca dentro del útero, actúa inhibiendo la motilidad de los espermatozoides e interfiere en su migración hacia las trompas de Falopio. Tienen un tiempo de duración aproximada de 10 años, pueden colocarse en mujeres a cualquier edad, hayan o no tenido hijos, así como también después de un parto o cesárea. Entre sus desventajas se encuentra el aumento en volumen y dolor de las menstruaciones y una mayor predisposición a las infecciones genitales.

El SIU también es un dispositivo intrauterino en forma de T, que libera en forma diaria una dosis constante de levonorgestrel, un compuesto hormonal progestagénico, que actúa a nivel local y genera una disminución o ausencia del flujo menstrual, disminuye la dismenorrea y previene anemia. Es, a su vez, de elección en el tratamiento o prevención de algunas patologías premalignas de cáncer de cuerpo de útero. Puede colocarse luego de un parto o cesárea. Su duración varía de 3 a 5 años, según el modelo.



En su conjunto los LARCS se posicionan como una muy buena opción: reversibles, eficaces y con una alta tasa de continuidad, lo que los hace una muy buena opción a tener en cuenta en las adolescentes en las que existe un alto riesgo de embarazo no planificado.

Los únicos MAC que protegen de infecciones de transmisión sexual son los de barrera, tanto el preservativo femenino como el masculino; se pueden utilizar solos o asociados a cualquier otro MAC. Casi no tienen efectos adversos y el éxito va unido a la motivación, constancia y uso correcto del mismo.

¿Cuál es el mejor anticonceptivo?

El mejor anticonceptivo es aquel que es capaz de otorgar protección, ya sea frente a un embarazo no deseado y/o una infección de transmisión sexual, en forma eficaz, segura, accesible y aceptado por la pareja.

No siempre el mejor método (índice de eficacia, menores efectos adversos y beneficios no contraceptivos) es el más adecuado para un momento específico de cada persona. Por ello destacamos la importancia de un asesoramiento en forma personalizada para poder realizar una buena elección. ■



Pelo fino, causas y tratamiento

Dra. Paula Abelenda, Dra. Lidice Dufrechou, Dra. Alejandra Larre Borges - Dermatólogas

Hoy en día el aspecto físico y estético de las personas desempeña un papel importante en la percepción individual y en la calidad de vida. El aspecto del pelo puede revelar el paso del tiempo. La piel envejece y esto también le sucede al pelo, el cual da el marco a la cara y sugiere parte de nuestra personalidad según su aspecto.

El aumento de la expectativa de vida tiene como contracara la búsqueda de permanecer o al menos parecer joven. Sabemos que a partir de los 30 años comienza fisiológicamente el envejecimiento de la piel y el pelo. Tanto en los hombres como en las mujeres se observa disminución de su cantidad, fragilidad, afinamiento del tallo, así como cambios en la textura y la coloración.

El pelo fino o quebradizo puede deberse a múltiples factores. Entre ellos a cambios genéticos —los que se manifiestan a edades tempranas—, hormonales,

desgaste, fotoenvejecimiento (o envejecimiento por la luz, principalmente solar), además de causas externas, que detallaremos más adelante. Puede ser momentáneo, dado por una causa puntal como por ejemplo frente a fiebre alta, infecciones, cirugías, postparto, adelgazamiento rápido, o ser parte del proceso fisiológico mencionado.

En la consulta, primero es importante pesquisar la causa. Lo primero a descartar es la existencia de enfermedades que por sí mismas afinen el pelo. Algunas de ellas son: hipo o hipertiroidismo, disminución de los depósitos de hierro, celiaquía, colagenopatías, alteraciones genéticas, infecciones, fármacos entre otras. En estos casos el tratamiento primordial es el de la enfermedad de base o la suspensión o cambio del o los fármacos implicados. Pero también se va a acompañar de tratamientos tópicos o sistémicos dermatológicos.



Luego de descartar las causas médicas tenemos que investigar nuestra rutina. Las preguntas más habituales son: ¿qué champú usa? ¿baños de cremas? ¿con qué frecuencia se realiza tinte o laceados? ¿fuma? ¿Se expone al sol? ¿Qué fármacos toma diariamente? ¿Cómo se alimenta?

Es así que las causas de pelo fino en general son múltiples y pueden coexistir en una misma persona. Los elementos que podemos modificar para mejorar la calidad del pelo son:

- Evitar la exposición solar
- Evitar el tabaco
- Evitar temperaturas mayores de 200 °C como las que proporcionan planchitas y secadores.
- Evitar laciados con alto contenido de formol, tioglicolato, guanidina
- Evitar las decoloraciones
- No realizar dietas restrictivas
- Realizar una dieta balanceada
- En personas veganas y vegetarianas evaluar los niveles de vitamina B12 y de ser necesario administrarla

Luego de realizado el correcto diagnóstico, se deben evitar las causales para realizar el mejor tratamiento. Estos son múltiples y se individualizan según las expectativas del paciente. Se recomiendan como productos fortalecedores: champús, acondicionadores, espumas, aceites, lociones para engrosar el pelo, mesoterapia, vitaminas vía oral, entre otros. La óptima combinación lleva a una respuesta más eficaz. Por todo esto se debe consultar precozmente a su dermatólogo.



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N¹ MARCA DERMOCOSMÉTICA
EN PROTECCIÓN SOLAR
EN EL MUNDO
PRODUCCION EN FRANCIA

NUEVO
ANTHELIOS
SHAKA FLUIDO spf50+
ULTRA ALTA PROTECCIÓN UVA



ANTHELIOS
Shaka Fluido
SPF50+ 50ml.

ANTHELIOS
Shaka Fluido
SPF50+ 50ml.
Con color

FILTROS
100%
ORGÁNICOS
RESPECTUOSOS
CON LA VIDA
MARINA

1 LA MÁS ALTA
PROTECCIÓN UVA
Protección de amplio espectro
(UVA, UVB, IR-A)
PPD 46. SPF50+. Anti-polución

2 ULTRA RESISTENTE
Resistente al agua, sudor y arena
Fórmula que no migra a los ojos

3 INVISIBLE
Sin marcas blancas
NO graso
NO Pegajoso

Ejercicios al aire libre: cuando el clima invita a moverse

Dr. Mateo Gamarra - Médico Deportólogo



Los beneficios que genera aumentar la actividad física y reducir el comportamiento sedentario son indiscutibles.

Movernos más y disminuir —o al menos fraccionar— el tiempo en que se permanece sentado durante todo el día, e incluir ejercicio físico en nuestra rutina forman parte de una recomendación básica cuando se habla de calidad de vida y salud.

Sin embargo, a pesar de sus reconocidos beneficios, lograrlo no es fácil y tampoco mantenerse, pues depende de una vasta interacción de variables: tiempo, motivación, seguridad, experiencias, condición física entre muchas otras.

Pero, si de motivación se trata, el buen clima y las actividades al aire libre son el impulso preferido. Por eso, cuando llegan los meses de calor, playas, ramblas, parques públicos, plazas y canteros centrales de las avenidas, se transforman en postales con movimiento.

Es una época ideal para empezar a incluir acción muscular al transportarnos, cuando estamos en casa, durante el trabajo o estudio, y ni qué hablar durante el deseado tiempo libre, que paradójicamente, muchas veces es en el que predominan las acciones de menor gasto de energía.

Intervenciones que valen

Los espacios públicos son los más utilizados para realizar ejercicio físico; el solo hecho de caminar, pedalear o patinar ida y vuelta ya es un objetivo en sí mismo.

En varios puntos de nuestro país se han instalado los llamados gimnasios al aire libre (GAL), una nueva propuesta facilitadora para realizar ejercicio que demuestra la importancia de las intervenciones para favorecer la cultura de la actividad física y su accesibilidad.

Pero estas no son las únicas instalaciones que funcionan: pistas de skate, bici y patinaje; biciesendas, gimnasios de calistenia y canchas deportivas son motivaciones al aire libre. Es un desafío hacia el futuro que nuestros barrios evolucionen favoreciendo la actividad física para todas las edades con opciones de transporte y tiempo libre.

Los padres activos tienen más posibilidades de tener hijos activos. ¿Qué mejor que moverse juntos? Combinar biciesendas y sendas peatonales con juegos en movimiento para toda la familia en un lindo ambiente al aire libre es una sinergia que se multiplica con el tiempo.

Gimnasios al aire libre

También conocidos como “plazas activas”, son un conjunto de aparatos que pueden utilizarse para realizar ejercicio físico con múltiples objetivos, o simplemente para recreación y esparcimiento al aire libre.

En los gimnasios al aire libre encontramos aparatos para entrenar fundamentalmente tres capacidades: movilidad/flexibilidad, fuerza/resistencia, y aeróbica o cardiorrespiratoria.

Los ejercicios de movilidad/flexibilidad apuntan a mejorar los rangos de movilidad de nuestras articulaciones. Algunos ejemplos son: disco, bamboleo de cintura y rueda.

Los de fuerza resistencia están destinados a promover la musculatura esquelética y el mantenimiento de su acción en el tiempo, aunque tienen sin duda un buen componente cardiorrespiratorio. Los más conocidos son: remo, dorsales, pectorales, barras fijas, prensa de piernas, simulador de cabalgata, escalador.

Los predominantemente aeróbicos o cardiorrespiratorios ejercitan especialmente la capacidad del corazón de bombear y distribuir la sangre oxigenada en los pulmones, manteniendo la acción muscular en el tiempo. Algunos ejemplos: simulador de caminata, remo, escalador, simulador de esquí.





Cómo hacer ejercicio en los GAL

Escaneá esta imagen con FrameALIVE.app y mirá el video!

Al hacer ejercicio físico siempre se recomienda una progresión adecuada al acondicionamiento físico inicial: entrada en calor, sesión de entrenamiento y, finalmente, retorno al reposo.

10 min

Entrada en calor (5-10 minutos): combina ejercicios aeróbicos con grandes grupos musculares y movilidad articular aumentando progresivamente la carga.

30 min

Sesión de entrenamiento (30 minutos): es la parte principal del entrenamiento, en la que se aplicarán las mayores cargas en busca del objetivo. Ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento son generalmente los elegidos.

10 min

Vuelta a la calma (10 minutos): lentamente el cuerpo va volviendo al reposo con ejercicios de movilidad/flexibilidad.

Los aparatos que componen el GAL pueden combinarse con ejercicios realizados fuera del mismo como caminatas, ejercicios de balance (equilibrio + coordinación), estiramientos u otro tipo como por ejemplo saltar la cuerda o dominar una pelota.

Para ver fotos de los equipos que componen un GAL y acceder gratuitamente a la guía de equipamiento saludable se puede visitar el sitio del Mu-

nicipio B: <http://municipiob.montevideo.gub.uy/conviencia-saludable> o al sitio de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular <http://cardiosalud.org/video/gimnasios-al-aire-libre-0>

Es recomendable entrenar de forma lenta y en aquellos aparatos que tienen un rango de movimiento limitado, evitar finalizar de forma brusca la acción; de esa manera prevenimos el impacto en nuestras articulaciones.

Es verdad que los aparatos que componen los GAL no son regulables, lo que hace que en algunas personas pueda dificultar su uso correcto o forzar su postura, especialmente en niños (existen adaptaciones). Es indiscutible el beneficio de contar con un profesor de educación física que guíe los ejercicios, pero eso no es siempre posible, por lo que ser cuidadosos en la progresión de la carga y en las posturas es de fundamental importancia.

Frecuencia es regularidad

La regularidad permite adaptaciones al entrenamiento que son muy importantes para desarrollar las capacidades de la condición física con objetivos de salud.

Empezar lentamente favorecerá la adaptación progresiva al ejercicio, disminuyendo al máximo el riesgo de lesiones. A medida que aprendemos a hacer los ejercicios las habilidades mejoran y será cada vez más fácil hacer lo que al principio nos costaba mucho. En ese momento sería indicado reajustar la carga de entrenamiento. Para hacerlo podemos aumentar el peso con una mochila u otro objeto, y/o incrementar la cantidad de repeticiones y/o el número de series.

Instrucciones de uso

Salir del sillón, caminar rumbo al GAL, disfrutar el aire libre y los beneficios de la actividad física, compartir con otras personas, estimular la condición física, vivir activamente, alcanzar una calidad de vida con autoestima, buen humor, independencia y vigor; poner actitud y compartirla con familiares y amigos. Se puede, seguro que si...

Gelicart[®]

NUTRÍ TU MOVILIDAD



El colágeno es una proteína vital en la matriz estructural de la mayoría de los tejidos y órganos del cuerpo humano.¹

GELICART[®] es Colágeno hidrolizado con tecnología única. Un colágeno de buena calidad es fundamental para la formación eficiente del cartilago.¹

Ayuda a disminuir considerablemente las molestias y a mejorar la movilidad.²



Una dosis diaria. No requiere ningún momento especial del día para ser ingerido.¹



¹ Prospecto aprobado por MSP 2/12/2016 ² Zdzienicka D, Desser S, Golhofer A, König D, Improvement of activity-related knee joint discomfort following supplementation of specific collagen peptides. Appl Physiol Nutr Metab. 2017; 42:588-595.

Venta libre. Este producto no sustituye una alimentación equilibrada y su consumo debe ser orientado por médico o nutricionista. Mayor información disponible a petición. Sanofi-Aventis Uruguay S.A. Edificio Corporativo El Plata, Francisco García Corina 2357, piso 7, C.P. 11300, Montevideo - Tel. 27 103710 - www.sanofi.com.uy



“Cocinales hoy, es para siempre”, la última campaña de UNICEF

Equipo de comunicación de UNICEF

Muchas de las conquistas de salud que han contribuido a la mejora de la calidad de vida de los uruguayos y al aumento de la longevidad, se ven hoy amenazadas por los altos niveles de sobrepeso y obesidad desde edades muy tempranas. Estos constituyen una verdadera epidemia que en los últimos años ha aumentado a niveles alarmantes.

En el caso de los niños escolares ascendió de 25% en el 2004 al 43% en el 2018, de acuerdo con registros de la Administración Nacional de Educación Pública y la Secretaría Nacional de Deporte (ANEP-SND). Esta problemática se inicia en edades muy tempranas: el 40% de los menores de 4 años presenta un peso mayor al recomendado y el 12% ya tiene sobrepeso u obesidad. En una población con crecimiento saludable esta proporción no debería superar el 2,5%,

25 a 43%

fue el aumento en 14 años
(2004-2018) de sobrepeso
y obesidad en escolares.

según conclusiones de la Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud (ENDIS 2018).

Para alcanzar un crecimiento saludable, los niños necesitan consumir alimentos naturales. Sin embargo, solo el 30% de los niños a los 5 años come verduras a diario y la mitad consume frutas todos los días.



¡Mirá que interesante! Consejos prácticos para las familias.

Escaneá esta imagen con FrameALIVE.app y mirá el video!

Desarrollo y el rendimiento mental

En los últimos años ha habido grandes cambios en la forma de comer y beber. Las ventas de bebidas azucaradas se triplicaron, y el consumo aumentó de 33 a 96 litros/persona/año. A su vez, la mitad de los niños de entre 2 y 4 años toma agua cuando tiene sed y el 43% consume alfajores y galletitas rellenas. El bajo consumo de verduras variadas, legumbres y frutas, junto con el consumo de exceso de azúcar producen efectos negativos sobre el crecimiento físico, el desarrollo y el rendimiento mental.

El sobrepeso tiene un impacto negativo en la salud física y psicoemocional durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta. Los niños con sobrepeso comparados con los niños con peso normal tienen el doble de riesgo de hipertensión y mayor predisposición a la diabetes, asma, enfermedades del hígado, y problemas respiratorios y del sueño. Además, tiene efectos en su autoestima, y aumenta el riesgo de depresión, aislamiento social y menor rendimiento escolar.

Cambios en la forma de comer

Esta situación se relaciona fuertemente con los grandes cambios en la forma de comer y el valor que se le da a los alimentos como parte de la vida. Estos cambios se pueden resumir en tres comportamientos:

1. Falta de hábito de cocinar en casa: el ritmo acelerado de la vida moderna ha hecho que las familias pierdan el hábito de cocinar comida casera. Cocinar no es una pérdida de tiempo o algo del pasado, sino que la comida casera es la base de la salud y el bienestar.
2. Exceso de consumo de productos ultraprocesados: hoy en día este tipo de productos está desplazando a las comidas caseras de la dieta tradicional. Aparentan ser similares a las comidas preparadas en casa, pero no lo son, ya que presentan azúcar, grasas y sal en exceso, además de otras sustancias artificiales. Su consumo frecuente se vincula directamente con la epidemia de la obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
3. Comer en cualquier momento y lugar: comer en casa y compartir la mesa ha dejado de ser una práctica cotidiana. El acto de comer se ha transformado en un acto individual. Ha nacido una nueva manera de comer a cualquier hora y en cualquier lugar. Cuando una persona tiene hambre, “picotea” frente a la heladera, al pasar por el quiosco, en el cine, frente al televisor, caminando o incluso conduciendo. Desde que comienzan a comer los niños lo hacen distraí-

dos, mirando una pantalla y con poca interacción con los adultos.

Campaña UNICEF

En este contexto, UNICEF lanzó en agosto la campaña “Cocinales hoy, es para siempre” con el objetivo de sensibilizar a las familias sobre la necesidad de generar un cambio en la alimentación en favor de la salud y prevenir enfermedades no transmisibles, ya que existe una baja percepción del riesgo que las conductas en torno a la alimentación tienen en la salud a corto, mediano y largo plazo.

El desafío es modificar rutinas y volver a lo esencial. Comer de manera saludable no necesariamente lleva más tiempo, sino que requiere organizarse, contar con herramientas y conocer alternativas ricas y sanas para preparar en el hogar. Cuando se cocina en casa se pueden decidir los ingredientes y las formas de cocción; controlar la cantidad de sal, el azúcar y el tipo de grasa; se cocina sin colorantes, conservantes ni otras sustancias artificiales. La comida casera, además, amplía el abanico de alternativas saludables.

Isabel Bove, doctora en nutrición y oficial de Salud de UNICEF, afirma que “la alimentación durante el embarazo, la lactancia y los primeros tres años de vida condiciona la relación que se establece con la comida, marca las preferencias a futuro e impacta en la calidad de vida. Los hábitos poco saludables en estas etapas predisponen al sobrepeso y la obesidad, lo que se asocia a la manifestación de enfermedades no transmisibles como la diabetes, problemas cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Por lo tanto, cocinar es una inversión en salud. Los sabores y los olores de la cocina de la casa formarán parte de los recuerdos y las emociones del niño durante toda su vida”.

“Cocinales hoy, es para siempre” parte de la base de que la llegada de un nuevo miembro a la familia y los niños en sí mismos, constituyen oportunidades únicas para revertir ciclos y comportamientos que se naturalizan y perpetúan. Por ello, UNICEF se propone dar herramientas a las familias a través de la web www.unicef.org/uruguay/cocinaleshoy para que cuenten con información descargable sobre alimentación saludable para cada etapa del desarrollo: embarazo, lactancia, alimentación complementaria (6 meses a 3 años), etapa escolar (3 a 12 años) y adolescencia. **11**

Hábitos alimentarios en niños con trastorno del espectro autista

Mariela Franco - Psicóloga educacional
María Noel Conti - Lic. en Nutrición

Los padres de niños con trastorno del espectro autista buscan apoyo nutricional en forma creciente pues a diario viven problemas de origen alimentario.

Cuentan con poca o ninguna ayuda profesional, debido al limitado número de especialistas que tratan la asociación entre ambos trastornos.

A tener en cuenta:

Una estrategia que muchas veces se les suele recomendar consiste en no darle alimentos hasta que el niño tenga mucho apetito. Sin embargo, este camino no es adecuado y ha resultado ser peligroso, ya que estos niños muchas veces comen muy rápido (debido al aumento de su ansiedad) con riesgo incluso de atragantamiento.

Otras veces, las preocupaciones de los padres son ignoradas por considerar que muchos niños son se-

lectivos con la comida. En realidad, estos niños son hipersensibles, por lo que seleccionan a través del tacto, el gusto, la temperatura, textura, la apariencia, entre otros.

Son las propias familias las que detectan las dificultades relacionadas con el ambiente y lo sensorial que interfiere a la hora de la alimentación y son ellas las que pueden ajustarse por sí solas cuando comprenden las necesidades de sus niños.

Consideramos que es necesario:

- El adecuado asesoramiento médico, se debe preguntar sobre evaluaciones de las funciones motoras orales (estudios en la deglución, masticación y el tragar), asesoramiento de la sensibilidad de la comida y alergias, medicamentos y sus efectos en el comer y un perfil dietético del niño con los resultados nutricionales.



- Hacer un resumen de hábitos alimentarios que incluya, además, la siguiente información:

- Detalles de ahogamiento por comer rápido o mucha cantidad
- Tener frecuente tos o reflejo nauseoso
- Si ha presentado alguna vez o en forma frecuente pérdida de oxígeno cuando está comiendo (la piel adquiere un color azuloso)
- Si hay flujo de líquidos o comida que salen por los orificios nasales del niño cuando está comiendo
- Si sufre repetidas dificultades respiratorias y/o pulmonía
- Síntomas gastrointestinales, enfermedades inflamatorias intestinales como enterocolitis, esofagitis y gastritis

Todos estos datos son esenciales a la hora de incluir alimentos, pensar su frecuencia y hasta sugerir en hábitos sanos para cada niño. Es por ello, que den-

tro del equipo Cemudi (Centro Multidisciplinario) contamos con el asesoramiento permanente de la licenciada en Nutrición integrante del equipo, para interrelacionar todos estos aspectos a la hora de planificar una adecuada alimentación.

La mayoría de los niños con estas características tienen problemas de alimentación. Estos problemas alimentarios pueden estar ocasionados por las siguientes dificultades:

- Dificultades para tolerar alimentos sólidos y posibles ahogos con los mismos. Es importante en estos casos ir probando de a poco consistencias, comenzar con preparaciones pureteadas e ir cambiando textura de a poco.
- Hipersensibilidad de los alimentos y a los estímulos. Se puede incorporar el mismo alimento en diferentes preparaciones. Por ejemplo, en el caso de los vegetales, en purés, tortillas y así ayudarlos a que perciban otros sabores del mismo alimento.

Aspectos a tener en cuenta a la hora de la planificación del menú:

- La ingesta diaria debe incluir proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales, sin descuidar el consumo de agua.
- Permanecer atentos a cualquier signo de intolerancia o de alergia a algún alimento, ya que no todos pueden expresar de forma verbal qué les sucede
- Incorporar a la dieta ácidos grasos omega 3
- Incluir alimentos ricos en vitamina B6, C y E
- Incluir alimentos ricos en calcio, magnesio, zinc y selenio
- No permitir el uso de colorantes, conservantes, aditivos dañinos y endulzantes artificiales
- Evitar momentos de tensión a la hora de comer. No forzarlos a comer ni engañarlos.
- Cada niño es único por lo que cada tratamiento debe ser individual, basado también en su historia clínica.

Gluten y caseína

En cuanto al gluten (presente en el trigo, la cebada, la avena y el centeno) y la caseína (en la leche y todos sus derivados) muchos profesionales de la salud recomiendan eliminarlos de la alimentación, ya que la mayoría de los niños con TEA presentan alguna deficiencia enzimática que no les permite desdoblar correctamente las proteínas del trigo y los lácteos. Los péptidos resultantes de estas proteínas insuficientemente digeridas atraviesan la barrera intestinal y pasan al torrente sanguíneo. Son estructuralmente muy parecidos a la morfina y producen en estos niños algunas conductas como el aislamiento, la autoagresión, insensibilidad al dolor entre otros, además de sensación de bienestar que el cuerpo quiere mantener. Por ello no se puede suprimir bruscamente los alimentos que los contienen pues sufrirían algo muy parecido al síndrome de abstinencia.

Como se piensa que la caseína tiene una influencia mayor es lo primero que se quita, y el gluten, seis u ocho semanas después. Sin embargo actualmente no existe evidencia de la efectividad de las dietas libres de gluten y caseína.

La dieta debería de ser prescrita por un médico y elaborada por un licenciado en nutrición.

Estar dispuestos a conocer, saber sobre los factores intervinientes, trabajando en equipo, en pos de la salud física, emocional y social de cada uno de estos niños, apoyando y respaldando a sus familias, debe ser una prioridad para nuestro Sistema de Salud.

En Cemudi decimos que “Si, se puede” apostar a la información, prevención y al derecho de todos a la misma. ■



Blanqueamiento dental: una forma de mejorar la estética facial

Dra. Lorena Spatakis - Odontóloga



La sonrisa es, tal vez, el principal gesto de comunicación de la especie humana. Escondida y mal vista durante siglos —signo de culturas y cánones sociales diversos e incluso para esconder el deterioro patológico de los dientes— poco a poco fue mostrándose para transformar ese simple gesto en el reflejo de emociones y sentimientos.

Exhibir una dentadura pareja y blanca suele ser la aspiración de un número creciente de personas y, si la genética no acompaña, los avances odontológicos más modernos igualmente lo permiten, con lo cual se incide en la estética facial y se mejora la autoestima.

Así, el blanqueamiento dental es capaz de eliminar las manchas en los dientes que han sido producidas por el consumo de café, tabaco, y sustancias procesadas; pero también permite que se vuelva a tener dientes blancos y brillantes que se han ido oscureciendo con el paso del tiempo, mediante un procedimiento bastante sencillo, rápido e indoloro.

¿En qué consiste?

Básicamente, se trata de lograr la decoloración de los dientes, que puede variar según cada persona. El especialista tiene en cuenta para ello la sensibilidad de los dientes del paciente, y qué tan blancos los quiere. De ello depende el tiempo requerido para el tratamiento.

Es fundamental saber que este debe ser realizado por un odontólogo; intentar hacerlo con métodos caseros puede ocasionar resultados adversos.

Por lo general, es un procedimiento indoloro; sin embargo, en algunas personas con mucha sensibilidad pueden sentir molestias. En caso de presentar alguna incomodidad el especialista puede tratarlas con pastas dentífricas y enjuagues bucales desensibilizantes.

No obstante, el proceso de blanqueamiento tiene caducidad; con el paso del tiempo los dientes pueden retornar a su color de origen o mancharse nuevamente por un alto consumo de café o tabaco. Por eso, se recomienda evitarlos una vez que se ha empezado el tratamiento. Pueden obtenerse resultados provechosos durante muchos años si se mantienen los cuidados adecuados.

Principales ventajas

El tratamiento de blanqueamiento dental es totalmente indoloro, relativamente accesible y conlleva grandes repercusiones en la estética facial. Además, sus resultados son óptimos y pueden verse cambios en la tonalidad del esmalte desde la primera sesión.

Si se siguen las indicaciones del dentista y se intenta utilizar los geles de más baja concentración, el tratamiento no planteará casi riesgos, y tampoco repercute en la dureza de los dientes.

El beneficio para la autoestima no debe despreciarse. Está demostrada la incidencia de una sonrisa agradable en la estética de la cara, por lo que tenerla nos hace sentirnos más seguros de nosotros mismos, y nos genera bienestar. Mostrarla sin sentir vergüenza es sin duda una de las mejores sensaciones que se pueden experimentar en la vida cotidiana.

Efectos negativos

Insistir en tener unos dientes sumamente blancos y abusar del procedimiento puede traer consecuencias irreversibles.

En algunas técnicas se hace uso del láser y químicos como el peróxido de hidrógeno y carbamida. Abusar de estas sustancias puede afectar considerablemente el diente, deteriorar su raíz y, por ende, sus terminaciones nerviosas.

Si bien el exceso es el responsable de posibles complicaciones, si se sigue un tratamiento evaluado por un especialista no deberían presentarse inconvenientes.





Estudios demuestran que la actual población desea unos dientes muy blancos debido a los estereotipos que se han formado en los últimos años. La publicidad, la moda, los retoques digitales que suponen a personas con dentaduras perfectas han generado una tendencia universal en desear unos dientes uniformes y blancos, a pesar de saber que la naturaleza de los dientes es de una tonalidad amarillenta

Aspectos a considerar

La parte interna de los dientes generalmente se oscurece con el paso del tiempo. Además, los hábitos personales, como el consumo de tabaco o tomar café, té o vino, pueden ocasionar manchas. Algunos medicamentos también pueden decolorarlos.

Con frecuencia, la limpieza de dientes en un consultorio dental puede quitar las manchas externas, además de fomentar la buena salud bucal. El paciente debe visitar al dentista para un examen y una limpieza completa antes de decidir un blanqueamiento. Puede descubrir que una limpieza profesional es todo lo que necesita para tener una sonrisa más blanca y brillante.

Por lo general, las manchas grises causadas por el cigarrillo, por tomar tetraciclina o fluorosis (la ingestión de demasiado flúor) no cambian drásticamente con el procedimiento.

De la misma manera, es posible que este no mejore la sonrisa de un paciente con restauraciones en el sector anterior. El blanqueador no afectará el color de estos materiales, o lo hará en distinta medida que a los dientes naturales, y estos no coincidirán con la nueva sonrisa blanqueada. En estos casos, se podrá recurrir a otras opciones, tales como revestimientos de porcelana o restauraciones adhesivas dentales en otros dientes.

En caso de tener dientes sensibles, enfermedad periodontal o dientes con el esmalte desgastado, el dentista desalentará el blanqueamiento.

Tipos diferentes

El blanqueamiento se puede hacer en un consultorio dental o en el domicilio (se recomienda la supervisión del dentista para cualquier tratamiento de este tipo, incluso para el uso de productos de venta sin receta). Aunque estos son más económicos, pueden requerir un período de tratamiento más largo y los riesgos de irritación de las encías o de daños al trabajo dental previo pueden aumentar. A pesar de que hay químicos que pueden blanquear los dientes, hacerlo de la forma incorrecta puede traer consecuencias irreversibles, como que se debiliten debido al desgaste y la exposición a químicos no regulados.

No se deben confundir los tratamientos caseros con los tratamientos que se pueden hacer desde casa.

Estos últimos se pueden hacer ya sea bajo la supervisión de un especialista o con productos de blanqueamiento profesionales y homologados.

El odontólogo es el encargado de seleccionar la técnica que mejor se adapta a la dentadura del paciente; asimismo se encarga de verificar que los resultados sean positivos. Sin embargo, para obtener resultados más rápidos y confiables, el dentista puede sugerir el blanqueamiento en el consultorio el cual puede requerir más de una sesión. Los resultados obtenidos de un blanqueamiento supervisado por el dentista pueden durar entre uno y cinco años (dependiendo de lo que coma o beba y de cuánto fume la persona).

Blanqueamiento domiciliario

Bajo la dirección de un profesional consiste en aplicar unas férulas a medida donde se aplica un gel blanqueador con peróxido de hidrógeno o peróxido de carbamida durante un tiempo determinado. Las férulas deben usarse 8 horas diarias aproximadamente (el tiempo exacto lo dictamina el dentista) por hasta 3 semanas, aunque todo dependerá del nivel de manchas de los dientes y el color que el paciente desea obtener. Es importante diferenciar entre este tipo de blanqueamiento (dirigido por un odontólogo) con los blanqueamientos dentales caseros.

Blanqueamiento con luz LED

El especialista coloca esta luz junto con un gel con

base de peróxido de hidrógeno que hace posible el blanqueamiento de los dientes. Este tratamiento es mucho más rápido y efectivo, ya que la luz fría acelera el proceso. La duración de este tratamiento es de una hora aproximadamente y los resultados pueden notarse desde la primera consulta. Sin embargo, los estudios demuestran que es un tratamiento más agresivo y menos duradero que el domiciliario.

Combinado o mixto

Combina los dos anteriores, en la clínica y en casa. Es el más efectivo de todos los tipos ya que suma la efectividad del blanqueamiento led con el refuerzo del uso de férulas en domicilio.

Blanqueamiento dental interno

Este tipo de tratamiento se efectúa cuando los dientes se han oscurecido por un traumatismo. Se efectúa por pieza dental y el diente terminará adquiriendo el mismo color que el resto de las piezas.

Independientemente de recurrir a este tipo de procedimiento se debe tener en cuenta que los buenos hábitos diarios de salud bucal, como cepillarse y usar hilo dental y los controles y limpiezas regulares son la forma insustituible para mantener saludable la sonrisa. **■**

Dietas vegetarianas, microbiota y salud

Dra. M.Sc. Gabriela Parallada - Gastroenteróloga



Si se considera al ser humano como un animal más de los habitantes del planeta, la alimentación no es otra que la función mediante la cual adquiere nutrientes y la energía necesarios para el mantenimiento de la vida.

Pero, si se lo entiende como ser civilizado, la alimentación pasa a ser un concepto antropológico, una estrategia ecosociocultural para el desarrollo de la vida.

Existen diferencias culturales y regionales que determinan variedad de patrones alimentarios, pero en mayor o menor medida, todos ellos corresponden, en términos generales a una alimentación omnívora.

En la naturaleza existen animales que solo se alimentan de carnes (carnívoros) y otros solo de vegetales (herbívoros). En tanto, el ser humano es omnívoro pues obtiene sus nutrientes tanto de vegetales como de animales.

Sin embargo, este tipo de alimentación es la que tendrá mayor impacto sobre el ambiente, implica mayor consumo de recursos y, en definitiva, agrade a otras especies.

Si se analiza la anatomía y fisiología propia del ser humano encontraremos que si bien posee piezas dentarias y mandíbulas capaces de triturar, carece de aquellas que le darían la posibilidad de desgarrar, incluso de garras. El aparato digestivo, si bien cuenta con la acidez del jugo gástrico para digerir las proteínas, su tubo digestivo es extremadamente largo y depende de la presencia de fibra para su adecuado funcionamiento.



Microbiota

Desde hace ya un tiempo se conoce que en el intestino hay una extensa y variada población microbiana que es característica y propia de cada individuo y se define de acuerdo al tipo de nacimiento.

Quien nace por parto natural tendrá un tipo diferente de microbiota que quien nace por cesárea. Del mismo modo, también influye la alimentación del recién nacido (lactancia materna o sustituto de la leche materna), la región en la que vive, el entorno en el que se desarrolla. Todos esos factores definen y establecen en el entorno de los 2 años de vida una microbiota característica y propia de cada persona. Indudablemente, se verá influenciada por el tipo de alimentación que realice y, sobre todo, si en alguna etapa de la vida decide realizar un cambio drástico en el estilo de vida y alimentación.

La relación que tiene el ser humano con estos microorganismos es de mutua colaboración, ya que le proporcionan desde la protección frente a otros microorganismos agresivos a la colaboración en la digestión o la síntesis de ciertas vitaminas o nutrientes esenciales para él. En tanto, el hospedero le ofrece un hábitat adecuado con nutrientes adecuados para su mantención y desarrollo.

Mediante el estudio del material genético de muestras de microbiota fecal de distintas especies mamíferas, con características de alimentación diferentes, se pudo definir que la variedad de alimentos de la dieta omnívora y el estilo de vida libre de la especie humana son probablemente factores determinantes en la composición de la microbiota. Estudios realizados en pueblos cazadores y recolectores de África y zonas amazónicas identificaron una microbiota predominante del género *Prevotella*. Estas bacterias están adaptadas a recuperar energía y nutrientes de alimentos ricos en fibra vegetal.

Por otro lado, poblaciones de regiones industrializadas tienen un predominio de *Bacteroides* por el alto consumo de proteínas y grasas. Se observan cambios rápidos y significativos en la composición de la microbiota intestinal vinculados a variaciones drásticas en la cantidad de fibra dietaria.

La predominancia de una u otra determinará una microbiota más fermentadora, en un caso o menos en el otro, con implicancias variables para la salud.

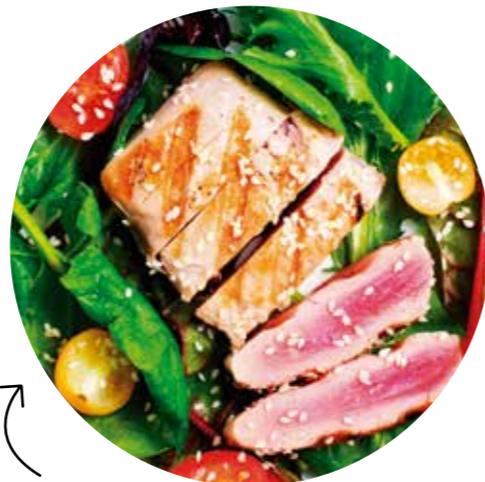
Dietas vegetarianas

Si bien hoy en día las dietas vegetarianas parecen una “moda”, el vegetarianismo existe desde épocas anteriores a Cristo. En general ha estado vinculado a razones religiosas y filosóficas y el principio de no violencia hacia otros seres, más que a motivos nutricionales o de estilo de vida saludable.

Si, además de productos de origen vegetal, consumen huevos y/o leche pasan a denominarse ovolactovegetarianos, ovovegetarianos o lactovegetarianos. Quienes consumen puntualmente algún tipo de carne se denominan flexivegetarianos y frugívoros a los que consumen frutas, frutos secos y semillas, siempre que su cosecha no implique la destrucción de la planta. Quienes optan solo por comer productos de origen vegetal son veganos y quienes se niegan a consumir alimentos cocidos realizan una dieta crudívora.

Sin embargo, el hecho de ser omnívoros no implica que en los humanos el consumo de carne sea prioritario.

Está claro que hay que aprender a comer bien, equilibradamente, se realice la dieta que se crea más conveniente o la que se crea filosóficamente correcta. Se debe tener en cuenta la edad, el ciclo vital y las demandas propias en cada circunstancia de la vida.



Flexivegetarianos
(consumen algún tipo de carne)



Frugívoros
(frutas, frutos secos y semillas)



Ovolactovegetarianos
(incorporan lácteos y/o huevos)



Crudívoros
(solo alimentos crudos)

Veganos
(alimentos de origen vegetal)

Dieta y enfermedad

Se ha vinculado las enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer con un patrón alimentario rico en proteínas, grasas y azúcares.

Estudios que compararon individuos con dieta omnívora y ovolactovegetarianos mostraron que el sobrepeso fue claramente más frecuente entre los omnívoros, así como la hipertensión y el perfil de lípidos. No obstante, el azúcar en la sangre fue similar en ambos grupos.

El estudio de la microbiota de ambos grupos reveló que los vegetarianos tenían más bacterias antiinflamatorias y menos proinflamatorias que los omnívoros. Esto podría estar vinculado a la predisposición a ciertas enfermedades de las personas omnívoras, desde algunas propias del intestino –como las Enfermedades Inflammatorias Intestinales– hasta otras sistémicas, como el cáncer o la enfermedad renal. Pero, no existen aún estudios concluyentes.

Existen muchos datos científicos que afirman la importancia de la dieta para el establecimiento, la composición y la actividad de la microbiota.

La clave para una dieta vegetariana saludable, como para cualquier otro tipo, es la elección de una amplia variedad de alimentos. Cuanto más restrictiva es la alimentación, más dificultades existen para cubrir las necesidades de nutrientes.

Y, si de microbiota se trata, cuanto menos variada es la alimentación, también tendrá menos poblaciones microbianas el intestino, lo cual se ha demostrado está vinculado a mayor riesgo en salud.

En conclusión, aquella frase “somos lo que comemos” podría hoy cambiarse por “somos los microorganismos que nos habitan”. Vivamos en paz con ellos y brindémosles una amplia gama de alimentos. **M**

Manducas

HAMBURGUESAS VEGANAS



Escaneá esta imagen con FrameALIVE.app y mirá el video!

SEGUINOS EN NUESTRAS REDES PARA DESCUBRIR MÁS!

MANDUCASVB

MANDUCAS

Adelgazar en grupo permite lograr mejores resultados

Lic. en Nutrición Adriana Picasso y Aurora Vispo

¿Bajar de peso solo o acompañado? A la hora de emprender un proceso de adelgazamiento la interrogante aparece: ¿hacerlo solo o en grupo? Las estadísticas indican que los mejores resultados a largo plazo se obtienen cuando la propuesta es llevada adelante en forma colectiva. Varios son los elementos que lo favorecen: motivación, compromiso, adhesión al tratamiento, red social entre los participantes, los cuales permiten sostener a largo plazo el esfuerzo que implica adelgazar.

Mundialmente, para el tratamiento de enfermedades crónicas la modalidad de atención grupal mediante la autoayuda (personas que han logrado controlar su enfermedad) o con asistencia profesional (médico, nutricionista, psicólogo), es la que mejor resultados ha demostrado a largo plazo. Es por ello que existen asociaciones para agrupar personas que padecen la misma enfermedad crónica, (diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, epilepsia, celiaquía, adicción al alcohol, etc) como forma de brindarse apoyo mutuo, no sentir la soledad en la lucha, informarse adecuadamente y sobrellevar el tratamiento de por vida.

El tratamiento grupal a nivel mundial, nace como una forma de abordaje efectivo para los problemas de adicción al alcohol. Surgen así, los grupos de Alcohólicos Anónimos y es de ellos que se toman las estrategias terapéuticas y se adaptan a las diferentes patologías.

Según los Weight Watchers o “vigilantes del peso”, pioneros en Estados Unidos desde la década de 1960 en el adelgazamiento grupal, bajando en forma colectiva se logran mejores resultados que en la consulta individual. Al cabo de un año, las personas que mantienen su peso se triplican en comparación con los que adelgazan en forma individual.

El trabajo grupal permite un mayor conocimiento y aceptación de la obesidad como enfermedad crónica, núcleo esencial del tratamiento, a la vez que se logra un mejor reconocimiento del esquema corporal (imagen que cada persona tiene de su cuerpo) de cada integrante del grupo. Al estar acompañado, los cambios de hábitos alimentarios individuales y familiares, son más duraderos.

Para todas las edades

A lo largo de nuestra experiencia grupal en el tratamiento de la obesidad hemos coordinado grupos de niños, adolescentes y adultos. Asimismo, y en forma paralela, hemos dirigido grupos de padres de chicos obesos trabajando en forma conjunta con endocrinólogo, psiquiatra y nutricionista. Con el paso de los años y en función a los logros obtenidos, hemos formado y coordinado también grupos de mantenimiento de peso.

La frecuencia del encuentro grupal puede variar entre 1 a 3 veces por semana o, en algunos casos, los grupos se realizan diariamente.

¿Cómo funciona un grupo?

Al comienzo del grupo se registra el peso del día de cada participante. La toma de peso se realiza en presencia de un profesional y del grupo.

Se tratan los temas individuales emergentes que puedan surgir, y luego se pasa a tratar el tema planificado por el coordinador para ese día. Las actividades grupales tienen una planificación estratégica, en la cual se tratan de abordar los diferentes temas que incumben a la enfermedad, a la vez que se brindan estrategias prácticas para llevar adelante el tratamiento en los diferentes ámbitos de la vida, ya sea a nivel familiar, laboral, social, festividades, viajes, vacaciones, etc.

Al finalizar el grupo se establece un compromiso grupal y/o individual hasta el próximo encuentro. La duración de la actividad grupal es de aproximadamente 1 hora.



los nietitos®
dietética

Únicas con
más beneficios
para tu salud



Escanea esta imagen con FrameALIVE.app y mirá el video!



Algunos de los beneficios observados para el paciente a lo largo de 30 años de coordinación grupal:

La persona reaprende a pensar positivamente y a aplicar soluciones adecuadas en las situaciones difíciles.

Realiza su plan de alimentación manteniéndolo alejado de sus estados de ánimo, ya sean negativos o positivos; no come en exceso por estar contento, triste o cansado.

Encuentra momentos oportunos para incluir el movimiento y la recreación y se compromete a llevar una rutina básica.

Existe una mayor confrontación con la enfermedad y con lo que hay que cambiar para recuperarse. Esto se debe fundamentalmente a lo que cada integrante ve reflejado en el otro y lo traslada a sí mismo.

El participante logra mantener una fuerte motivación para adelgazar, renovándola, modificándola y ajustándola en la medida que va progresando en sus logros.

Se torna en forma progresiva en protagonista de su propia recuperación.

Logra una mayor comunicación, participación, cohesión y resultados efectivos mediante la interacción grupal; surgen aportes más enriquecedores por el intercambio de los diferentes integrantes.

Hay un mayor compromiso en el adelgazamiento y en el mantenimiento, tanto a nivel de cada participante y del grupo como un todo.

Fluye un mejor reconocimiento de las dificultades y se agiliza el encuentro de soluciones.

Por último, pero no por ello menos importante, el método grupal de adelgazamiento es 50% más económico que otras modalidades de atención, lo cual permite darle la continuidad necesaria, tanto al adelgazamiento como al mantenimiento.



Rol de la coordinación

Al pensar en una actividad grupal, se espera que el coordinador o coordinadora sea objetivo en el trato con los participantes, que mantenga una actitud firme, que permita el intercambio entre ellos, y evite que se monopolice la palabra.

El coordinador debe saber escuchar las palabras y captar la expresión corporal de los asistentes para poder cumplir también con la función de facilitador o coaching, más allá de lo meramente nutricional. Es esencial que no se enoje con los participantes cuando sospeche que puede haber un engaño en lo que trasmite, sino que su misión será lograr que la persona salga de su negación, aceptando la realidad tal cual es.

El éxito del adelgazamiento en grupo está dado por una fuerte adhesión entre los integrantes y un respeto al coordinador; es sentirse perteneciente a un grupo cuyo objetivo es bajar de peso y al cual no se quiere defraudar. Los buenos resultados a largo plazo se obtienen cuando la persona se mantiene vinculada al grupo o al profesional que colaboró en su adelgazamiento, a la vez que ha transformado la rutina de tomar su peso en una sana costumbre.

Hay temas que no deben faltar a la hora de coordinar un grupo de adelgazamiento:

Forma de comer, manejo de porciones, importancia del ejercicio, autoestima, valorarse a uno mismo, ser asertivo, aprender a elegir lo más útil en cada momento, pedir ayuda a tiempo, protegerse de la presión social y de la publicidad, aceptar el nuevo cuerpo luego de adelgazar (un cuerpo que no será perfecto pero que tendrá menos kilos de grasa), entre otros. **N**

I LIGHT IT

Helados light



0% azúcares agregados
+50% reducido en grasas

FRUTALES



MANGO Y MARACUYÁ



FRUTILLA Y DURAZNO



VAINILLA GRANIZADA Y CHOCOLATE GRANIZADO



TRIPLE



VAINILLA

NUEVO SABOR



DULCE DE LECHE GRANIZADO

La cirugía metabólica

es uno de los mejores tratamientos para la diabetes tipo 2

Dr. Ernesto Irrazábal - Endocrinólogo



El tratamiento quirúrgico de la obesidad (o cirugía bariátrica) ha evolucionado en las últimas décadas y se ha convertido en una indicación frecuente. En la actualidad es reconocida como uno de los tratamientos más eficaces para los pacientes con obesidad mórbida o clínicamente severa.

Distintas técnicas quirúrgicas logran descensos de peso importantes que no solo se pueden mantener con mayor facilidad a largo plazo, sino que también mejoran la salud y la calidad de vida de los pacientes obesos.

CIBELES
NUTRITION

Regula
Max



FIBRA PREBIÓTICA
100% NATURAL

ALIVIA EL ESTREÑIMIENTO Y
LAS MOLESTIAS ABDOMINALES.

- Suplemento diario de fibra en personas que no logren alcanzar la recomendación de consumo de 5 frutas y/o verduras diarias.
- Regulador del tránsito intestinal en situaciones tanto de estreñimiento como de diarrea en niños, adultos y embarazadas.
- Disminuye el colesterol y/o triglicéridos elevados.



ELABORADA A PARTIR
DE DEXTRINA DE MAÍZ.



SIN SABOR
NI TEXTURA.



SOLUBLE EN COMIDAS,
MASAS, AGUA, MATE O TÉ.



GLUTEN FREE.





Cambio conceptual

Los efectos favorables de la cirugía en el control de la diabetes tipo 2 (DM2), en individuos con obesidad mórbida, y la demostración de que existen mecanismos de control metabólico independientes de la reducción de peso, han llevado a plantear la utilidad de estos procedimientos quirúrgicos en pacientes con obesidad leve a moderada, con la específica intención de lograr un mejor control de la diabetes.

Cuando ese es el objetivo se la denomina Cirugía Metabólica (CM). Se trata de una intervención que se realiza en el tubo digestivo, con procedimientos similares a los utilizados en la cirugía bariátrica, en individuos con obesidad leve a moderada (IMC o índice de masa corporal entre 30 a 35 kg/m²) pero con el objetivo de revertir o mejorar la DM2 y la reducción del riesgo cardiológico asociado a esta patología.

Procedimiento

Si bien pueden utilizarse diferentes técnicas quirúrgicas, la que más se plantea con criterio metabólico para este tipo de pacientes es el bypass gástrico realizado por video laparoscopia.

La cirugía metabólica se ha convertido en un tema de permanente consideración y discusión en la comunidad médica. Incorporar la idea de que una enfermedad como la DM2, considerada tradicionalmente de tratamiento exclusivamente médico, pueda beneficiarse de estrategias quirúrgicas implica un importante cambio conceptual.

En la actualidad este tipo de cirugía está avalada por la enorme mayoría de las sociedades científicas, como el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos, la Asociación Americana de Diabetes, la Asociación Latinoamericana de Diabetes y la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes y la incluyen dentro de los tratamientos aceptados para el tratamiento de la DM2.

Si se analiza la experiencia positiva de los estudios clínicos a corto y medio plazo en la mejoría del control de la glucosa en sangre y de las patologías asociadas, consideramos que pueden ser candidatos a cirugía metabólica aquellos pacientes obesos moderados (IMC 30-35) que cumplan los siguientes criterios:

Los que tras haber sido evaluados por un endocrinólogo, como parte de un equipo interdisciplinario, se hayan descartado otras formas de diabetes diferentes de la DM2 (diabetes tipo 1, u otros tipos más raros de diabetes llamadas LADA o MODY).

Los que muestren un deterioro progresivo del control de la glicemia, a pesar del tratamiento convencional optimizado (modificación de estilo de vida, medicación oral y/o inyectable). Y, sobre todo, si coexisten otras patologías mayores no controladas adecuadamente (dislipidemia, hipertensión arterial) con el tratamiento habitual.

Evidencias

Los resultados obtenidos luego de la cirugía demuestran disminución (incluso hasta ausencia) de la necesidad de medicación para la diabetes, según cada caso en particular. Se reducen, además, otros factores de riesgo cardiovascular, valores de lípidos en sangre e hipertensión arterial.

El tratamiento quirúrgico de la DM2 persigue un adecuado control metabólico y, por consiguiente, una disminución o desaparición de las complicaciones secundarias a la diabetes.

Luego de la intervención todos los pacientes mejoran su control glucémico y lo hacen muy precozmente, en el postoperatorio cercano.

Los mejores resultados se obtienen cuanto más corta sea la evolución de su diabetes. En pacientes con una duración de la enfermedad de menos de 5 años, de acuerdo con diferentes estudios y en nuestra propia experiencia se puede alcanzar una remisión de la diabetes (mantener buen control sin necesidad de uso de fármacos orales e insulina) hasta en un 75% de los casos.

Cada vez contamos con más evidencias que confirman que la cirugía metabólica es segura y efectiva para pacientes DM2 con obesidad leve o moderada.



Un trabajo en equipo

Necesariamente el paciente candidato a este tipo de intervención debe ser valorado por un equipo interdisciplinario que incluye cirujano especializado y con experiencia en cirugía bariátrica y metabólica, diabetólogo y/o endocrinólogo, nutricionista y psicólogo.

El objetivo del trabajo en equipo es lograr una correcta selección y preparación de los pacientes; de esta forma se disminuirán los posibles riesgos y se obtendrán resultados satisfactorios a corto, mediano y largo plazo.

La CM es un proceso que comprende la preparación prequirúrgica, el acto quirúrgico y el seguimiento postquirúrgico en el que se requiere la participación activa de estos especialistas con profundo conocimiento y experiencia de las disciplinas que intervienen.

Todos quienes trabajamos en la salud y los propios pacientes diabéticos tipo 2 debemos tener presente estos resultados y pensar más en la cirugía. Estos nuevos datos muestran que la cirugía no debe ser el último recurso; es uno de los mejores tratamientos que disponemos en la actualidad para la diabetes tipo 2 y por el momento el único capaz de lograr remisión de la patología. ■



Como más te gusten

LIBRES DE:
GLUTEN
LACTOSA
HUEVO



RECOMENDADO POR
ACELU®

Ambos proporcionan beneficios para la salud
pero no son una panacea

Palta y kale: alimentos que son tendencia

Lic. en Nutrición Lucía Alba

De un tiempo a esta parte, los consumidores somos testigos de la aparición, casi repentina en algunos casos, de alimentos a los que se le atribuyen propiedades muy beneficiosas para la salud. De pronto adquieren gran fama y popularidad, y se convierten en tendencia en redes sociales, apareciendo como protagonistas de tentadores platos que los usuarios plasman en sus fotos.

La palta y el kale son ejemplos de ello. Tanto es así que la Universidad de Berkeley, en California, Estados Unidos, publicó un listado de los alimentos que son tendencia y están de moda en este año 2019. La palta ocupa el segundo lugar y el kale el decimoprimero puesto del listado. Eso sí, vale aclarar, ninguno de estos alimentos es una panacea en sí mismo, sino que son componentes importantes de una dieta saludable, que, en conjunto, trabajan para proporcionar grandes beneficios a la salud.



La palta: su origen

También conocida como aguacate es una baya comestible, fruto de un árbol perteneciente a la familia Lauraceae, dentro de la que se encuentran más de 3.000 especies, tales como la canela y el laurel. Su nombre científico es *Persea Americana*. Su origen data de hace unos 10.000 años en la zona centro-sur de México. Se cree que comenzó a cultivarse hace aproximadamente 5.000 años. Ya las grandes civilizaciones mesoamericanas como los incas, los olmecas y los mayas cultivaban paltas domésticas.

Fue en el siglo XIV que los conquistadores españoles probaron la fruta por primera vez y la llamaron aguacate, una transformación de la palabra ahuacatl que significa "testículos de árbol". De este modo fue que la fruta llegó a Europa y se expandió rápidamente por el continente. A pesar de ello, no se convirtió en un cultivo comercial hasta el siglo XX y comenzó a ganar su popularidad recién en la década del 1950. Hasta el día de hoy México continúa siendo el principal productor y exportador de paltas del mundo, son los Estados Unidos su primer adquirente.

Bondades nutricionales

Una de las razones por las cuales el aguacate se ha vuelto uno de los frutos predilectos de sus consumidores es por su riqueza en nutrientes: 100 gramos de alimento (1/2 unidad pequeña de la palta Hass, la más consumida en Uruguay y el mundo) contienen 160 kcal, 15 g de grasas totales, 2 g de grasas saturadas, 10 g de grasas monoinsaturadas, 2 g de poliinsaturadas y 7 g de fibra dietética. Se trata de una fruta con un valor calórico elevado respecto a otras debido a que las grasas constituyen su principal componente luego del agua. Sin embargo, se trata mayoritariamente de grasa monoinsaturada, fundamentalmente ácido oleico, un ácido graso que también abunda en el aceite de oliva.

Se destaca su contenido en potasio, magnesio, manganeso, cobre, antioxidantes como vitaminas E y C, carotenoides (luteína y zeaxantina) y polifenoles. También contiene fitoesteroles, vitamina K y vitaminas del complejo B como ácido fólico y piridoxina, entre otras.

Su gran contenido en fibra puede ser favorable en la pérdida de peso corporal, ya que brinda saciedad, favorece el buen funcionamiento intestinal y el control de los niveles de glucosa sanguínea.

Sus ácidos grasos monoinsaturados brinda protección cardiovascular, pues se ha visto que reducen los niveles de colesterol LDL, el conocido como "colesterol malo".

Sus antioxidantes contribuyen a la protección contra enfermedades degenerativas y cumplen un rol positivo en la prevención de ciertos tipos de cáncer.

Finalmente, su importante concentración de grasas facilita la absorción de carotenoides de otros alimentos bajos o sin grasas, tales como la zanahoria y el tomate.



Aporta potasio
magnesio, vitaminas E y C
entre otras



100 g de alimento
contienen 160 kcal

En la cocina

Se trata de un alimento sumamente versátil, que puede formar parte de desayunos, entradas, sándwiches, ensaladas o platos principales, brindando el sabor ideal y textura perfecta.

Puede formar parte tanto de platos fríos como calientes. Cuando se cocina suele adquirir un sabor amargo. Sin embargo, va muy bien con alimentos como pastas, pollo, o sopas calientes. Puede pisarse para hacer un puré o untar una tostada. Es un excelente ingrediente para elaborar aderezos y colocar dentro de un sándwich. Acompaña ensaladas frías a la perfección. Pueden servirse rellenas y formar parte de batidos o sopas frías. Incluso, hasta es posible hacer cremosos helados de palta.

Pero sin lugar a duda, lo primero que se nos viene a la cabeza cuando hablamos de preparaciones con palta o aguacate es el conocido guacamole. Una receta a base del puré de la pulpa, a la que se agrega morrón, cebolla, tomate, cilantro, especias, sal, pimienta y jugo de limón. Un dip sano y delicioso para cualquier picada.



¿Cómo elegir una palta?

Escaneá esta imagen con FrameALIVE.app y mirá el video!

El kale: su origen

Su nombre científico es *Brassica oleracea* var. *sabellica*, pero se la conoce como “col rizada” o “kale”, palabra en inglés que deriva del griego “caulos” que significa “tallo”. Es un vegetal crucífero, dentro del que también se encuentran otras coles como brócoli, coliflor y coles de Bruselas.

Su popularidad es muy reciente, tanto como si se tratara de una naciente estrella del cine mundial. Sin embargo, es un alimento que tiene su antigüedad. Es originaria de Asia Menor y las costas del Mediterráneo. Fue utilizada por los griegos, romanos y celtas, y en Asia por los chinos y los indios. Además, en el Reino Unido, durante la Segunda Guerra Mundial, sirvió como alimento para el ejército combatiente, dadas sus cualidades nutricionales y su facilidad de cultivo.

Actualmente se planta en el norte y centro de Europa y en América del Norte como cultivos de invierno, pero, dado que es sumamente resistente y tolera climas calurosos, puede cultivarse también en regiones tropicales a lo largo de todo el año.

Bondades nutricionales

Cien gramos de kale tienen unas 36 kcal, 3.3 g de proteínas, 2.2 g de hidratos de carbono, 0.7 g de grasas y 3.8 g de fibra. Se destaca por su contenido en vitamina K, un mineral que cumple un rol muy importante en la coagulación sanguínea y en la salud de los huesos. Además, es rico en antioxidantes como polifenoles, betacaroteno y vitamina C, y en minerales como potasio, calcio, manganeso, hierro y magnesio.

Existen diferentes variedades comerciales de col rizada o kale que se caracterizan por tener diferentes

colores y formas de hoja. El kale púrpura, por ejemplo, tiene cantidad importante de carotenoides y antocianinas. Estos compuestos contribuyen a neutralizar radicales libres generados por el proceso metabólico, proporcionando beneficios a la salud.

Por su contenido en fibra, es útil en dietas de adelgazamiento, ya que contribuye al mantenimiento de la saciedad. Puede incluirse en dietas veganas y vegetarianas e incluso es un buen aliado para los deportistas, ya que contribuye a reponer vitaminas y minerales luego del entrenamiento.

En la cocina

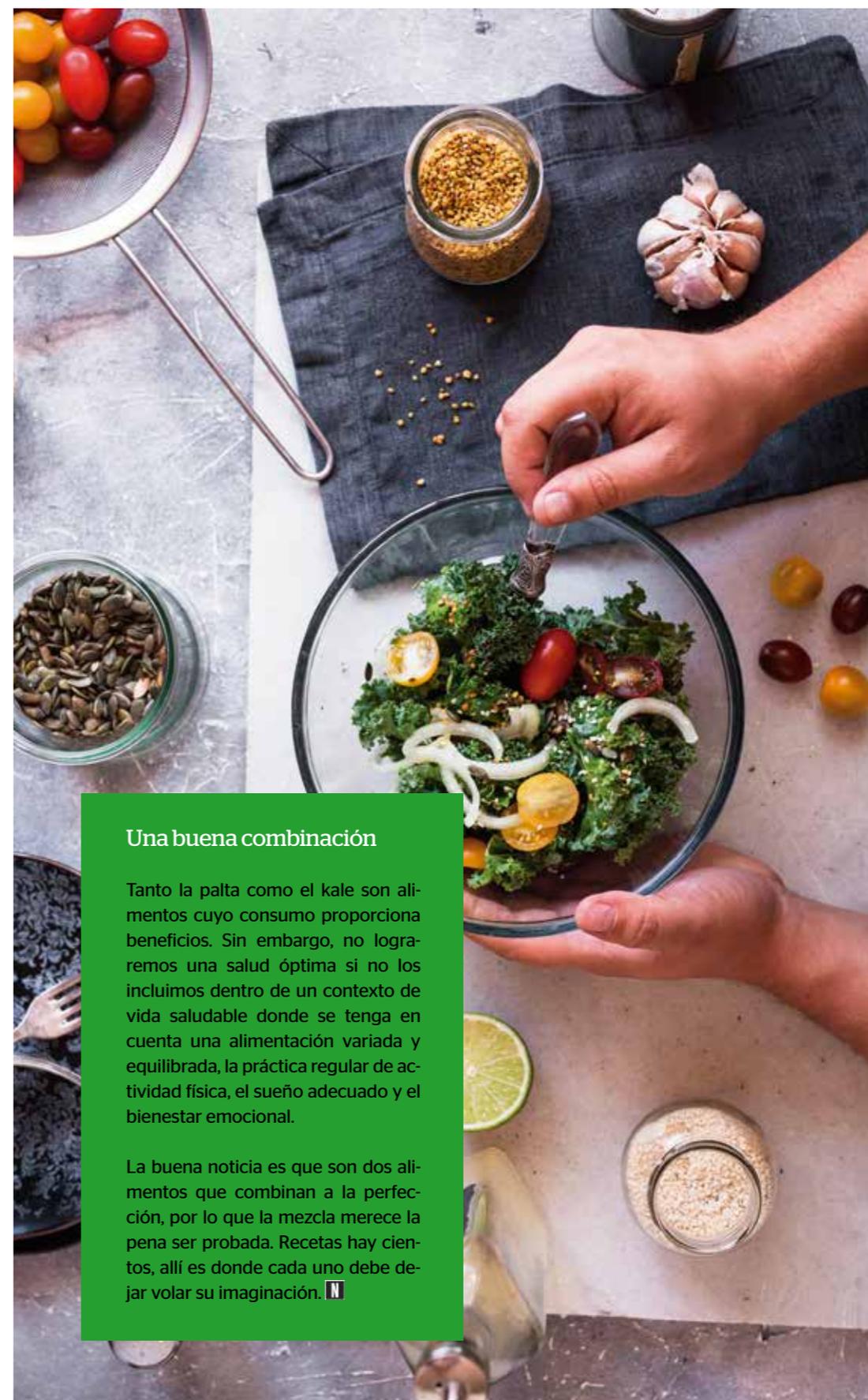
Antes de consumirlas, las hojas se deben lavar para luego ser utilizadas en un sándwich como sustituto de la lechuga, en una ensalada, donde podrá ir tanto crudo como cocido, o en un jugo verde junto con otras frutas y vegetales.

Una forma original de consumir el kale es en forma de chips. Para eso, se deben lavar las hojas y secar cuidadosamente con papel de cocina. Una vez secas, las hojas se cortan en trocitos pequeños. Se disponen bien separados en una placa para horno y se rocían con aceite de oliva y un poco de sal. Se llevan al horno hasta que estén secos, no más de quince minutos. Así, este alimento se convierte en un sustituto perfecto y muy saludable del clásico pop dulce que acompaña una típica noche de películas o series.

Aporta vitamina K
ayuda a la coagulación
sanguínea



100 g de alimento
contienen 36 kcal



Una buena combinación

Tanto la palta como el kale son alimentos cuyo consumo proporciona beneficios. Sin embargo, no lograremos una salud óptima si no los incluimos dentro de un contexto de vida saludable donde se tenga en cuenta una alimentación variada y equilibrada, la práctica regular de actividad física, el sueño adecuado y el bienestar emocional.

La buena noticia es que son dos alimentos que combinan a la perfección, por lo que la mezcla merece la pena ser probada. Recetas hay cientos, allí es donde cada uno debe dejar volar su imaginación. **N**

Avena, un histórico y popular alimento saludable

Lic. en Nutrición Julia Cassinelli



Propiedades nutricionales

Carbohidratos

La avena pertenece a la familia de los cereales y, como tal, es un alimento energético; es en 58% fuente de carbohidratos complejos. Estos se almacenan mayoritariamente en el hígado bajo forma de glucógeno y, en menor cantidad, en los músculos. Son liberados en forma moderada como fuente de energía a medida que el organismo los va necesitando.

Esto la convierte en una excelente opción para el desayuno, pues ayuda a reponer las reservas de carbohidratos luego del largo ayuno nocturno y a comenzar el día con energía.

Por eso mismo, también es recomendada para la alimentación de deportistas. Junto con el entrenamiento, el consumo de avena favorece el depósito de reservas de glucógeno, lo cual mejora el rendimiento.

Proteínas

La avena, además, es el cereal con mayor contenido en proteínas (16%). Por ser de origen vegetal, es preciso combinarlas con otros alimentos proteicos.

Vitaminas y minerales

En lo que respecta a micronutrientes, la avena es rica en vitaminas del complejo B, necesarias para el buen funcionamiento del sistema nervioso; posee, asimismo, minerales como el calcio, que favorece la buena salud de los huesos, fósforo, potasio y hierro.

Fibra

Lo que más destaca a la avena como alimento saludable es su contenido en fibra. Esta es una parte de los alimentos que no podemos digerir y, por tanto, permanece dentro del tracto digestivo hasta que es eliminada, lo cual proporciona muchos beneficios al organismo.

Por eso se la considera una aliada del intestino. La fibra de la avena es "soluble", es decir tiene la capacidad de atrapar agua y formar geles viscosos que mejoran el funcionamiento del intestino de manera suave y natural.

En épocas pasadas la avena era un alimento muy popular. Al ser un cereal que prácticamente todo el mundo podía cultivar era parte fundamental de la dieta. Ya en la antigüedad era reconocida como un producto muy nutritivo; se la asociaba con vitalidad y energía. Era común que se la consumiera en el desayuno, en especial las personas que tenían que salir a trabajar al campo y necesitaban comer algo energético que los mantuviera saciados hasta la hora del almuerzo.

Consumir avena mezclada con leche como estrategia para comenzar el día sigue siendo un hábito común entre personas mayores, y sobre todo en el interior de nuestro país. Pero su fama no es solo asunto de épocas pasadas, ni de personas mayores. En los últimos años ha recobrado su popularidad pues aporta muchos beneficios para la salud. Incluso, se habla de que es un "super alimento". Gente de todas las edades optan por incluirla en su alimentación, debido a sus propiedades, sobre todo deportistas, personas que desean adelgazar, cuidar su figura o mejorar el funcionamiento del intestino. También algunos celíacos podrán llegar a incluirla en su dieta bajo determinadas condiciones, enriqueciendo significativamente su alimentación.





Beneficios

Combate el colesterol

Como cereal, no aporta colesterol. Además la fibra de la avena, atrapa colesterol en el intestino y favorece su eliminación. Así, disminuye la cantidad de colesterol que pasa a la sangre y contribuye a disminuir sus niveles.

Buena para la diabetes

Por contener carbohidratos complejos de absorción lenta y alto contenido en fibra, que puede enlentecer el pasaje de azúcares a la sangre, la avena es un alimento recomendable para la dieta de los diabéticos. No obstante, por ser fuente de carbohidratos, siempre deberá consumirse en forma moderada y fraccionada a lo largo del día para evitar sobrecargas.

Protectora contra el cáncer

Su contenido en fibra y de sustancias fitoquímicas ofrecen un efecto protector frente a algunos tipos de cáncer como el de colon, mama o próstata.

Ayuda a perder peso

Incluir avena en la dieta es buena estrategia para perder peso, fundamentalmente gracias a su contenido en fibra, pues exige una mayor masticación. De esta forma, comemos más despacio, dando así más tiempo para que la señal de saciedad llegue al cerebro, con lo que se evita comer en exceso. Además, en el estómago la fibra confiere saciedad, porque retrasa su tiempo de vaciamiento. Por este motivo, al consumirla nos mantenemos satisfechos por más tiempo. El "agua de avena" es famosa por sus calidades para perder peso, pero su efecto no se debe a otra cosa que a su contenido en fibra. Se recomienda un vaso de esta bebida antes de las comidas principales justamente para otorgar saciedad y evitar el perjudicial "picoteo" entre horas que conduce al aumento de peso.

Enfermedad celiaca

Estudios científicos llevados a cabo en los últimos años parecen confirmar que la dieta libre de gluten

de la mayoría de personas con enfermedad celiaca puede incluir cantidades moderadas de avena, sin efectos adversos. Siempre que se trate de avena pura libre de gluten certificada y sin contaminación por gluten. El principal motivo por el cual tradicionalmente se excluye a la avena de la dieta de los celíacos es porque la mayoría de la avena disponible en el mundo está contaminada con gluten por compartir campo de cultivo con trigo o centeno. En Uruguay disponemos de avena libre de gluten importada.

No obstante, existe un 1% de celíacos que no toleran la avena, aun siendo libre de gluten.

Por eso, siempre antes de consumirla se debe consultar con el equipo médico tratante que decidirá para cada paciente celíaco, cuándo es el momento más oportuno para probar la tolerancia a la avena pura libre de gluten con sello que lo certifique, y cómo hacerlo. **N**

parmalat

Nueva

¡Llegó el nuevo envase con el más rico sabor de la leche Parmalat!



Leche UHT Descremada Parmalat 1L

Leche UHT Entera Parmalat 1L

*Exclusivo pack Multiprotect con barreras que protegen la leche del contacto con el ambiente externo, para ayudar a mantener el sabor original.

Nuestra relación con el alimento

Lic. en Nutrición Mariana Sánchez



Existe una diferencia entre los conceptos de dieta y plan de alimentación. La primera refiere a la composición, frecuencia y cantidad de comida que constituye la alimentación de los seres vivos en un período de tiempo determinado. El segundo, al diseño de una propuesta personalizada, cuyos objetivos se definen en función de los requerimientos nutricionales del paciente, sus gustos, su forma de vida, ámbito laboral, situación familiar, práctica de actividad física. Es decir, su cotidianeidad. Ésto permite diseñar un orden con opciones de comidas variadas y nutricionalmente equilibradas, de modo de cubrir las necesidades según las condicionantes planteadas por cada individuo.

De acuerdo con las reglas básicas de la nutrición, debemos proporcionar a nuestro organismo diversas clases de alimentos, sin privarlo de ninguno, un error en el que incurren con frecuencia algunos planes. Un sano crecimiento y desarrollo del cuerpo —y con esto me refiero también a la regeneración y renovación que experimenta a diario nuestro organismo— exige una alimentación variada.

Alimento y emociones

Lo señalado hasta aquí son hechos más o menos conocidos por todos nosotros; mucho menos lo es, sin embargo, la fisiología de los sentimientos humanos que forma parte de la naturaleza de todos los seres vivos.

Nuestros sentimientos son múltiples y dispares, y nuestra alimentación debería ser de igual manera. Me refiero a no privar al cuerpo ni a la mente de ninguna sustancia nutritiva.

No sólo los alimentos tienen composición química... Nuestras emociones también.

Los neurotransmisores son sustancias bioquímicas producidas por una célula nerviosa y liberadas mediante un proceso químico. El neurotransmisor se asocia a receptores que se hallan en la superficie de otra célula nerviosa, produciendo una determinada reacción.

Gaba, glutamato, acetilcolina, serotonina, dopamina y otros. Todos ellos son neurotransmisores que se producen en el organismo humano, a partir de sustancias obtenidas de la alimentación. Cuando esta es pobre en las sustancias necesarias para la síntesis de determinado transmisor, la emoción que depende de él se torna consecuentemente débil.



El chocolate, alimento que gusta y es objeto de deseo de muchos, está íntimamente ligado a la producción de serotonina, razón por la cual lo necesitamos en ciertas ocasiones mucho más que en otras. La sustancia que hace que sintamos ese placer o satisfacción al ingerirlo es la feniletilamina y al triptófano que contiene (aminoácido esencial que desempeña un papel fundamental en la síntesis de la serotonina). El chocolate es rico en magnesio, cuya escasez intensifica el síndrome premenstrual. Esto explica que aumente el deseo de comer chocolate de muchas mujeres durante el período, sin menospreciar obviamente el papel fundamental que juegan las hormonas en este proceso.

La serotonina, entonces, se sintetiza a partir del triptófano. Teniendo en cuenta todas estas cuestiones, ¿por qué privarnos de comerlo?

No quiero dejar de mencionar al sobrepeso, enfermedad causada por el disfrute inmoderado de alimentos hipercalóricos, lo que provoca un excedente de energía que se almacena en el cuerpo en forma de depósitos de grasa. Cuando precisamos consumir más energía, en función, por ejemplo, de una actividad corporal exigente, el organismo recurre a sus reservas de grasa y el individuo suele bajar de peso. Es decir, un cuerpo sano tiene un apetito sano y pide por necesidad todo tipo de alimento: desde verduras y frutas, hasta chocolate.

Colaboremos con nuestro cuerpo en la elección y selección adecuada, variada y posible según las necesidades de cada uno, para lograr un organismo sano. Esto depende de nosotros. De cómo elegimos y de cómo sentimos. **N**



Kefir, una leche fermentada que da nombre a la antigua yoca

Cristina Canoura - Periodista



Los recuerdos de infancia perduran y afloran con nítidas imágenes décadas y décadas después: una gran cocina (por lo menos así la evoco) revestida de azulejos blancos impecables y, entre otros enseres, una botellita de vidrio de cuarto litro de la marca Copnaprole que contenía una especie de leche cuajada que mi madre llamaba “yoca”. También me viene a la memoria un pocillo de café, siempre el mismo, que servía de medida para multiplicar muchísimas veces el contenido del envase. Se mezclaba con leche tibia, se dejaba reposar un día o dos y listo para seguir reproduciendo lo que genéricamente se denominaba “los bichitos”.

Nunca me atreví a probarlo por temor a que esos “bichitos” caminaran por mi interior y subieran por mi garganta (se sabe que los niños tienen mucha imaginación).

Décadas después, cuando yo misma quise prepararlo, supe que los tales seres vivos, animados por cierto, eran fermentos, con aspecto a bonsai de coliflor; unos pequeños racimos blancos gelatinosos, de olor un tanto ácido. A esos racimos, nódulos o gránulos, oriundos de las montañas del Cáucaso, se los denomina kefir y el producto que de ellos se obtiene al sumergirlos en leche recibe el mismo nombre.

No es yogur

Al parecer el nombre kefir proviene de la palabra turca keif que significa “bienestar” o “bendición”. También se lo conoce como búlgaros, yogur búlgaro, leche kefirada, o yogur de pajaritos en Chile.

En la actualidad es considerado un superalimento, por su alto valor probiótico, originado en la acción combinada de caseína coagulada, levaduras u hongos unicelulares y bacterias (*Lactobacillus acidophilus*) que componen los gránulos. Estas últimas se alimentan del azúcar de la leche y producen dos tipos de fermentación: alcohólica (el producto obtenido tiene cierta efervescencia) y láctea.

Beneficios

Además de ayudar a mantener una alimentación sana, su alto valor probiótico influye en el equilibrio de la flora intestinal y colabora en reforzar las defensas inmunitarias, entre otras cosas. La fermentación derivada ayuda asimismo a la digestión de algunos alimentos difíciles de asimilar.

Además, contiene vitaminas A, C y del grupo B, hierro, calcio, magnesio y fósforo, entre otros.

El kefir de agua o tíbico (originario del Tibet, de ahí su nombre) es una alternativa para las personas que no consumen leche. En su elaboración se usa agua, fruta, azúcar, limón y unos gránulos parecidos a los del kefir de leche, pero más transparentes y gelatinosos.

Preparación

Se recomienda utilizar un recipiente de vidrio con tapa hermética con leche a temperatura ambiente en la que se introducen 60 gramos de gránulos por litro de leche. Se tapa (con el cuidado de dejar espacio o abrir frecuentemente ya que se produce gas durante la fermentación).

Se deja el recipiente por 24 horas, a temperatura ambiente, removiendo el contenido cada 8 horas aproximadamente. Al cabo de este tiempo se cuela con colador o filtro.

Si se quiere un kefir más líquido se usa más leche. Una vez que se retiran los nódulos, luego de colado, el producto se puede endulzar a gusto, agregarle canela o miel, frutas, cereales. Los gránulos se pueden lavar poniéndolos en un colador y bajo el chorro de la canilla.

El kefir o leche kefirada se puede guardar en heladera a 5 °C aproximadamente y se conserva hasta 10 días.

Recomendaciones

Pese a sus efectos beneficiosos, en especial como alimento probiótico se recomienda:

- Su consumo especialmente en los casos de patologías digestivas, debe estar supervisado por nutricionista o gastroenterólogo.
- No se debe tomar si se siente olor desagradable. Se recomienda descartar los nódulos y empezar el proceso con nuevos y de aspecto saludable.
- No congelar pues con este procedimiento se pierden las colonias de lactobacilos. **N**

Los jóvenes montevideanos vuelven al dos por cuatro y crece la autogestión

El tango no se rinde

Javier Alfonso - Periodista

Salió de los arrabales hace ya más de un siglo, ya no es un productor de éxitos radiales y ya no es un género tan popular en Uruguay como hasta mediados del siglo XX. De todos modos, el tango sigue renovando sus ropas y captando la atención de los jóvenes. Por más que la música tropical, ya sea cumbia o plena, el reguetón o trap, se repartan las preferencias masivas, el género orillero sigue escribiendo sus buenas páginas.

Después del boom tres lustros atrás de Bajofondo, máximo referente regional en la fusión de tango, pop y electrónica, en los últimos años, grupos como Cuarteto Ricacosa y solistas como Maia Castro, Mónica Navarro, Tabaré Leyton y Francis Andreu se han destacado en la escena local. La comparten con exponentes tradicionales como el Quinteto La Mufa, con una fuerte impronta piazolliana, que se mantiene en la vanguardia estética local.

En su palo juvenil, Ricacosa incorporó una lírica “neorrabalera”, con el lunfardo plancha y barriobajero a pleno, en temas como Puchito apagao, Alma de botón, Arrancá pa’ la granola y El rastrillo: Vos te das de piola/ y sos terrible rastrero/ la ficha te saltó/ que a los vecinos/ le zarpás los vaqueros.

Las mujeres

Si bien su obra no se limita solo al tango, Maia Castro es una de sus principales referentes como compositora e intérprete, y en 2019 logró su sueño de hacer su primer Teatro Solís, lo que habla de su creciente popularidad. En su último disco, Quinto, además de versiones de Gardel (Soledad) y Alberto Mastra (La fulana), una milonga tanguera refleja su potente espíritu reivindicativo, en este caso sobre el acoso callejero que sufren las mujeres en gran parte de Latinoamérica: Yo no soy tu mina/ Ni tu nena/ Ni tu amante/ Solo soy una mujer/ Que camina por la calle. En tanto, el último disco de Andreu, dedicado a adaptar clásicos de Jaime Roos al formato tanguero, es un hermoso ejemplo de cómo se puede seguir innovando conceptualmente en el dos por cuatro.

Mudanza de ambiente

En la presente década la presencia del tango en la cultura montevideana ha ido mutando de las deprimidas y bastante decadentes “tanguerías”, que sobrevivieron en las últimas décadas en algunos locales nocturnos, a un circuito de milongas más dinámico y —esto es clave— con una creciente presencia de jóvenes.

Entidades de perfil social como Avalancha Tanguera se hicieron fuertes en los circuitos comunales barriales y, por ejemplo, en el Instituto Nacional de la Juventud (INJU), donde durante varios años se mantuvo un ciclo, los días lunes, de clases de tango gratuitas para un público marcadamente juvenil.

En las abundantes academias de danza distribuidas en la ciudad creció la cantidad de clases particulares de tango, así como los talleres a cargo de docentes como Natalia Mazza, bailarina e investigadora fundadora de la milonga El Pisotón, que durante varios años funcionó en diferentes locales.

En invierno, el circuito de milongas incrementa su actividad. Es un ambiente bastante dinámico, muy cambiante año a año, con baluartes como Joventango, en el renovado Mercado de la Abundancia y la milonga Vieja Viola, en el salón Ensueño (barrio Cordon), con una pista de madera flotante, ideal para el baile.

Durante las temporadas estivales uno de los epicen-

tros del baile de tango entre la juventud es la Plaza Seregni, donde tiene lugar una muy concurrida milonga al aire libre. Otro nuevo enclave milonguero es El Chamuyo, el local instalado en el viejo local de Espacio Guambia, en la Ciudad Vieja.

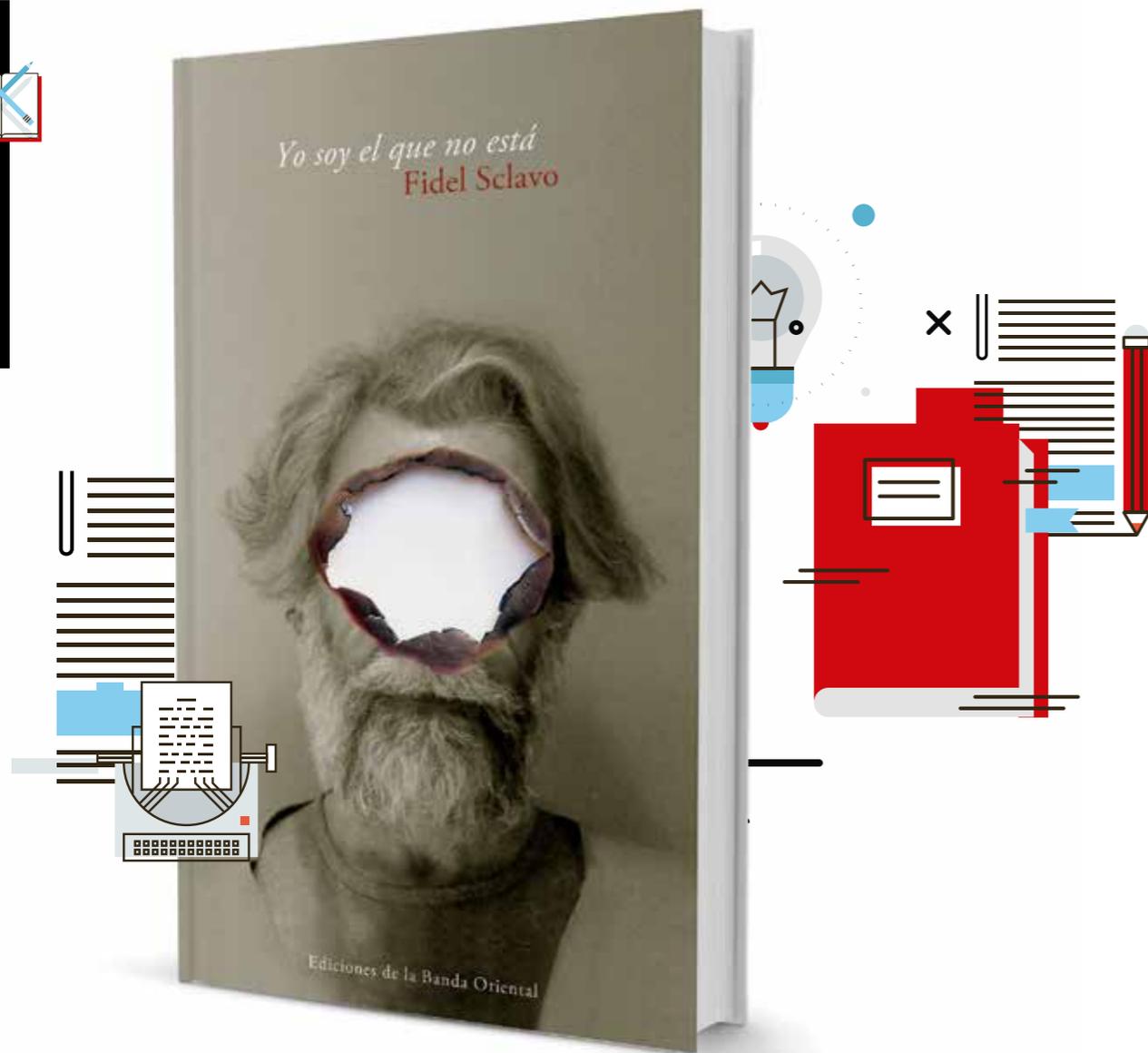
Entusiasmo arrabalero

Con el fuerte antecedente del resurgimiento del tango en las principales ciudades argentinas de la mano de la autogestión cooperativa, con el caso paradigmático de la Orquesta Típica Fernández Fierro, gran faro inspirador para los jóvenes tangueros de las dos orillas, en Montevideo han aparecido algunos pequeños focos de entusiasmo arrabalero, formados por músicos que cansados de esperar oportunidades, decidieron generarlas.

Uno de esos ejemplos es el colectivo Sulov, término con apariencia de sigla que en realidad no tiene significado concreto. El Sulov nuclea jóvenes compositores e intérpretes dedicados al tango, y se ha visibilizado últimamente a través de conjuntos como Orquesta Las Señoras y Juana y los Heladeros del Tango. Según explican, los miembros del Sulov “crean, interpretan y versionan tango desde miradas actuales y diversas”. Ante las dificultades logísticas y económicas que enfrentan los músicos locales, se propusieron juntarse para generar esas oportunidades de tocar y ganar visibilidad mediática desde la autogestión. Y a juzgar por lo que han hecho en 2019, van por la senda indicada.

La mística interna que cultivan los integrantes del Sulov pudo apreciarse nitidamente en el primer espectáculo conjunto que el grupo produjo en setiembre en la sala Zavala Muniz, cuando se presentaron cuatro de las nueve agrupaciones que lo conforman: el dúo Sin Palabras, Juana y los Heladeros del Tango, el trío Malbaraje y Orquesta Las Señoras.

En varios conciertos en salas como La Cretina, donde animaron las milongas de los miércoles, realizadas durante buena parte del año en este nuevo local céntrico, el Sulov fue delineando un perfil claramente disruptivo respecto a las tradiciones tangueras, y fuertemente reivindicativo del género femenino. ■



Escrito en voz baja

Milton Fornaro

Desde hace un tiempo a esta parte los críticos, fascinados por poner etiquetas, hallaron un nuevo marbete que rápidamente pusieron de moda: Literatura del yo. No obstante la perogrullada que encierra el rótulo (¿acaso no toda la literatura es del yo?), el concepto se ha disparado, y como una generosa sombrilla termina amparando todo tipo de lucubraciones egocéntricas, las más de ellas tan personales e insustanciales para el resto de los mortales que nunca deberían haberse publicado. Pero el mercado manda.

La aclaración es necesaria para prevenir, y quizás así evitar que se encorsete *Yo soy el que no está**, el último libro de Fidel Sclavo, en aquella o en otras categorías, que en definitiva son reduccionistas, y lo único que logran es predisponer al lector.

Fidel Sclavo (1960), tiene una extensa y reconocida trayectoria como artista plástico, jalonada por importantes premios nacionales e internacionales, y exposiciones en galerías de importantes ciudades de América y Europa. Fue becario de los cursos de Milton Glaser, un ilustrador y diseñador gráfico de prestigio mundial, creador, entre muchísimos otros, del logotipo para la campaña *I Love New York*, aquel de la manzana.

Ha realizado afiches (tal vez los más vistos hayan sido los de la Feria del Libro y del Grabado), y se ha especializado en el diseño de carátulas de libros, en Uruguay especialmente para Ediciones de la Banda Oriental. Además, es autor de una decena de libros con textos propios y ajenos.

No es ocioso citar las referencias gráficas de Sclavo ya que entre lo visual y su escritura existe una correspondencia evidente. La estética de Sclavo reside en la sutileza, y la técnica más empleada para expresarse es la acuarela, la superposición de finas capas de color aguado que producen un efecto evanescente, amable a la vista. No hay lugar para la estridencia en lo que el artista realiza. El título de este libro y la correspondencia con la carátula (una de las mejores que recuerdo), enuncia a las claras la intención del autor. La portada se reduce a una foto del propio Sclavo, donde los rasgos de la cara son imperceptibles, en parte por efecto de una quemadura y de la abundante barba que oculta al resto. Es evidente el deseo del autor de ser invisible, de no estar (como lo enuncia el título), de ocultarse (como lo expresa la carátula).

A lo largo del libro, a pesar de estar escrito en la primera persona del singular, el énfasis no está puesto en el protagonista, sino en lo que este observa. Casi invisible, tenue como en una acuarela, es un espectador perspicaz. Incluso en los momentos más íntimos, recónditamente introspectivos, el narrador no abandona esa disposición y sigue mirando; en ese caso continúa mirándose.

Apelando a una sinestesia podría decirse que este libro está escrito en voz baja. Sin alterarse, casi en un semitono ese “que no está” recrea instantes de su niñez y adolescencia donde la figura del padre ocupa un lugar central. Más que el padre es la figura paterna y lo que ella representó (¿representa?) para el narrador. Por momentos suena a ajuste de cuentas o a una puesta al día con el padre muerto. Lo no dicho adquiere peso específico en esos recuerdos puntuales que a mi entender determinan los otros hechos que se narran en este libro.

No obstante ser presentado como bloques aparentemente independientes, como si la técnica fuese copiada de un diario personal sin fechas, el texto, a pesar de esa fingida fragmentación, termina teniendo una insospechada coherencia.

El padre, el hijo, las hermanas, la madre, el amor y el desamor, la soledad, los descubrimientos (la cultura en general, y específicamente la pintura, la literatura, y la música, sobre todo la música y los discos obsesivamente coleccionados) remiten a un hombre contemporáneo tranquilamente inquieto que mira el mundo con la curiosidad y el asombro primitivos, con esos gestos heredados tal vez de nuestros antiquísimos ancestros cuando vieron el fuego por primera vez. Pero no se engañe el lector, no se trata de una mirada bobalicona, sino de una atención lúcida para entender, para desentrañar el alma de los seres y las cosas.

Concluida la lectura, tan amable que da gusto, el hombre invisible se hace presente, y como si la foto quemada de la tapa se hubiese reconstruido, aparece, finalmente, la cara del lector. **M**

**Yo soy el que no está* - Fidel Sclavo
Ediciones de la Banda Oriental
Montevideo, 2019 - 151 páginas

Brunch veraniegos

Lic. en Nutrición Andrea Gamarra

RECETAS

Waffles con diferentes dips

 8 porciones



- 1 Colocar en un bol**
2 tazas de harina de avena*
2 cdas. de azúcar rubio*
2 ctas. de polvo de hornear
- 2 Mezclar en otro bowl**
2 yemas batidas
1 y ¾ taza de leche descremada (o vegetal)
3 cdas. de aceite
1 pizca de sal
vainilla a gusto
- 3 Unir todos los ingredientes e incorporar por último e incorporar por último**
2 claras batidas a nieve
- 4 Cocinar en plancha para waffle previamente aceitada.**
- 5 Servirlos tibios con diferentes dips acompañados con un licuado de fruta y agua.**
- * ¡Tip! Se puede utilizar también harina o azúcar blanca.**

Dip de hummus de calabaza



- 1 Procesar**
1 taza de garbanzos cocidos
1 taza de calabaza cocida en cubos
2 cdas. de aceite de oliva
1 cta. de tahine
1 diente de ajo picado
- 2 Condimentar con**
pizca de comino
pizca de cúrcuma
pizca de sal y pimienta
- 3 Agregar por último**
un chorrito de jugo de limón
- 4 Mezclar bien.**
- 5 Servir en un bol con semillas de calabaza y sésamo por encima.**

Dip de almendras



- 1 Poner en remojo por 6 horas aprox**
1 taza de almendras tostadas
- 2 Procesar hasta formar una pasta homogénea que se pueda untar las almendras**
2 cdas. de aceite
pizca de sal y pimineta
pizca de nuez moscada
Agregar agua si es necesario.
- 3 Servir en un bol.**

Dip de cacao y avellanas



- 1 Poner en remojo por 6 horas aprox**
1 taza de avellanas
- 2 Procesar hasta lograr una consistencia cremosa las avellanas**
2 cdas. de cacao en polvo sin azúcar
1 cda. de aceite
2 sobres de edulcorante
1 cta. de vainilla
½ cta. de canela
Agregar agua si es necesario.
- 3 Servir en un bol.**

Huevos revueltos sobre pan de nuez tostado



Pan de nuez

Rendimiento: 1 pan de molde

- 1 **Colocar en un bol y mezclar**
2 tazas de harina blanca
1 taza de harina integral
¾ tazas de nueces picadas
¾ tazas de azúcar
4 ctas. de polvo de hornear
1 cta. de sal
- 2 **Agregar**
1 huevo ligeramente batido
2 cdas. de aceite
1 y ¼ taza de leche descremada
- 3 **Verter en molde previamente aceitado y hornear a 180 °C durante 30 a 40 minutos aproximadamente hasta que dore y que al introducir un pincho este salga limpio.**

Huevos revueltos

Rendimiento: 1 porción

- 1 **Batir con un tenedor**
2 huevos
2 cdas. de leche descremada
pizca de sal y pimienta
- 2 **Colocar la mezcla en una sartén previamente aceitada y cocinar a fuego medio.** Con ayuda de una espátula ir removiendo los huevos desde el borde hacia el centro hasta que estén cocidos.
- 3 **Servir calientes** sobre dos rodajas de pan de nuez tostado con un rico café.

Bruschettas de palta y miel

🍴 1 porción



- 1 **Colocar en un bol y mezclar**
½ palta pisada con tenedor
2 ctas. de queso crema
pizca de sal y pimienta
- 2 **Untar la mezcla** sobre dos rodajas de pan francés tostado.
- 3 **Colocar por encima un chorrito de miel y espolvorear con semillas de girasol.**
- 4 **Servir y acompañar** con una limonada bien fresca.

Si quieres un té, pedilo



GANARIAS



~ Nuestra manera de tomar té ~

Pudding de chía con frutos rojos y granola

1 porción



- 1 **Colocar en un vaso transparente y mezclar** ¼ taza de leche vegetal (o leche descremada) chía 1 sobre de edulcorante vainilla a gusto
- 2 **Dejar reposar** 5 minutos y mezclar nuevamente. Llevar a la heladera por 1 hora aproximadamente hasta que tome consistencia de pudding
- 3 **Colocar por encima** del pudding de chía, armando capas ½ taza de frutos rojos (frutillas, arándanos, frambuesa) cortados en trozos 2 cdas. de yogur natural 2 cdas. de granola
- 4 **Por último, decorar** con frutos rojos enteros.
- 5 **Servir** acompañado de un cafecito o agua saborizada casera de frutilla, limón y menta.

Mini bagel de salmón con queso crema y rúcula

20 pancitos



- 1 **Disolver** ¼ taza de agua tibia 1 cda. de levadura 2 ctas. de azúcar
- 2 **Colocar en un bol y mezclar** 2 tazas de harina 1 taza de harina integral 1 cta. de sal
- 3 **Hacer un hueco en el centro del bol con la harina y agregar** 1 huevo batido ¾ taza de agua La preparación de la levadura
- 4 **Amasar** con las manos hasta obtener una masa elástica y suave.
- 5 **Dejar leudar** hasta que duplique su tamaño.
- 6 **Armar bollitos**, aplastarlos ligeramente y presionar con el dedo en el centro para crear un agujero. Dejarlos reposar unos 15 minutos
- 7 **Colocar en asadera previamente aceitada**, pintar con huevo ligeramente batido y espolvorear con semillas de sésamo o amapola.
- 8 **Hornear** a 200 °C por 20 a 25 minutos aproximadamente o hasta que doren. Retirar del horno y dejar enfriar.
- 9 **Relleno:** Cortar a la mitad y rellenar cada mini bagel con 50 g de salmón ahumado 1 cta. de queso crema hojas de rúcula
- 10 **Servir** con un jugo de naranja recién exprimido.

Cuadraditos de limón

4 porciones



- 1 **Mezclar en un bol** 3 huevos ½ taza de harina de coco ½ taza de leche descremada 4 sobres de edulcorante en polvo 1 cda. de polvo de hornear jugo de limón a gusto ralladura de limón a gusto
- 2 **Colocar** en una fuente previamente aceitada y hornear a 180 °C por 20 a 30 minutos aproximadamente. Retirar del horno y reservar.
- 3 **Aparte mezclar** 2 cdas. de queso crema 1 sobre de edulcorante 1 cta. de vainilla jugo de limón y ralladura de limón a gusto
- 4 **Esparcir la mezcla** de queso crema sobre la preparación y espolvorear con coco rallado. Cortar en cuadraditos.
- 5 **Servir** con un rico cappuccino.

Redefinamos lo DULCE

Tevias
Stevia



Endulzante
0 Calorías
100% Natural

Escaneá esta imagen con FrameALIVE.app y mirá el video!



LABORATORIOS HAYMANN S.A.

www.haymann.com.uy



- 1 Mezclar en un bol**
1 taza de harina de almendras (o de mani)
½ taza de fécula de mandioca
½ taza de coco rallado
¼ taza de azúcar rubio (u 8 sobres de edulcorante)
2 ctas. de polvo de hornear
1 pizca de sal
- 2 Agregar**
1 banana pisada
2 huevos
¼ taza de aceite de coco (u otro aceite)
jugo de 1 mandarina y ralladura a gusto

- 3 Mezclar bien y colocar** la preparación en moldes para muffins. Decorar por encima con trocitos de banana y chips de chocolate.
- 4 Hornear** a 180 °C durante 20 a 30 minutos aproximadamente o hasta que dore y que al introducir un pincho este salga limpio.
- 5 Servir** con un smoothie de ananá, pepino y jengibre.

¿Cicatrices? ¿Estrías? ¿Manchas?

Nº1 en 20 países para el tratamiento de cicatrices y estrías.

No graso

Hipoalergénico

Hidratante

Rápida absorción

\$379 | 60 ml
\$629 | 125 ml

Precio de venta sugerido.



¡EL TAMAÑO DEL PLATO SÍ IMPORTA!



MISMA PORCIÓN

Utilizar platos grandes nos lleva a servir más cantidad.
¡Cuidá tu porción!

¡SEGUINOS Y CONOCÉ MÁS PORCIONES
PARA COMPLETAR UN PLATO BALANCEADO!

[f /NestleUruguay](#) [@RecetasNestleUY](#)