

Nutriguía *para Todos*

Nutriguía para Todos - Número 1 - Octubre 2008
Distribución gratuita



RECONCILIARSE CON LA COMIDA CASERA Y NATURAL Entrevista con la Lic. en Nutrición Sonia Nigro · **LA MANERA FEMENINA DE ALIMENTARSE** Alimentación para la mujer: sugerencias nutricionales para cada una de las etapas de la vida · **ALIMENTOS CARDIOSALUDABLES** Una selección inteligente de nutrientes protege el corazón · **¡MI HIJO NO COME VERDURAS!** La distante relación entre los más pequeños y los vegetales: sugerencias para variar y mejorar su alimentación · **RECETARIO** Prácticas ideas para cocinar sin sal y para diabéticos

Índice



Reconciliarse con la comida casera y natural
Hábitos, conductas y estrategias para alimentarse en forma saludable

2



Alimentos cardiosaludables
Una selección inteligente de nutrientes protege el corazón

18



¡Mi hijo no come verduras!
La distante relación entre los más pequeños y los vegetales: sugerencias para variar y mejorar su alimentación

28



La manera femenina de alimentarse
Alimentación para la mujer: sugerencias nutricionales para cada una de las etapas de la vida

50



Recetario
Prácticas ideas para cocinar sin sal y para diabéticos

69

También en este número:

- 09 Olimpíadas cotidianas
- 12 Un trastorno incómodo
- 14 ¿Cuántos colesterolos existen?
- 24 Mirar, tocar y sentir
- 26 Prevenir para no quebrarse
- 34 Alimentar los vínculos
- 37 El nutricionista me acompaña al supermercado
- 40 Salud en granos
- 45 El azúcar tiene nuevos reemplazantes
- 48 Darle color a la salud
- 56 La nueva era de la nutrición
- 59 Luces beneficiosas
- 60 Nuevos alimentos y productos en el mercado 2008
- 63 Novedades
- 67 Cocinar sin sal, todo un desafío a la creatividad

Buen comer, buen vivir

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

Dra. Gabriela González

Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells

COMITÉ EDITORIAL

Lic. en Nutrición:

Mercedes Delbono

Luciana Lasus

Sonia Nigro

Zenia Toribio

Nora Villalba

Graciela Romano

Dra. Gabriela Parallada

Dra. Silvia Lissmann

COLABORACIÓN ESPECIAL

Nutricionista Teresa Antoria

EDICIÓN

Lic. en Comunicación Ma. Inés Fornos

FOTOGRAFÍA DE ENTREVISTA

Carlos Contrera

SECRETARÍA GENERAL

Alexandra Golovchenko

ASESORÍA EN ADMINISTRACIÓN

Lic. Mirta Fraccaroli

DISEÑO

Biplano Diseños

Nutriguía

www.nutriguia.com.uy

nutriguia@nutriguia.com.uy

Tienen en sus manos el primer número de Nutriguía para Todos, una nueva propuesta de Nutriguía. Con entusiasmo aceptamos este desafío que finalmente se ha concretado junto a Montevideo Shopping: producir una revista de calidad, que aborde temas vinculados a la nutrición, los alimentos y la salud de forma entendible, amena y responsable.

Un equipo de destacados profesionales ha participado de este primer número con una intención común: acercar información científica en términos accesibles con el fin de transformarla en prácticas sanas que puedan cambiar nuestra calidad de vida.

La dieta es uno de los pilares fundamentales para la buena salud. Desde mediados del siglo XX asistimos a profundos cambios producto de la transición cultural y demográfica y en consecuencia, sanitaria y nutricional. Esto ha tenido sin duda, repercusiones en la salud de toda la población del mundo.

En lo que respecta a nuestro país, la Primera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles elaborada por el Ministerio de Salud Pública, arrojó los siguientes datos: 60% de los adultos tiene sobrepeso y obesidad y 24% son obesos. El exceso de peso se asocia con un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como: diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, entre otras. Todas ellas están íntimamente ligadas al estilo de vida y podrían prevenirse con intervenciones tan sencillas como de bajo costo (dieta y actividad física).

Contribuir a mejorar los hábitos alimentarios y de vida de los lectores es el principal propósito de Nutriguía para Todos. En Uruguay tenemos a disposición una maravillosa variedad de alimentos naturales para combinar y la posibilidad de incorporar rutinas para ponernos en movimiento de forma progresiva y sostenible. ¡Aprovechemos la primavera para iniciar los pequeños grandes cambios!

Dra. Gabriela González

Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells



MEDIFARMA[®]

El respaldo de una marca.

*Un servicio por el cual, presentando
en su farmacia la receta médica,
usted y su familia obtienen importantes
descuentos en nuestros medicamentos.*



Protegemos la salud de todos los uruguayos.

www.gramonbago.com.uy

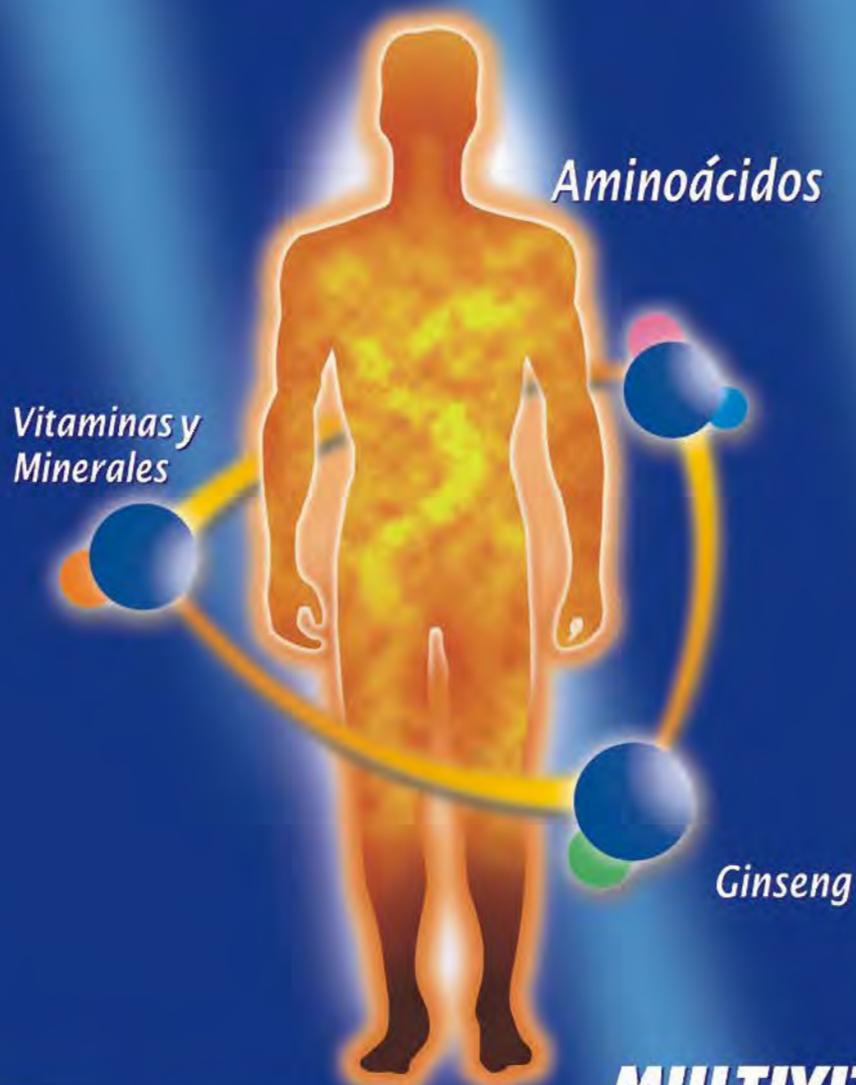
Servicio de atención al consumidor:

 0800 1856

Tomá

Dynamisan[®]

Vitaminas y Minerales con Arginina, Glutamina y Ginseng



**MULTIVITAMÍNICO
CON
GINSENG
MINERALES
Y
AMINOÁCIDOS**

y viví con energía!



*Alimentación sana: ideas prácticas
para mejorar los hábitos y planificar la dieta familiar*

Reconciliarse con la **comida casera** y **natural**

*De la redacción de Nutriguía
Lic. Ma. Inés Fornos*

Comer verduras y frutas no sólo es sano; hasta puede ser rico. En nuestro país, la disponibilidad de alimentos cubre todos los grupos nutricionales recomendados: panes, cereales y legumbres; lácteos, carnes, verduras y frutas. De modo que para alimentarse saludablemente basta con cambiar ciertos hábitos sin que ello suponga mayor gasto de dinero o tiempo. Lo que comemos incide en nuestra calidad de vida. No se trata de lograr pesos ideales ni olvidarse de los azúcares; sino de ir descubriendo que la alimentación sana debe ser una elección a largo plazo, posible y disfrutable. Al respecto, Nutriguía conversó con la Lic. en Nutrición Sonia Nigro.



Doriana light

0% grasas
trans



apenas **36 kcal**
por porción



¿Qué entiende usted por alimentación saludable?

La alimentación no es más que un componente del estilo de vida que nos permite mantener un mejor estado de salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene actualmente un programa activo para Latinoamérica cuyo eslogan es: “¡A comer sano, a vivir bien y a moverse América!”. Centra su mensaje en el movimiento, en la prevención de la obesidad y en alimentación saludable y hace hincapié fundamentalmente en dos cosas: en la necesidad de comer más verduras y frutas y en tender a eliminar las grasas *trans*.

«Nutrirnos adecuadamente supone comer alimentos de diferentes grupos –en abundancia aquellos de origen natural como las verduras y frutas y libres de grasas inadecuadas, particularmente de *trans*- y hacer prevención; es decir, evitar los alimentos que pueden actuar como factores de riesgo y por el contrario promover aquellos que son preventivos.»

Significa también tratar de mantener un peso saludable y posible. No queremos más los pesos ideales ni los excesivamente bajos. Sí, pesos posibles que se puedan sostener en el tiempo y que eviten la situación de dieta y no dieta. Es decir, que sean psicológicamente aceptables; que gratifiquen a las personas y por tanto que puedan mantenerse a largo plazo. A una persona que nunca comió frutas no le podemos pedir de golpe que ingiera cinco al día. Una alimentación sana en resumen, es aquella que modifica o mejora la selección

de alimentos a mediano y largo plazo.

¿Los uruguayos somos conscientes que debemos cambiar las pautas de nuestra alimentación y que tenemos suficiente variedad como para hacerlo?

Los uruguayos tenemos una disponibilidad de alimentos muy variada, pero conservamos un punto débil que es la falta de consumo adecuado de verduras y frutas. Esto disminuiría la frecuencia de enfermedades cardiovasculares y cánceres, las dos patologías que representan enfermedades de muerte para la población adulta. La alimentación es una parte del estilo de vida que genera mayor predisposición a estas enfermedades, pero está comprobado científicamente que tienen un peso muy fuerte.

En el saber popular está presente la idea que comer verduras y frutas “es bueno”; el problema es que entre el discurso y el querer hacer hay una distancia. Lo que falta es un nexo de motivación que por un lado lo genera la educación nutricional en sí misma y por otro, comprender o estar próximo a una enfermedad. Lo que aún no tenemos es el criterio de prevención.

¿Qué fuerza le atribuye a la oferta y publicidad permanentes, a esta suerte de cultura obesógena a la que asistimos en relación a la distancia entre el discurso y el querer hacer?

Los cambios en nuestra cultura general provocan cambios en nuestra cultura alimentaria. La oferta, la publicidad, el mercado, posicionan los alimentos y, lamentablemente, nadie coloca a las verduras y frutas como lo más saludable del mundo. La alimentación tiene un significado muy complejo que trasciende pensarla únicamente desde los nutrientes. Tiene que ver con



Sin azúcar agregado.

Sin retrogusto.

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

Productos recomendados por ADU.

Endulzado con Splenda.

Fuente de fibra soluble, facilita el tránsito intestinal.

MERMELADAS Y DULCE DE MEMBRILLO:
80% MENOS CALORÍAS

1 Porción de Mermelada
(20 g) = 1/4 manzana

1 Porción de Dulce de Membrillo
(40 g) = 1/2 manzana

DULCE DE LECHE:
50% MENOS CALORÍAS,
85% MENOS GRASAS,
35% MENOS CARBOHIDRATOS,
REDUCIDO EN LACTOSA

1 Porción de Dulce de Leche
(20 g) = 1/2 manzana



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

la gratificación, el placer, el festejo, pertenecer a un grupo. En nuestra sociedad algo desestructurada en algunos aspectos, se ha popularizado despreocuparnos por la calidad de la alimentación de la familia, comprar la comida pronta o gratificar al niño por la ausencia de sus padres con determinados productos, con la salida a ciertos lugares. Una cosa es el saber y otra es el significado que se le termina dando al alimento.

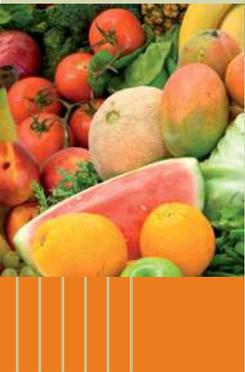
¿Es posible educar en prevención y sanas conductas alimenticias?

La conformación de hábitos ocurre en los primeros años de vida. Es necesario sensibilizar a los padres en esta tarea que es de largo alcance y que puede ser comparada con la campaña antitabaco que comenzó en nuestro país hace 15 años en el ámbito escolar. La idea clave es “volvamos a la comida natural” porque eso nos aleja de las gra-

sas *trans* y nos aproxima a una alimentación sana que no tiene por qué ser para adelgazar.

Además de qué comer, ¿qué puede decir del cómo, cuándo y con quién?

Si la comida se mezcla con otro tipo de actividades, el deleite queda enmascarado. Cuando lo hacemos frente a la pantalla de la computadora o televisión perdemos noción de la cantidad que comemos y tenemos la sensación de no haber comido. Tendríamos que darle al acto de comer el lugar que le corresponde. Así como tenemos un espacio en el día para la higiene personal, el ejercicio físico o la lectura, el momento de comer debe tener su tiempo y en eso también debemos educar a los niños. El cómo significa darle un espacio propio, jerarquizarlo como una actividad fundamental para la vida, como un momento de aprendizaje, socialización y disfrute.



Tips para alimentarse mejor

- En primer lugar, convencerse que no importa el costo, el tiempo y el esfuerzo: necesitamos comer más sano.
- Consumir abundantes verduras y frutas: 400 gramos al día; es decir, cinco porciones que son fáciles de alcanzar si se las incluye en el almuerzo y la cena. Se recomienda integrarlas a recetas caseras y sencillas: ensaladas, purés, hervidas, en tortas y tartas.
- Comprar inteligentemente: tener disponibles en casa verduras y frutas frescas. Es deseable que estas últimas se transformen en el postre de preferencia.
- Organizar el desayuno, rápido y completo: leche o yogur, una rodaja de pan y una fruta o un vaso de jugo natural, son más que suficientes.
- Rotar las carnes, de preferencia magras; reducir el consumo de derivados cárnicos (fiambres, embutidos, entre otros) y consumir más pescados.
- Ahorrar el tiempo de la fritura utilizándolo en otro tipo de cocimiento: al horno o al vapor son dos buenas opciones.
- Agregar aceite en crudo a las preparaciones ya prontas.
- Retirar el salero de la mesa. Preparar las comidas con el agregado de sal en cantidades moderadas.
- Llevar a la mesa en cambio, agua o jugos naturales de manera habitual.
- Reducir el consumo de bizcochos, tortas rellenas, panes o galletas con grasa y otros panificados que la contengan. Deben considerarse solo para consumo esporádico.
- Mejorar las meriendas escolares, incluyendo postres locales, jugos de frutas, barritas de cereales y panes de molde libres de grasas *trans* (con los que se puede preparar un sándwich), etc.
- Comer en familia y disfrutar de lo que se ha elegido.



Redoxon + Zinc

La mejor protección
para tu sistema
inmune

Vit. C

- Estimula la producción de colágeno: Favoreciendo la cicatrización y manteniendo piel y mucosas sanas (primera barrera de defensa del organismo).
- Mejora la absorción del hierro.
- Neutraliza el daño celular producido por: enfermedades, estrés, tabaquismo, etc.



Zinc

- Ayuda a prevenir enfermedades infecciosas: Mejora nuestra defensa contra agentes infecciosos como: virus, bacterias y otros microorganismos del medio ambiente.
- Reduce el riesgo de infecciones respiratorias como neumonía en un 41%
- Es fundamental para un eficaz funcionamiento de nuestro sistema inmunológico.

**Tubo de 10 comprimidos efervescentes sabor naranja.
No contiene azúcar.**

Cálculo del Índice de Masa Corporal

Mida su altura actual en centímetros y su peso en kilos. Divida el valor de su peso en kilos sobre la talla en metros elevada al cuadrado (kg/talla²). Dicho cociente le dará un valor llamado Índice de Masa Corporal (IMC).

Si el resultado está comprendido entre 20 y 25, presenta un peso normal. Valores inferiores definen adelgazamiento y superiores sobrepeso.

Se recomienda la consulta personalizada cuando:

- el IMC es inferior a 18 o mayor a 25.
- el IMC está próximo a 25 pero la cintura mide más de 90 cm.
- el peso haya sufrido cambios sin motivo aparente en los últimos meses.

Factores dietéticos de riesgo

Exceso de grasas saturadas: carnes de alto contenido graso (asado de tira, carnes con grasa visible), embutidos, fiambres grasos, manteca, crema doble, panificados con grasas (bizcochos, panes o galletas).

Exceso de grasas *trans*: galletitas saladas y dulces, panificados preparados con aceites hidrogenados, margarina s lidas.

Exceso de calor as: preparaciones dulces, refrescos comunes, jugos azucarados; frituras.

Exceso de sodio: sal de mesa, productos preelaborados con sal, fiambres y embutidos.

Factores preventivos

Aumento de grasas insaturadas: aceites vegetales naturales como soja, arroz, oliva u otros, utilizados en crudo.

Aumento de ácidos grasos Omega 3: pescados de todo tipo o alimentos adicionados.

Aumento de fibra: verduras, frutas, cereales integrales, leguminosas.

Aumento de antioxidantes naturales y de minerales: verduras y frutas.



**Alimentate bien,
viví mejor!!!**

**No olvides que alimentarte de
manera sana y equilibrada es
fundamental para mejorar tu
calidad de vida.**

Cuidate!

 **Ticket
Alimentación®**

 **Ticket
Restaurant®**

Informate en:
www.accor-services.com.uy

ACCOR
Services

Declararle la guerra al sedentarismo

Olimpíadas cotidianas

*Dra. Cecilia del Campo
Médica Deportóloga*

La actividad física se asocia indefectiblemente al deporte, la fatiga, el sacrificio. También a la idea impulsiva de "eso no es para mí".

La propuesta de la naturaleza para vivir saludablemente es el ejercicio moderado que se puede alcanzar con la sumatoria de actividades cotidianas. El común denominador entre el ejercicio, el deporte y la actividad física es el movimiento con gasto de energía que se puede medir en calorías.



2^{*} =
VASOS
68%
DE LA DOSIS DIARIA DE
CALCIO



* 2 vasos de Vascolet Calci-N con leche aportan el 68% de la dosis diaria de calcio que los niños necesitan.

Servicios al Consumidor NESTLÉ: 0800 2122 / www.nestle.com.uy

Hacer actividad física de forma moderada tiene sus grandes beneficios. Mejora la condición corporal: resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y composición física (disminuyendo la masa grasa y optimizando la proporción muscular). También colabora con la función hormonal y el metabolismo en general, sin olvidar los aspectos psicológicos: estudios científicos han demostrado la prevención y tratamiento de enfermedades si se realiza el ejercicio adecuado. Estas patologías se conocen como enfermedades “no transmisibles” o “crónicas degenerativas”; por su etiología “enfermedades por el estilo de vida”. Su prevalencia en países industrializados y también en Uruguay es la principal causa de muerte en la población adulta. Pero no son trastornos exclusivos de este grupo sino que cada vez más inciden en los niños.

¿Genes o ambiente?

Los avances tecnológicos han llevado a la urbanización y búsqueda del confort estimulando cada vez más el sedentarismo. Sumado a esto ha aumentado la oferta de alimentos de gran contenido calórico (densidad energética). La ecuación

entre el ingreso y el consumo de calorías favorece la aparición de la obesidad y enfermedades de todo tipo como cánceres, diabetes, hipertensión, depresión, entre otras.

Pero si bien el cambio en el estilo de vida del hombre ha sido drástico en los últimos 200 años, los genes han permanecido casi invariables desde la aparición del Homo Sapiens hace 10.000 años. Genes que permitían afrontar hambrunas y largos días de caminatas y huidas de otros animales e incluso guerras, gracias a la reserva de energía en el tejido adiposo en forma de grasa. Hoy siguen rigiendo esos genes que nos indican que lo saludable es movernos y alimentarnos adecuadamente.

Movimientos posibles, ¡y constantes!

“No tengo tiempo” es, según estudios, la principal excusa de la población adulta y joven para no realizar actividad física. ¿Qué herramientas accesibles tiene entonces, más del 90% de la población que no realiza deporte para obtener los beneficios del ejercicio sin practicarlo?

Para los adultos la estrategia se centrará en in-



**REÍRTE Y
EMOCIONARTE**
TE AYUDA A EJERCITAR
MUCHO MÁS
DE LO QUE PENSÁS.



cluir actividades durante la vida cotidiana. Pasear al perro 30 minutos diarios, subir escaleras, ir al trabajo caminando, optar por realizar compras a pie, limpiar la casa o el jardín y hasta lavar el auto son actividades posibles si se las planifica. Estas tareas aunque parezcan escasas, si se las suma y practica de manera constante, contribuyen a que seamos seres activos disminuyendo el riesgo de aparición de enfermedades.

Para la población mayor levantarse de la silla y caminar aumenta la fuerza y coordinación, mejora la condición física y contribuye a desarrollar la autosuficiencia para subirse a un ómnibus, hacer las compras e incluso para poder aupar a los nietos y jugar con ellos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM por su sigla en inglés), los beneficios se logran con ejercicios aeróbicos todos o casi todos los días de la semana, con sesiones no menores a 30 minutos y agregando rutinas que fortalezcan los músculos. Para ello no necesariamente debemos concurrir a un club o gimnasio ni ser deportistas, sino que los resultados dependen de nosotros en las "olimpiadas cotidianas".



tomá fruta, tomá



Un trastorno incómodo

*La constipación:
síntoma frecuente en algunas
edades, molesto y vinculado
a hábitos alimenticios*

*Dra. Gabriela Parallada
Gastroenteróloga*

La constipación crónica es un trastorno frecuente que compromete la calidad de vida de quienes lo padecen. Es un síntoma que se presenta en la población de los países occidentales entre un dos y un 27% y es más usual en niños, mujeres y personas mayores (cinco veces más frecuente que en jóvenes).

En personas sanas, la constipación es atribuible fundamentalmente a los hábitos de vida actuales: consumo de gran cantidad de alimentos refinados, escasa cantidad de fibras, sedentarismo y muchas horas diarias de labor.

Los pacientes en la consulta manifiestan: la necesidad de realizar un mayor esfuerzo defecatorio, la eliminación de materias duras, la imposibilidad de defe-

car cuando sienten la necesidad. Ahora bien, ¿qué causa la constipación? Los factores son múltiples, desde trastornos funcionales hasta enfermedades importantes, reconociéndose situaciones particulares de riesgo además de la edad como: cirugía abdominal y/o pélvica reciente, embarazo, inmovilidad, viajes.

La constipación en los niños debe ser analizada en primer lugar por los padres. Su alimentación puede ser pobre en fibras lo que hará que produzcan materias muy duras y difíciles de evacuar. Pero el niño también puede retener cuando no quiere abandonar el juego que lo ocupa o por miedo. Estas situaciones deben ser manifestadas en el control pediátrico para facilitar la búsqueda de soluciones.

En caso de las personas mayores, el estreñimiento se debe generalmente a inadecuados hábitos alimentarios, falta de ejercicio o consumo de ciertos fármacos (antiparkinsonianos, antidepresivos, algunos diuréticos, suplementos con hierro, entre otros).

Señales de alarma

Se deben tener en cuenta algunos síntomas que requieren consulta médica (sobre todo en personas mayores de 50 años), a saber: constipación de reciente comienzo, anemia, pérdida de peso, pérdida de sangre con las materias, cambios en sus características (color y/o forma).

La constipación funcional o constipación con tránsito normal es la más común de las situaciones que se le plantean al médico en el consultorio. Si bien las características y ritmo de las materias por el intestino son normales, el paciente manifiesta dificultad en la evacuación o materias duras. Puede presentar además, gases y dolor abdominal.

Los trastornos de la motilidad (tránsito lento) están asociados a distintas causas: alimentación inadecuada, escasa cantidad de fibra y poco líquido, distintos fármacos, inercia del colon (poco movimiento), trastornos en la conducta alimentaria, entre otros. Es más frecuente en mujeres jóvenes y se asocia a factores dietarios y culturales. Los síntomas pueden ser: necesidad defecatoria infrecuente, gases y dolor abdominal.

Finalmente, **los desórdenes defecatorios** comúnmente se deben a alteraciones del piso pélvico o del esfínter anal (músculo que rodea al ano). Pueden deberse a períodos prolongados de retención voluntaria de las materias o por presencia de materias muy voluminosas y duras que provocan dolor, hemorroides o fisura anal.

Cambiar los hábitos comportamentales y alimenticios

El tratamiento comienza en casa a través de la corrección de hábitos. Se debe disponer diariamente de un tiempo para ir al baño de modo de crear la rutina. Si bien el aumento en la ingesta de líquidos y la actividad física no muestran por sí solos una clara mejoría de la constipación, colaboran en el contexto de adecuación de hábitos para aliviar la sintomatología general.

En los casos de trastornos de la motilidad o constipación funcional, el primer paso es aumentar la cantidad de fibra en la dieta, elevando la ingesta de frutas, verduras y cereales integrales o de suplementos comerciales de fibras.

En personas sanas, la constipación es atribuible fundamentalmente a los hábitos de vida actuales, consumo de gran cantidad de alimentos refinados, escasa cantidad de fibras, sedentarismo y muchas horas diarias de labor.

Frente al bombardeo publicitario masivo y antes de consumir cualquier medicación, se debe poner especial cuidado a las características personales y consultar al médico con el fin de determinar qué solución es la más adecuada.

SENTITE BIEN
DISFRUTANDO DEL
MEJOR CAFÉ



100%
PURO CAFÉ

EL CHANA
SELECCION



DESCAFEINADO

Perfil lipídico:

*qué es y cómo deben
interpretarse sus valores*

¿Cuántos colesteroles existen?

Dra. Silvia Lissmann



Es normal e imprescindible tener ciertos niveles de colesterol para mantener la salud; pero tenerlo en exceso en la sangre constituye un factor de riesgo para desarrollar enfermedades vasculares tales como infarto de corazón, accidente cerebral, enfermedad renal, etc.

El colesterol es una sustancia química correspondiente a un lípido complejo (símil grasa), que se encuentra en la sangre. Forma parte de la membrana de todas las células e integra algunas sustancias (hormonas), claves en el desarrollo y mantenimiento de las funciones del cuerpo.

El término médico para referirse a altos niveles de colesterol en sangre es hipercolesterolemia.

¿Existe un colesterol bueno y otro malo? Pues sí. El colesterol como el resto de las grasas es transportado desde y hacia las células bajo forma de lipoproteínas. Dentro de ellas, la lipoproteína de baja densidad (LDL) se conoce como colesterol malo y lipoproteína de alta densidad (HDL) se conoce como coleste-

rol bueno. Éstos junto a otros tipos de lípidos que transportan colesterol como los triglicéridos, conforman lo que se denomina colesterol total.

Tener en exceso colesterol malo supone que éste se deposite en la parte interna (endotelio) de los vasos sanguíneos, iniciándose un proceso progresivo denominado aterosclerosis. En estos vasos se forman placas con lípidos y otros componentes inflamatorios, que al sufrir complicaciones determinan la oclusión del vaso y causan el evento agudo como un infarto de miocardio o un accidente cerebral, dependiendo del órgano afectado. La función del colesterol bueno es recoger el colesterol de las arterias para llevarlo al hígado, órgano que lo utiliza para múltiples funciones. De esta manera contribuye a proteger el organismo de la aterosclerosis removiendo el exceso de colesterol en los vasos sanguíneos.

Los triglicéridos son otro tipo de grasas que también circulan como lipoproteínas y se asocian a otras patologías como obesidad, diabetes, alta ingesta de carbohidratos (azúcares) o alcohol.



El placer de Hellmann's de vuelta a tu vida

Probá la nueva Hellmann's Libre de Colesterol,
ahora **reducida en sodio.**



¿Qué es el perfil lipídico?

El perfil lipídico es un examen de sangre para el que se necesita un ayuno de entre 10 y 14 horas. La realización del análisis permite medir los valores de los diferentes tipos de grasas, es decir, colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos.

Todas las personas a partir de los 20 años deberían realizarse un perfil lipídico. Si el resultado es normal, el estudio debe repetirse cada cinco años.

En condiciones de mayor riesgo, es aconsejable consultar a un profesional quien adecuará el inicio y la frecuencia de los estudios. Se considera condiciones de mayor riesgo cuando se asocian los denominados factores de riesgo vascular como la hipertensión arterial, diabetes,

ser fumador u obeso o haber tenido un infarto de miocardio u otro compromiso vascular. También poseer antecedentes familiares de infarto de miocardio precoz o problemas de lípidos.

Los valores deseables de colesterol LDL o colesterol malo no son uniformes para todas las personas. La evidencia ha demostrado que a mayor riesgo de tener un evento vascular (por asociar los factores antes mencionados o ser portador de una enfermedad vascular) menor debe ser este valor. Por lo tanto, los valores del perfil lipídico deben ser interpretados siempre por un médico.

Existe mayor consenso para los valores de HDL, que cuanto más altos, mejor protección, así como en los valores de triglicéridos.

Valores de Referencia (mg/dl)		NCEP/ATP III.2001	
LDL		HDL	
< 100	ptimo	< 40	Bajo
100 - 129	Sub ptimo	≥ 60	Alto
130 - 159	Borderline		
160 - 189	Alto		
≥ 190	Muy Alto		
CT		TG	
< 200	Deseable	< 150	Normal
200 - 239	Borderline	150-199	Borderline
≥ 240	Alto	200-499	Alto
		≥500	Muy alto

Primer Consenso Nacional de Aterosclerosis

ESQUEMA GENERAL PARA LA SELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS PREVENCIÓN PRIMARIA DE ATROSCLEROSIS

ALIMENTOS DE PREFERENCIA	ALIMENTOS A UTILIZAR POR FRECUENCIA SEMANAL ⁽¹⁾	ALIMENTOS NO ACONSEJADOS
<p>Verduras y frutas al menos cinco porciones al día</p> <p>Leche o yogures descremados o semidescremados</p> <p>Leche común en cantidad moderada</p> <p>Lícteos adicionados con Omega 3 o minerales</p> <p>Quesos de bajo tenor graso: magros, ricota, requesón descremado</p> <p>Pescados de todo tipo: al menos dos veces por semana, de preferencia pescados grasos, (sardinas o atún fresco, palometa, salmón, lisa, bagre u otros)</p> <p>Claras de huevo</p> <p>Cereales comunes o integrales (arroz, harinas, etc.)</p> <p>Pan y galletas comunes o integrales (sin grasa)</p> <p>Leguminosas (lentejas, porotos, garbanzos)</p> <p>Aceites crudos todos</p> <p>De preferencia: aceites de arroz, soja, canola, oliva o mezcla de este con cualquiera de los comunes</p>	<p>Carne vacuna magra (pulpas desgrasadas)</p> <p>Pollo sin piel (de preferencia pechuga sin piel)</p> <p>Pulpa magra de cerdo</p> <p>Quesos de moderado tenor graso: muzzarella, dambo, cuartirolo o similares</p> <p>Yema de huevo: no superar tres unidades en la semana</p> <p>⁽¹⁾ La frecuencia se determina según consumo previo y presencia de factores de riesgo</p>	<p>Cortes grasos de vacuno u otras carnes, gallina, vísceras y achuras</p> <p>Embutidos (chorizos, frankfurters, etc.)</p> <p>Fiambres</p> <p>Quesos grasos</p> <p>Patés, Corned - beef</p> <p>Tocino, panceta, grasa animal o vegetal: margarinas sólidas, manteca, crema doble</p> <p>Snacks, productos aperitivos</p> <p>Chocolate</p> <p>Dulce de leche</p> <p>Helados cremosos</p> <p>Alfajores</p> <p>Masitas</p> <p>Bizcochos</p> <p>Panes, galletas y masas preelaboradas con grasas o aceites hidrogenados</p> <p>Comidas rápidas o minutas de alto tenor graso: papas fritas, milanesas, tortas o tartas de fiambres o carnes, empanadas fritas, similares</p>

CONSENSO NACIONAL DE ATROSCLEROSIS 2004



Ahora bien, ¿cómo mejorar el valor de colesterol y reducir el riesgo de tener una enfermedad vascular?

Para conseguir ambas cosas, es necesario adoptar hábitos de vida saludables. Hacer una adecuada

selección de los alimentos, realizar actividad física regularmente de acuerdo a las posibilidades e indicaciones médicas y evitar el consumo de tabaco, son tres ejemplos concretos y posibles.

*Una selección inteligente
de nutrientes
protege nuestro corazón*



Alimentos cardiosaludables

Lic. en Nutrición Daniel Prendez



Las afecciones cardiovasculares son una de las causas más frecuentes de muerte en nuestro país y el mundo. Uno de los factores fuertemente asociados a este hecho es, sin duda, nuestro estilo de vida actual. Los hábitos alimentarios inadecuados, el estrés, el sedentarismo y el tabaquismo, son algunas de las realidades que atentan contra nuestra salud cardiovascular. Por otra parte, el sobrepeso y la obesidad, que van en aumento en el mundo, representan un verdadero factor de riesgo para el desarrollo de estas enfermedades y otras complicaciones.

¿Qué tan importantes son nuestros hábitos alimentarios en la prevención de los eventos cardiovasculares?

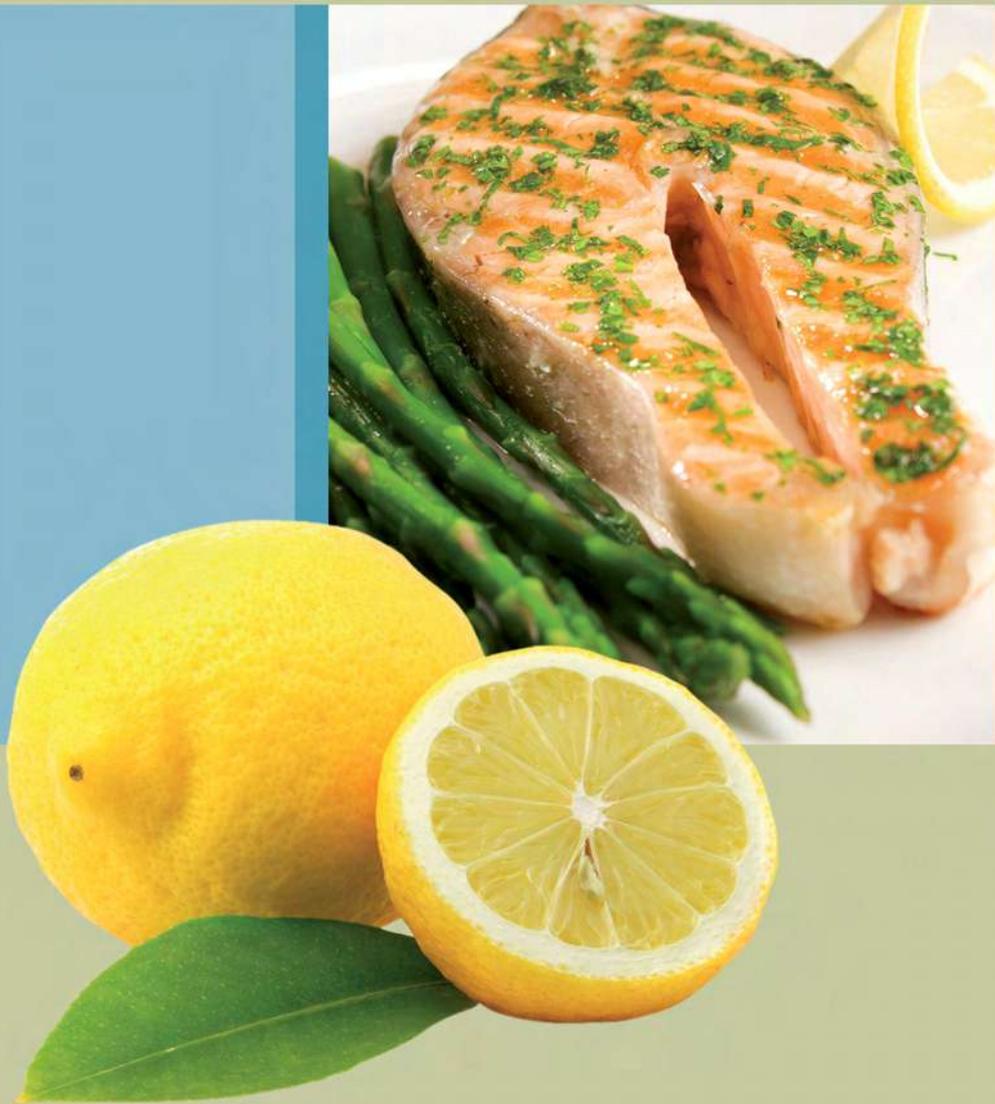
Hoy por hoy la alimentación se ha convertido en un puzzle muy complejo y todo apunta a confirmar, cada vez con mayor énfasis,

la incidencia que cada nutriente tiene sobre nuestra salud. Es así que la alimentación se ha transformado en un aspecto a considerar para la prevención de muchas enfermedades y las complicaciones cardiovasculares no son la excepción.

Dieta mediterránea: un ejemplo de alimentos beneficiosos

Los alimentos cardiosaludables son aquellos que aportan nutrientes que disminuyen en forma comprobada los factores de riesgo, protegiendo así el sistema cardiovascular.

La dieta mediterránea que ha sido estudiada desde hace tiempo es un buen ejemplo. Sus componentes tradicionales son: el aceite de oliva, los frutos secos, el pescado, el vino tinto, las verduras y frutas.



El aceite extraído de las olivas, cuyo consumo ha ido en aumento en nuestro medio, tiene un efecto beneficioso probado sobre el sistema cardiovascular. Entre sus componentes encontramos las grasas conocidas con el nombre de monoinsaturadas. Numerosos estudios han demostrado que este tipo de grasa tiende a elevar o mantener los niveles de HDL (lipoproteínas de alta densidad; colesterol bueno) y a disminuir los niveles de LDL (lipoproteínas de baja densidad; colesterol malo) en sangre, lo que disminuye el riesgo de desarrollo de aterosclerosis y eventos cardiovasculares. Otro de los componentes del

aceite de oliva son los polifenoles, un grupo de potentes antioxidantes que tienen un efecto protector cardiovascular gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antitrombóticas. Vale destacar que el aceite de oliva "extra virgen" (la versión menos refinada) consumido en crudo, es el que concentra más cantidad de sus bondades. Al igual que lo que sucede con muchos alimentos, el efecto beneficioso de este aceite se evidencia con su consumo frecuente (cinco a siete veces por semana) y en cantidad moderada (aproximadamente dos cucharadas soperas diarias). Una de las revisiones acerca de

los beneficios del aceite de oliva fue la que realizó en 2004 la Food and Drug Administration (FDA), prestigioso organismo de Estados Unidos que fija estándares de calidad alimentaria y farmacéutica. En dicho estudio se concluyó que un consumo diario de 23 cc de este alimento (aproximadamente una cucharada y media) disminuía claramente el riesgo de enfermedad coronaria. La revisión involucró 73 ensayos clínicos de peso mundial referidos a este tema. No obstante, es importante recordar que, más allá de sus bondades, se trata de un alimento de alta densidad calórica y un

consumo en exceso puede favorecer el sobrepeso.

Esto lleva a una reflexión que se aplica a menudo en el momento de evaluar los beneficios de consumir algunos alimentos: "todo es cuestión de proporción".

Otro alimento muy consumido dentro de la dieta mediterránea es el pescado.

Los llamados pescados azules (con hasta un 10% de grasa en su composición), como la sardina, caballa, palometa, arenque, trucha, atún, bonito, salmón, anguila, pez espada y algunos otros, contienen una recomendable concentración de otro tipo de grasa con beneficios sobre el sistema cardiovascular: los ácidos grasos Omega 3.

Diversos estudios han mostrado que estos ácidos grasos disminuyen los niveles de triglicé-

dos, reducen el riesgo de arritmias cardíacas, restringen la agregación plaquetaria y con ello el riesgo de formación de trombos, tienen un efecto antiinflamatorio, retardan la formación de placa de ateroma (aterosclerosis) y favorecen la producción de óxido nítrico lo que mejora la salud de las paredes de las arterias.

La American Heart Association (AHA), organismo de relevancia mundial en la evaluación de la salud cardiovascular, recomienda el consumo de pescados azules al menos dos veces por semana; sugerencia que fue ratificada por numerosas investigaciones.

El estudio "Seven Countries Study" arrojó como resultado que los hombres que consumían 30 g de pescado diarios disminuían hasta en un 50% el riesgo

de enfermedades cardiovasculares en comparación con aquellos que no consumían este alimento.

Otro estudio relevante como el "Nurses Health Study" propone que el consumo de pescado de dos a cuatro veces por semana reduce el riesgo de eventos cardiovasculares hasta en un 31%, mientras que el consumo de cinco o más veces por semana, reduciría el riesgo de aparición de estos eventos hasta en un 34%; siempre comparado con los individuos que no consumían este alimento.

Es una realidad que en estos últimos años, el consumo de frutos secos también se ha incrementado en nuestro país, estimulado en buena medida por una mayor disponibilidad de estos productos en el mercado. Dentro de los frutos secos de consumo más frecuente encontramos: nueces, maní, castañas, nueces pecan, almendras, avellanas y pistachos.

Estos alimentos forman parte habitual de la dieta mediterránea y también tienen efecto protector sobre el sistema cardiovascular.

Son fuente de ácidos grasos monoinsaturados (la misma grasa que aporta en alta proporción el aceite de oliva), ácidos grasos Omega 3, minerales con poder antioxidante como zinc, selenio y magnesio, vitaminas de suma importancia como vitamina E, vitamina del complejo B y ácido fólico, además de fitoesteroles, fibra y otros nutrientes.

También contienen en su composición un aminoácido llamado arginina, que favorece la producción de óxido nítrico en las paredes de las arterias, mejorando su elasticidad y disminuyendo así los riesgos de eventos coronarios.

Al igual que lo que ocurre con el aceite de oliva, estos alimentos tienen un alto valor calórico, por lo cual es conveniente consumirlos en pequeñas cantida-



des para no favorecer el sobrepeso.

La buena noticia es que aún consumidos en bajas dosis y con una alta frecuencia, presentan beneficios comprobados.

En el estudio "The Adventist Health Study" realizado en 31.208 personas, se demostró que aquellos individuos que consumían frutos secos cinco o más veces por semana, reducían los eventos cardiovasculares en un 51%, comparado con los que no consumían estos alimentos.

En "The Nurses Health Study" realizado con 80.016 nurses, se observó que disminuía la cantidad de eventos cardiovasculares en un 35% en aquellas nurses que consumían frutos secos cinco o más veces por semana, comparado con las que los consumían tan sólo una vez por semana como máximo.

Luego de la revisión de varios estudios referidos a las bondades de los frutos secos, la AHA estimó que su consumo entre 20 y 25 g al menos cinco veces por semana, sería una muy buena medida para cooperar a reducir el riesgo de aparición de enfermedades cardiovasculares.

Otros alimentos protectores del sistema cardiovascular

El consumo frecuente de vegetales en abundancia y moderada cantidad de frutas (fuentes de vitaminas antioxidantes y fibra) se ha relacionado desde hace ya muchos años con la salud cardiovascular.

El vino tinto presenta algunos potentes antioxidantes y consumido con frecuencia (pero con mucha moderación) ha demostrado brindar interesantes beneficios.

El cacao (sin agregado de azúcar) es otro de los alimentos estudiados, dado que también presenta en su composición una interesante concentración de polifenoles, que como ya se mencionó favorecen la salud

Nuevo Aceite de Canola con Omega₃



Purilev aceite de Canola, es el aliado ideal para prevenir y controlar enfermedades cardiovasculares.



Comparado con los otros aceites del mercado, tiene el más alto contenido de Omega 3 y el más bajo contenido de grasas saturadas (dañinas).



Disminuye el colesterol malo LDL y el colesterol total.



Disminuye los triglicéridos en forma estadísticamente significativa.



Inhibe efectivamente la formación de trombos.





cardiovascular, siempre y cuando se consuma en baja proporción y con cierta frecuencia.

Otro alimento interesante por sus beneficios comprobados sobre la salud cardiovascular es la soja. Varios estudios han coincidido en que la proteína de soja tiene un efecto favorable sobre los lípidos sanguíneos, disminuyendo el LDL (colesterol malo), los triglicéridos y el colesterol total, a la vez de aumentar levemente el HDL (colesterol bueno).

Por otra parte, la proteína de soja actúa como antioxidante además de tener propiedades anti-trombóticas y antiinflamatorias, efecto que también se le adjudica a otros componentes de la soja como las isoflavonas.

En este contexto, en el año 1999, la FDA aprobó la soja como alimento cardioprotector, sumándose luego la AHA y otras entidades.

Si bien muchos estudios se han hecho con una ingesta de 47 g de proteína de soja diarios, la FDA recomienda el consumo de 25 g para obtener los beneficios de este alimento (aproximadamente 75 g de porotos de soja). Sin embargo algunos estudios sugieren que los efectos favorables de la soja también se obtienen con ingestas menores.

La soja tiene en su composición otros nutrientes como ácido graso alfa linolénico (que es un ácido graso Omega 3), antioxidan-

tes y fibra, que también tienen acción cardioprotectora.

Cuidar la salud cardiovascular no solo depende del consumo de alimentos beneficiosos

Está más que demostrado que tan importante como consumir alimentos que protejan nuestro sistema cardiovascular, es evitar aquellos que atentan contra él. Las llamadas grasas saturadas (grasa de origen animal) y grasas trans (grasas provenientes de un proceso llamado hidrogenación como margarinas y shortening) son claramente perjudiciales si son consumidas con frecuencia y en proporción inadecuada.

Entre otros trastornos generan sobrepeso y obesidad, favorecen la insulinoresistencia, provocan disfunción endotelial (rigidez en las paredes de las arterias), alteran el metabolismo de los ácidos grasos esenciales, modifican desfavorablemente las grasas en sangre (aumentan la concentración de colesterol total, LDL y triglicéridos y disminuyen la concentración de HDL), afectan la función normal de la membrana celular, aumentan la inflamación y el riesgo de formación de trombos, provocan lipotoxicidad e incrementan el riesgo de aparición de diabetes y provocan descontrol del apetito.

La grasa de origen animal apa-

rece fundamentalmente en grasa de carnes rojas, piel del pollo, lácteos sin descremar (leche, quesos, yogur, quesos de untar), helados, chocolates, bizcochos, vísceras, embutidos y fiambres en general, masas preparadas para tartas, paté, panceta, crema doble, dulce de leche, etc.

Las grasas trans aparecen fundamentalmente en margarina, shortening y todos los productos que las contengan como galletitas, panes de moldes, alfajores, snacks, coberturas de masitas y masas secas, masas preparadas para tartas o empanadas, y una enorme gama de alimentos envasados que exijan larga durabilidad en las góndolas de los supermercados.

La obesidad: un enemigo para la salud cardiovascular

Por último, no se puede dejar de mencionar que la prevención del sobrepeso y la obesidad es un método fundamental para mantener al margen los riesgos de desarrollo de enfermedad coronaria.

Para esto es recomendable evitar el exceso de alimentos ricos en calorías, grasas saturadas, grasas trans y carbohidratos de absorción rápida como azúcares, harinas refinadas y otros.

Mantener un peso adecuado es también, sinónimo de salud cardiovascular.

¿Sabías que
la espinaca te da parte
del ZINC* que necesitas
todos los días?
¡AdeS también!



||



AdeS tiene soja
más zinc. El zinc ayuda al
crecimiento y desarrollo.

Tomá un vaso de AdeS
y disfrutá de la vida
todos los días.

*1 vaso de AdeS (200 ml) contiene la misma cantidad de zinc que una planta de espinaca (340 g), que representa el 33% de la recomendación diaria de zinc.
¡Dentro de una alimentación equilibrada y ejercicio periódico.

La elección del cosmético para cada tipo de piel

Mirar, tocar y sentir

*Dra. Josefina Olivera
Dermatóloga*



Comprar un cosmético es un acto que en ocasiones no supone demasiada reflexión, que se realiza según lo que se desea gastar o de acuerdo a un envase atractivo o perfume agradable. Estas situaciones desembocan muchas veces en la consulta al dermatólogo por distintos grados de enrojecimiento, aspereza o cambio de color facial. También por el engrosamiento de la piel del párpado, expresión de alergia que no necesariamente se acompaña de picazón.

Algo muy útil es por lo tanto, saber qué es un buen cosmético y cómo elegirlo de acuerdo a nuestra piel. Para eso es necesario relevar si poseemos antecedentes de alergia a productos de diversos cosméticos y conocer el tipo de piel que tenemos. Esto último se logra observándola con un espejo de aumento y una fuente de luz potente (solar o artificial).

Para la cosmética la piel del rostro puede clasificarse en mixta, seca y grasa o seborreica. La mixta es normal, tiene poros dilatados sólo en el centro de la cara y no genera ninguna sensación particular. La piel seca presenta poros mínimos o "contraídos" y se siente tirante. La seborreica tiene poros dilatados muy visibles, brillo excesivo y se siente grasa.

A estos tres tipos básicos se suman dos variantes muy frecuentes que ocurren en cualquier tipo de piel: la deshidratación e irritación. Así es por ejemplo que, una persona con piel grasa pero deshidratada, compra una crema para piel seca para evitar la sensación de tirantez. Posiblemente al mes notará más puntos negros o blancos o granitos que antes no tenía.

Es muy importante saber qué cosmético comprar y más aún, anotar cuáles nos han hecho mal para no recaer en la misma fórmula con distinto nombre.

Existen tres pasos para conocer las características de la piel:

● **mirar** la superficie, el brillo y los orificios donde desembocan las glándulas sebáceas llamados poros

● **tocar** para sentir si la piel está lisa o si se percibe rugosa en algunos sectores. Presionar luego con las yemas de los dedos en las mejillas y detectar si hay zonas más blandas debido a la flaccidez

● **sentir** si existe tirantez, calor, picazón, ardor, etc.

» Algo muy útil es por lo tanto, saber qué es un buen cosmético y cómo elegirlo de acuerdo a nuestra piel.



Neutrogena®

RECOMENDADO POR DERMATÓLOGOS

www.neutrogena.com



Cuidado y fortalecimiento de la estructura ósea

Prevenir para no quebrarse

Dra. Diana Wiluzanski
Densitometrista Clínica

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos haciendo que éstos se quiebren fácilmente. El término significa "huesos porosos" y se estima que una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de 50 años padecerán una fractura por su causa durante la adultez, de acuerdo a datos latinoamericanos.

Las mujeres además se llevan la peor parte: en aquellas que superan los 45 años, esta enfermedad supone más días de internación que por infarto cardíaco y diabetes.

A la osteoporosis se la conoce como la enfermedad silenciosa dado que al inicio no presenta síntomas y habitualmente se diagnostica después de una fractura. De hecho, comienza en la niñez y se manifiesta en la adultez.

Las fracturas más frecuentes son las de muñeca, columna y cadera. Pero antes de llegar a esto, hay al menos dos señales de alerta que deben ser motivo de consulta médica: la pérdida de altura o la postura encorvada.

Atención a los factores de riesgo

La Densitometría Ósea (DXA) es el estudio considerado "patrón oro" para detectar la osteoporosis o la baja masa ósea (osteopenia) en la etapa silenciosa.

Este análisis logra medir la fortaleza de los huesos y permite prevenir así la fractura o retrasar la aparición de la enfermedad.

Se trata de un estudio rápido, sencillo e indoloro que se recomienda luego de los 45 años o antes, según los factores de riesgo.

La osteoporosis puede afectar a cualquier persona aunque algunas tienen una predisposición mayor.

Los principales factores de riesgo son:

- tener más de 45 años
- consumir poco calcio y vitamina D por día
- practicar escasa actividad física
- fumar
- tomar alcohol en exceso, más de dos medidas por día
- poseer historia familiar de osteoporosis: fractura de cadera de padres luego de una caída leve o presentar "joroba"
- menopausia precoz, antes de los 45 años
- uso prolongado de corticoides (cortisona, prednisona)
- enfermedades como: diabetes, diarreas crónicas, artritis reumatoidea, hipertiroidismo, hiperparatiroidismo, anorexia nerviosa
- en hombres: impotencia sexual, disminución de la libido.

Poseer uno o más de estos factores no quiere decir que se tenga osteoporosis, pero sí que están presentes elementos de riesgo probados clínicamente que pueden conducir a padecerla. El médico aconsejará realizar una DXA, otros estudios pertinentes e indicará el tratamiento adecuado.

Pasos para tener huesos saludables

Una vez conocidos los factores de riesgo, vale hacerse la siguiente pregunta: ¿qué estrategias existen para reducirlos y prevenir la aparición de osteoporosis?

A continuación se detallan algunas sugerencias:

- aumentar la actividad física: caminar, trotar, subir escaleras, bailar, levantar pesas
- consumir suficiente calcio y vitamina D
- no fumar
- conversar con el médico sobre la salud de sus huesos; éste indicará la realización de los estudios necesarios para obtener un diagnóstico precoz
- si el profesional lo considera adecuado, tomar medicación aprobada para el tratamiento de la osteoporosis.

Si una de las sugerencias fáciles de incluir en la vida diaria es el consumo adecuado de calcio, basta saber que éste se obtiene:

- ingiriendo alimentos que lo contengan como: leche, queso, yogures descremados o con bajo contenido de grasa
- incluyendo en la dieta semillas de girasol o sésamo, salmón, sardinas con espinas, vegetales de hoja verde como el brócoli, acelga, espinaca y frutas cítricas como naranja, mandarina y limón
- tomando suplementos de calcio con vitamina D en caso de recomendación médica.

También es importante hacer del hogar un lugar seguro para prevenir posibles caídas que culminen en fractura. Para ello es conveniente:

- usar zapatos de taco bajo
- asegurar bien las alfombras
- controlar la vista periódicamente
- usar lentes o aparatos auditivos si son necesarios
- comunicar al médico si se sufre de mareos
- mantener los pisos y escaleras libres de obstáculos y con buena iluminación
- utilizar luz artificial adecuada durante la noche en el dormitorio y el baño.

Finalmente, se debe recordar que la prevención es el mejor tratamiento para la osteoporosis.

El valor agregado del Tricalcio Plus

Las excelentes propiedades nutritivas de la leche, se potencian con el agregado de TRICALCIO PLUS: complejo compuesto por Calcio, Fósforo y vitaminas.

Calcio	Con el Fósforo forma la matriz mineral ósea. Fundamental en diversos mecanismos enzimáticos, hormonales, coagulación, conducción nerviosa, etc.
Fósforo	Imprescindible en funciones energéticas, enzimáticas.
Vit. A	Esencial para una buena visión, adecuado crecimiento y diferenciación de los tejidos.
Vit. D	Esencial para la homeostasis mineral (absorción de calcio y fósforo en intestino) mineralización ósea, y reabsorción mineral.
Vit. E	Protección de membranas celulares, optimización de la vit. A, acción antioxidante.



Consumir Leche Parmalat con Tricalcio Plus, ayuda a prevenir enfermedades tales como la Osteoporosis.



parmalat
Especialista en leches

*La distante relación entre
los más pequeños y los vegetales:
sugerencias para variar
y mejorar su alimentación*

¡Mi hijo no come verduras!

Dra. Alicia Recalde



La infancia y la adolescencia son dos períodos importantes de la vida para establecer hábitos dietéticos saludables y rutinas de actividad física como elementos necesarios para llevar una vida sana.

Las principales preocupaciones actuales sobre la nutrición infantil en nuestras sociedades, radican en que ésta empeora a través de los años y trae aparejadas complicaciones en la salud tales como: deficiencia de hierro, obesidad, caries, alteraciones en los patrones de crecimiento, entre otras.

La excesiva ingesta de azúcar, grasa, colesterol, sodio, son también habituales en los niños de estas pocas, así como la disminución del consumo de frutas y verduras.

Es preciso encuadrar entonces los problemas nutricionales de los niños en el contexto de la sociedad en que viven.



RECETARIO

La espinaca de Popeye

La zanahoria del conejo Bugs



Dale más color a tu vida.

Cuanto más colorido en vegetales sea tu plato, más rica en vitaminas y otros nutrientes será tu alimentación.

Salud nutricional en el niño

La estrategia sobre nutrición infantil para los próximos años (y para que sea verdaderamente efectiva), necesita de imaginación y colaboración del entorno, sobre todo el familiar y escolar, que es donde el niño pasa la mayoría del tiempo.

Desde hace años se ha comprobado que un alto consumo de frutas y verduras es un factor protector frente a las enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cáncer. Como consecuencia las guías dietéticas de muchos países recomiendan la ingesta diaria de por lo menos cinco porciones de frutas y verduras. Se sugiere aplicar estas guías a la población infantil por varias razones: los factores de riesgo para determinadas enfermedades son elevados en algunos niños y además la infancia puede ser la mejor época de la vida para aprender conductas dietéticas saludables y de esta forma minimizar los riesgos de padecer procesos que pueden presentarse en edades posteriores.

La educación nutricional exige de los padres y el personal de salud, paciencia, dedicación, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que su crecimiento y desarrollo se encuentren dentro de la normalidad. Es difícil que un niño aprenda a comer bien si no

ha entrado en contacto con una gran variedad de productos. Por eso, al igual que se transmiten pautas de higiene personal, se debe hacer el esfuerzo de educar en la alimentación y nutrición.



Preferencias y gustos

El rechazo hacia las verduras puede deberse al desconocimiento o a que al niño no le gusta variar, tal como lo han demostrado estudios clínicos realizados por Lucy Cooke. Pero también puede suceder que las admita e incorpore.

Las preferencias del niño existen y no debemos dejarlas de lado, pero eso no implica que los adultos dejemos de ofrecerle verduras y frutas.

Virginia Natero
Lic. en Nutrición
Técnica en Gastronomía

Emparedados de vegetales
4 a 8 porciones

Cocinar, escurrir y picar	3 atados grandes de espinaca
Saltear con 1 cda. de aceite	1 cebolla mediana picada
	1 morrón rojo picado
	2 dientes de ajo picados
Agregarle la espinaca picada y saltear.	
Condimentar con	sal y nuez moscada
Para armar los emparedados	16 fetas de pan americano blanco
	8 fetas de jamón
	8 fetas de queso dambo
Colocar sobre una feta de pan, una de jamón, la mezcla de espinacas y una de queso. Cubrir con la otra feta de pan, presionando un poco.	
Batir ligeramente	1 huevo
	1 taza de leche
Pasar los emparedados por la mezcla de huevo y leche y llevarlos a un sartén caliente que contenga muy poco aceite. Dorar de los dos lados.	
Servir caliente, acompañado de tomatitos cherry.	



Presentemos el plato en forma atractiva, con colores y formas que llamen la atención y resulten apetitosos, compartiéndolo con el niño.



Este punto es importante: la insistencia y la innovación en la forma de presentarlas es todo un desafío al que estamos enfrentados día a día. La mayoría de los niños no consume cinco raciones diarias de frutas y vegetales, a pesar de la importancia que supone su consumo. A continuación se dan algunos consejos para que los adultos podamos comenzar a introducir los vegetales en la alimentación de los más chicos:

La espinaca de Popeye



Nuevas Sopas Crema de Color Knorr.

Cuatro deliciosas recetas elaboradas a partir de vegetales frescos, que contienen naturalmente Vitaminas y Fibras.



- presentemos el plato en forma atractiva, con colores y formas que llamen la atención y resulten apetitosos, compartiéndolo con el niño
- utilicemos puré de vegetales para espesar sopas y añadir diferentes sabores
- preparemos postres dulces con vegetales; por ejemplo con zanahorias o calabaza
- realicemos para la merienda sándwiches con vegetales como: lechuga, tomate, zanahoria rallada combinados con atún, jamón o queso. Se los puede cortar en formas diferentes: triángulos, redondos o con forma de estrella
- coloquemos en la mesa diferentes clases de vegetales y hortalizas para que los niños vayan familiarizándose con ellos. Démoselos a probar y consumámoslos en familia.

Si a pesar de los consejos dados observamos que los alimentos no son aceptados, ¡no hay que abandonar la campaña!

Existen muchos estudios científicos que sostienen que debemos realizar los cambios en forma lenta y de uno en uno, comenzando con pequeñas cantidades y de manera repetida. Si falla, es recomendable insistir. En ocasiones incluso, hace

falta ofrecerle al niño lo mismo hasta 15 veces antes de que lo acepte. Diversas investigaciones han comprobado que algunos niños aceptan las nuevas comidas luego de dos semanas de exposición continua y paciente.

La actitud de los padres es extremadamente importante, porque los niños tienden a imitar a sus progenitores y si ven que éstos no consumen vegetales y hortalizas tampoco querrán hacerlo. El testimonio de los adultos, la disponibilidad en casa de frutas y verduras y la creatividad e involucramiento de los niños en su propia alimentación, son elementos claves para mejorar los hábitos alimenticios de chicos y grandes.



Virginia Natero
Lic. en Nutrición
Técnica en Gastronomía

Muffins de Zanahoria
6 a 10 unidades

Rallar	1 zanahoria
Cocinarla en agua hirviendo durante dos minutos.	
Secar con papel absorbente.	
Mezclar y reservar	1 taza de harina blanca 1 taza de harina integral 1 taza de azúcar 3 cdas. de polvo de hornear 1 cta. de sal
Mezclar y reservar	1 taza de leche 3 cdas. de aceite 1 cta. de ralladura de limón 1 huevo
Agregar a los ingredientes secos la mezcla de leche hasta integrar bien; no batir.	
Untar los moldecitos en aceite y volcar la mezcla en cada uno, dejando libre 1 cm. del borde.	
Hornear a temperatura moderada 20 minutos hasta que estén dorados.	
Retirar del horno, dejar reposar unos minutos y desmoldar.	
Servir como postre acompañado de una bochita de helado o como merienda con miel.	

La actitud de los padres es extremadamente importante, porque los niños tienden a imitar a sus progenitores. Si ven que éstos no consumen vegetales y hortalizas tampoco querrán hacerlo.



La zanahoria del conejo Bugs



Disfrutá las bondades naturales del Color en un instante.

Probá las nuevas Sopas de Color de Knorr Quick que contienen naturalmente Vitamina C. La mejor opción para el hambre entre comidas.



*La mesa familiar:
escenario en el que la comunicación
y la nutrición se interrelacionan*

Alimentar los vínculos

Marcela Bluth
Lic. en Psicología
Lic. en Nutrición

La familia como unidad de la sociedad es el primer agente socializador en la construcción de la vida psíquica infantil, siendo portadora y transmisora de valores, modelos y aprendizajes. En este escenario se produce la incorporación de los hábitos alimentarios y de las conductas adquiridas con un componente emocional, cognitivo y comportamental, que pueden participar en beneficio de la salud.

La alimentación además de cubrir las necesidades vitales, tiene sentidos y significados de orden psicológico, cultural y social.

Éstos forman parte de la familia y se "transmiten" en las relaciones entre padres e hijos. La comunicación entre ambos ejerce una función primordial en el desarrollo socioafectivo de los niños y se manifiesta, entre otras cosas, en las formas de relacionamiento, organización y en las

particularidades de las prácticas alimentarias.

Alimentarse sanamente en un espacio familiar armónico

Los hábitos alimentarios están ligados a los afectos, sensaciones y experiencias personales y son influenciados por los estilos de vida. Entran en juego además, las necesidades básicas, el deseo y la satisfacción inmediata.

Es fundamental el protagonismo de los padres en la educación y acompañamiento de la alimentación de sus hijos, lo que supone la puesta de límites en general, y en particular, de aquellas conductas alimentarias inadecuadas. La educación alimentaria nutricional cobra especial relevancia en los momentos compartidos en grupo, hoy afectados por la relación directa y de cierta dependencia a la informática, la telefonía y la televisión;



Date un gusto, sin límites.

De todos los placeres, el más cremoso.

NESCAFÉ
Cappuccino

distractores y limitantes del diálogo, claros ejemplos de “comer mientras...”.

Al ser referentes y modelos de identificación para sus hijos, los padres deben procurar una propuesta alimentaria creativa y colorida, con la mayor participación posible de todos los integrantes de la familia en la pla-



**NUEVA
FÓRMULA**



GEVRAL* PLUS

Mayor rendimiento • Menor costo

Aporta más vitaminas, minerales,
carbohidratos y proteínas.

La vida con más energía



www.servimed.com.uy

Servi medic

COMPROMETIDOS CON LA SALUD

nificación de la alimentación, en función de la edad y las características individuales.

No se trata exclusivamente de brindar conocimientos con una función protectora y preventiva, sino también de conocer los deseos, necesidades y expectativas de los niños, lo que posibilitará la integración con naturalidad de pautas alimentarias saludables. Es fundamental para la vida adulta que el niño logre un adecuado vínculo con la alimentación, que ésta acompañe su desarrollo evolutivo.

El camino sugerido es una alimentación nutritiva y diversa, de forma de proveer los diferentes nutrientes a través de los distintos grupos de alimentos; puntal esencial para el proceso de crecimiento y desarrollo. El énfasis

debe estar puesto en lo atractivo de las preparaciones y en el afecto y apoyo que rodean a las instancias de la alimentación. Deben evitarse los premios y castigos o forzar la conducta de los niños y valorar en cambio, los pequeños logros adquiridos.

Un clima positivo y constructivo contribuirá a prevenir las enfermedades nutricionales fruto de los excesos, tema preocupante si se observa a la población infantil actual.

El entorno en el que se produce la alimentación de padres e hijos puede favorecer el encuentro, el diálogo y la comunicación. Constituye además una oportunidad inmejorable para acompañar y reeducar el comportamiento alimentario de los más pequeños de la casa.



Un buen día empieza con un buen desayuno.



los nietitos
Todos los días

El nutricionista me acompaña al supermercado

Cada día en toda cocina los alimentos son combinados para crear un menú diferente que se lleva a la mesa. Esta transformación, entre mágica y molecular, resulta de un proceso que va desde la producción del alimento hasta el plato y tendrá su efecto sobre la salud y el bienestar. En esta cadena, comprar los alimentos es un eslabón clave para que el menú sea rico, saludable y adecuado a lo que deseamos gustar.

Lic. en Nutrición Gabriela González Bula



Antes de ir al supermercado, es conveniente:

- mirar la heladera y la despensa, ¿qué hace falta?, ¿qué se puede utilizar?
- planificar las comidas de la semana, armar un **plan de menú**. Para ello hay que considerar: qué hay en casa, las guías alimentarias, adecuar las preparaciones a alguna "dieta especial" que alguien de la familia esté siguiendo (sin sal, para diabéticos o reducir el colesterol, para llevar en una vianda, etc.) y conocer qué tiempo y ayuda se tiene para cocinar
- hacer una **lista de compras**. Deberá ajustarse al menú e incluir: cantidades, alimentos frescos y secos, agua si se acostumbra a consumirla envasada
- haber comido recientemente; **¡ir a hacer las compras sin hambre es clave!**

Caplate
Banco de Desarrollo Caprino

La primera y única leche de cabra industrializada y envasada en sistema UHT (larga vida), en el Uruguay.





Una vez en el supermercado:

- tener un **orden**: comenzar con los alimentos no perecederos y pesados: agua, latas, cereales, leguminosas. Luego los frescos y fríos: hortalizas, lácteos y carnes, finalizar con los congelados. Estos son más frágiles y pierden frío durante la recorrida
- verificar **siempre** la fecha de vencimiento y que el envase esté intacto.

A este
trío lo
pide tu
corazón.



Excelencia en Arroz



En el recorrido por las gndolas:

- **lácteos:** se aconseja el consumo diario de dos a tres porciones, bajos en grasa. En postres y yogures, leer que los ingredientes estén permitidos para los comensales. En los quesos chequear sal y grasa si hay indicación médica
- **cárnicos:** en carnes rojas y pollo preferir cortes magros (pedir que le quiten la piel al pollo). Adecuar las cantidades a las porciones del menú. Incluir pescado al menos dos veces por semana. Evitar embutidos y fiambres a diario o como alternativa de comidas frecuentes
- **huevos:** enteros, intactos. Tres en la semana de no haber contraindicación. Para preparar vegetales y ampliar opciones sin carnes
- **vegetales y frutas:** se recomienda la ingesta de 400 gramos diarios. Su consumo se asocia con la protección cardiovascular. Elegir de estación, parejos, enteros, con la piel intacta y buen aroma: mantendrá mejor la calidad nutricional natural. Comprar vegetales para el

consumo de al menos dos porciones diarias. Variar colores en cada comida, en ellos están los elementos protectores. Respecto a las frutas, se recomienda comer al menos dos al día, una de ellas que sea cítrica

- **cereales:** preferir integrales y consumir leguminosas (todas en la semana)
- **panificados y pastas:** buscar integrales y verificar ingredientes: sin grasa animal ni aceite hidrogenado o margarina. Verificar la cantidad de grasas trans en los rótulos y cuidar aporte de sal y sodio en caso que sea necesario
- **aceite:** todos como condimento, sin calentar
- **dulces, postres y platos elaborados:** son altos en calorías (azúcar y/o grasas). Moderar su compra.

La tarea sigue en casa, ¡y que todo quede muy rico!



JAMÓN ARTESANAL ETIQUETA AZUL

MENOS SAL, MÁS MAGRO,
MUCHO MÁS SABROSO



50 AÑOS

WWW.CENTENARIO.NET.UY

Salud en granos

Lic. en Nutrición Luciana Lasus



*Cereales
integrales:
fuente de fibra
e ideales para
incluir en el
desayuno*

Los cereales integrales producen beneficios para la salud y disminuyen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. De acuerdo a la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA por su sigla en inglés), «las dietas ricas en cereales integrales y en alimentos de origen vegetal, cuyo contenido de grasa total y de colesterol es bajo, pueden disminuir el riesgo de cardiopatía aterosclerótica y de ciertos tipos de cáncer».

El término «integral» significa que los cereales o los alimentos preparados con ellos, contienen todas las partes esenciales que están naturalmente presentes en el grano entero. Si los granos del cereal han sido procesados, es decir, molidos, prensados, pasados por rodillos, extruidos y/o cocidos; el alimento que se produce debería proporcionar el mismo balance de nutrientes que estaba presente en los granos originales.

El consumo regular de cereales integrales reduce el riesgo de

cardiopatía coronaria y de cáncer y actualmente se está reuniendo evidencia que también indica que puede disminuir el riesgo de sufrir accidentes vasculares encefálicos y la aparición de diabetes. Otros estudios señalan la utilidad de los cereales integrales en la prevención de la obesidad y su contribución a retardar el proceso de envejecimiento.

Se puede decir que *el grano entero es mejor que la suma de sus partes*. En otras palabras, el salvado no es el único componente que explica los beneficios para la salud de los cereales integrales. Lo hacen también sus demás componentes como los antioxidantes, vitaminas, minerales, hidratos de carbono complejos y los fitonutrientes; que protegen al organismo de numerosas enfermedades.

Los granos por dentro

Los cereales están formados por tres capas. La externa o salvado

cerealitas

Sentite bien con Cerealitas.



Caprichos



contiene cantidades concentradas de fibra, vitaminas del complejo B, hidratos de carbono complejos y fitonutrientes. La capa media llamada endospermo, representa el 80% del grano total y contiene hidratos de carbono, proteínas y pequeñas cantidades de vitaminas del complejo B. Finalmente la parte más interna, el germen, contiene una cantidad importante de nutrientes que incluyen minerales, vitaminas del complejo B, vitamina E y fitonutrientes.

Estudios epidemiológicos enfocados en cuatro áreas importantes de la salud humana tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y obesidad, demostraron los beneficios del consumo de este tipo de nutrientes.

Se estima que los cereales integrales contribuyen a bajar los valores de colesterol debido a su alto contenido de fibra soluble y que sus altos niveles de antioxidantes ayudan al correcto funcionamiento del sistema cardiovascular.

Su incorporación y alto consumo en la dieta puede explicar además, la disminución de insulina y el descenso del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Diversas investigaciones mencionan que la disminución supera el 20%.

En relación a la prevención de cáncer, estudios recientes sugieren que algunas moléculas na-

turalmente presentes en las plantas tienen propiedades antitumorales. Los cereales integrales contienen una variedad de fitonutrientes con dichas cualidades, tales como los fitoestrógenos, ácido fólico, entre otros. Son también ricos en antioxidantes como la vitamina E y selenio.

Una investigación hecha por la Universidad de Harvard en 2003 sobre la Salud de las Enfermeras, demostró que aquellas mujeres que consumían cantidades apreciables de cereales integrales pesaban menos que aquellas cuya dieta no incluía este tipo de nutrientes. En consecuencia, la harina refinada (harina blanca) resultó estar asociada con aumentos del peso corporal. Las mujeres que tenían especial cuidado en incluir en su dieta cantidades abundantes de alimentos con alto contenido de cereales integrales y de fibra, corrían un riesgo significativamente menor (49%) de aumentar de peso de manera considerable.

Los cereales integrales y el peso durante el embarazo

Una mujer embarazada necesita aumentar su ingesta en aproximadamente 200 calorías por día a partir del tercer trimestre. Esto no significa que tenga que comer por dos, sino mejor, dado que la obesidad es una de



Una familia de galletitas

Famosa

Salvado





las enfermedades que con mayor frecuencia complica el embarazo.

Se ha demostrado que las mujeres que consumen más cantidad de cereal integral tienden a tener un mejor manejo de su peso corporal; tendencia que beneficia especialmente a que aquellas mujeres en las etapas de embarazo y lactancia.

En cada una de sus comidas, la mujer embarazada deberá incluir algún producto de los diferentes grupos de alimentos (de origen animal, frutas y verduras, leguminosas y cereales). El consumo alto de cereal integral es parte importante de un patrón dietético saludable.

El desayuno: una oportunidad para incluirlos

Para la mayor parte de la población, el desayuno es la primera comida después de un ayuno de al menos ocho horas. Los niveles de energía en este momento del día están bajos y un buen desayuno es importante tanto para los adultos como para los niños, para poder enfrentar los requerimientos mentales y psíquicos de la mañana.

Un desayuno equilibrado contribuye a mantener un peso corporal saludable porque disminuye el deseo de consumir más tarde alimentos que contengan grasa. Los nutrientes esenciales

que se dejan de ingerir al no desayunar son compensados en pocas ocasiones en las demás comidas del día. Por otra parte, el aprendizaje puede verse afectado durante las primeras horas del día a causa del hambre.

Los estilos de vida modernos generalmente implican una mañana llena de apuros para llevar a los niños a la escuela y que los adultos vayan a trabajar. Sin embargo, existe una variedad muy amplia de productos adecuados para empezar el día como la leche y los derivados lácteos, frutas y panes.

A pesar de la relativa facilidad y velocidad con que estos alimentos se pueden preparar, continúa siendo una práctica frecuente no desayunar. Este momento representa una valiosa oportunidad para consumir cereales integrales en panes, papillas o copos. La tendencia actual es incorporar harina integral a todos los cereales para el desayuno, facilitando así el consumo de fibra de toda la familia.

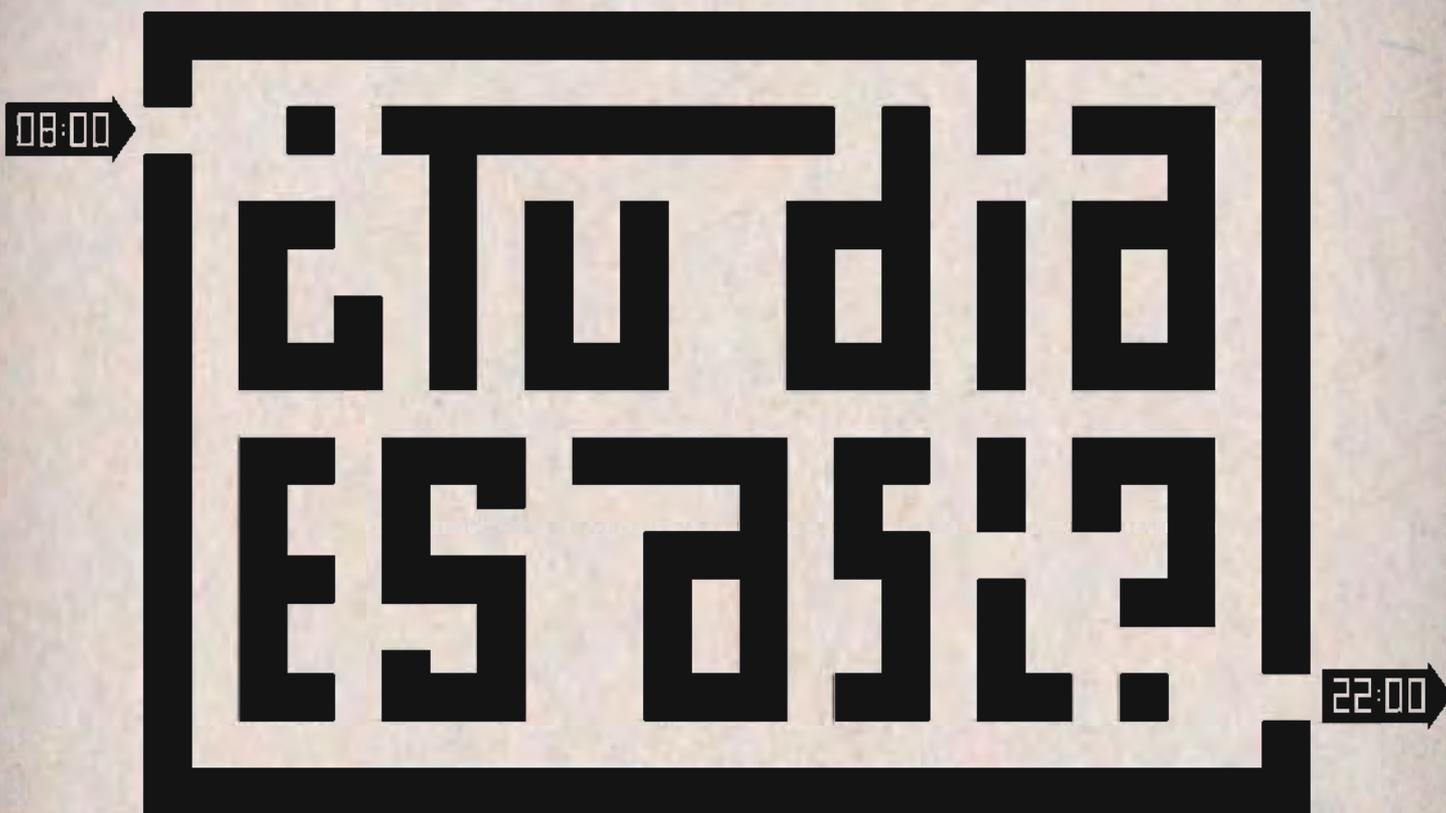
Los cereales integrales son alimentos con alta densidad de nutrientes, es decir, que aunque proporcionan cantidades modestas de energía (calorías), hacen contribuciones significativas al aporte de nutrientes esenciales. Por eso es recomendable su ingesta fundamentalmente en la mañana, cuando más necesitamos sus aportes para enfrentar la jornada.

 **Nestlé**
Hecho con Cereal Integral

Un **buen** desayuno se
refleja en un **mejor**
desempeño diario.

✓ **FIBRA**
✓ **MINERALES**
✓ **VITAMINAS**

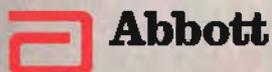




**PARA LA FALTA DE ENERGÍA,
HAY UNA SALIDA.**

Volvió DAYAMINERAL.
El multivitamínico eficaz y completo
que ayuda a mejorar el rendimiento
físico y mental.

Con presentaciones para toda la familia.



Jarabe
**SUPLEMENTO
POLIVITAMINICO
CON CALCIO,
HIERRO, FOSFORO
Y OTROS
MINERALES.**

*Desarrollo y diversidad
de los edulcorantes*

El azúcar tiene nuevos reemplazantes

Lic. en Nutrición Patricia Jansons

La limitación del consumo de azúcar – sacarosa – por los diabéticos, obesos o personas con fracciones alteradas de lípidos sanguíneos, además de la influencia de los modelos estéticos que valorizan la silueta delgada, han impulsado la búsqueda de productos alternativos del azúcar para la preparación de alimentos. El fuerte vínculo entre el consumo de productos con azúcar y la formación de caries es otro factor que también ha promovido la indagación para encontrar nuevos sustitutos.




Sucralight

**Sucralosa,
cero calorías!**

*Ahora también
en líquido*



www.haymann.com.uy/sucralight

Solicita tu **recetario N° 4** por el mail: division.consumo@haymann.com.uy

La tecnología para producir edulcorantes se ha expandido enormemente en las últimas décadas y ha resultado en una vasta gama de ingredientes dulces. Para consumirlos con seguridad es conveniente saber que hay una cantidad máxima que se puede ingerir al día sin dañar la salud. A este valor se le llama Ingesta Diaria Admitida (IDA), se expresa en miligramos de producto por kilo de peso corporal y varía de acuerdo al tipo de sustituto dulce.

Entre los múltiples edulcorantes alternativos que se utilizan con diferentes fines y en diversidad de productos, los que se encuentran autorizados en el mercado local para utilizar en el ámbito doméstico e industrial, en presentación individual o como mezcla de edulcorantes son:

- **Sacarina:** se emplea desde 1870. Su poder edulcorante es entre 300 y 400 veces superior que el de la sacarosa o azúcar común y es estable en la cocción. Es recomendable agregarla a la preparación una vez que haya entibiado, para evitar el sabor residual. La IDA para este edulcorante es 2.5 mg/kg.
- **Ciclamato:** descubierto en 1937, su poder edulcorante es entre 30 y 60 veces mayor que el del azúcar común y también es estable en la cocción. La IDA es 11 mg/kg.
- **Aspartamo:** descubierto en

1965; su poder edulcorante oscila entre 165 y 220. Aporta cuatro calorías por gramo, lo que resulta insignificante dado las cantidades en las que se utiliza. Este edulcorante es poco estable al calor y a la acidez y no es apropiado en frituras ni cociones prolongadas. Numerosos estudios aseguran su inocuidad, es decir, que no tiene efectos perjudiciales (IDA 40 mg/kg). Su costo de producción es elevado.

- **Acesulfame K:** desarrollado en 1973; su poder edulcorante varía entre 130 y 200. Presenta un sabor residual amargo, que mejora cuando se lo utiliza junto al aspartamo. Es poco estable al calor y muy soluble en agua. (IDA 9 mg/kg).

- **Sucralosa:** es el más nuevo de los edulcorantes aparecidos en el mercado. Fue descubierto en 1976 y se utiliza en el hogar o como ingrediente de numerosos alimentos industriales. Tiene un poder edulcorante entre 400 y 800, buena solubilidad en agua, es fácil de utilizar e incorporar en los procesos tradicionales de elaboración de alimentos y no se modifica por la cocción. Posee un adecuado perfil de sabor, estable en el tiempo. Numerosos estudios han demostrado que no es tóxica ni provoca la aparición de caries y que tampoco aporta calorías. La IDA para la sucralosa es 15 mg/kg.

Entre los **nuevos edulcorantes** hoy se estudian y prueban pro-

ductos derivados de plantas naturales, de intenso sabor dulce como: taumatina, miraculina (plantas de África Occidental), monelina (planta de Nigeria), esteviósido (Paraguay, Brasil), neoesperidina (naranja amarga), así como edulcorantes del tipo del aspartamo, entre ellos el neotamo y alitamo®.

El esteviósido es una sustancia glucídica que se encuentra en las hojas de *Stevia Rebaudiana*, arbusto nativo del norte de Paraguay y Brasil. Desde hace siglos en la región se utilizan sus hojas para endulzar. La clasificación científica de sus características data de 1887. El poder edulcorante de la sustancia pura es 250 a 300 veces superior que el del azúcar común. Presenta una ligera astringencia en la lengua, pero la sensación general del sabor mejora asociando el esteviósido a otras sustancias endulzantes. Se permite su uso en China y Japón, donde se han desarrollado nuevas variedades de la planta e híbridos con mejores propiedades tecnológicas y sensoriales. No está autorizado aún en Estados Unidos ni en la Unión Europea, donde se continúa estudiando la pureza de los productos derivados de la planta original y sus efectos en la salud. En estos países se entiende que son necesarios más análisis científicos para demostrar la seguridad de su consumo habitual.

*Ideal para Toda
la Familia*

Splenda

Nutriguía para Todos

en versión digital

Para que más lectores puedan disfrutarla,
pasando sus páginas como si la tuviesen
en sus manos.

Acceda de una manera novedosa
a los contenidos de la revista
desde la página web de Nutriguía:
www.nutriguia.com.uy



*El licopeno:
un pigmento saludable
presente en los tomates*

Darle color a la salud

Lic. en Nutrición Julia Cassinelli



Las bondades gastronómicas y nutricionales del tomate son apreciadas desde hace mucho tiempo. En los últimos años se han conocido las virtudes que presenta para la salud el licopeno, uno de los componentes que forman parte de este fruto rojo. Diversidad de investigaciones han revelado resultados alentadores que relacionan el consumo regular de tomate y su licopeno con la prevención de importantes afecciones como enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, entre otras.

El licopeno es un pigmento vegetal, soluble en grasas, perteneciente a la familia de los carotenoides. Los carotenoides son pigmentos orgánicos presentes naturalmente en plantas y otros organismos fotosintéticos (algas, algunas clases de hongos y bacterias), que cumplen un papel clave en el proceso de la fo-

tosíntesis. Existen más de 700 compuestos pertenecientes al grupo de los carotenoides. Sus colores varían desde amarillo pálido, pasando por anaranjado, hasta rojo oscuro, lo cual está relacionado con su estructura química. El licopeno, carotenoi- de de color rojo, es el responsable de otorgarle ese color característico a los tomates y en menor cantidad a otras frutas y verduras.

Beneficios del pigmento para nuestra salud

El licopeno tiene más propiedades que darle color a los tomates. Es un antioxidante que actúa como neutralizador de los radicales libres, atenuando el efecto dañino que éstos tienen sobre los tejidos. Recordemos que los radicales libres se producen normalmente en el orga-



Perder peso sin perderse nada

*¿Lograste alguna vez reducir
tu peso de forma efectiva?*

INFO  XILUETA
0800 7 7 7 7

nismo por el contacto con el oxígeno. Son moléculas extremadamente inestables, con gran poder reactivo que afectan la estructura y la función de las células, pudiendo dañar su material genético, lo que se relaciona con el inicio de muchas enfermedades degenerativas.

Se ha estudiado que el consumo de licopeno se asocia a la disminución del riesgo de padecer afecciones crónicas como enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer y envejecimiento prematuro.

Si bien las propiedades antioxidantes del licopeno se consideran primordiales por sus efectos benéficos, las mayores pruebas de su bondad se relacionan con un efecto protector ante el cáncer, específicamente el cáncer de próstata. Existen alentadoras experiencias en laboratorio y epidemiológicas que asocian el

consumo de alimentos ricos en licopeno con una menor incidencia de este tipo de cáncer.

Aunque todavía no hay estudios doble ciego controlados por placebo (procedimiento metodológico en investigación para prevenir el sesgo consciente o inconsciente), que permitan sacar conclusiones sobre los usos terapéuticos del licopeno, los resultados de los estudios observacionales son prometedores. Se entiende que el consumo del pigmento resulta beneficioso para la salud, por lo que se recomienda incluir en la dieta alimentos que lo contengan.

El licopeno se encuentra en frutas como la sandía y la guayaba, pero sobre todo se destaca el gran aporte que brindan los tomates y sus derivados: salsas, tomates fritos, triturados, ketchup, en pizzas, jugos, sopas y conser-

vas; variantes que constituyen las principales fuentes de licopeno en nuestra dieta.

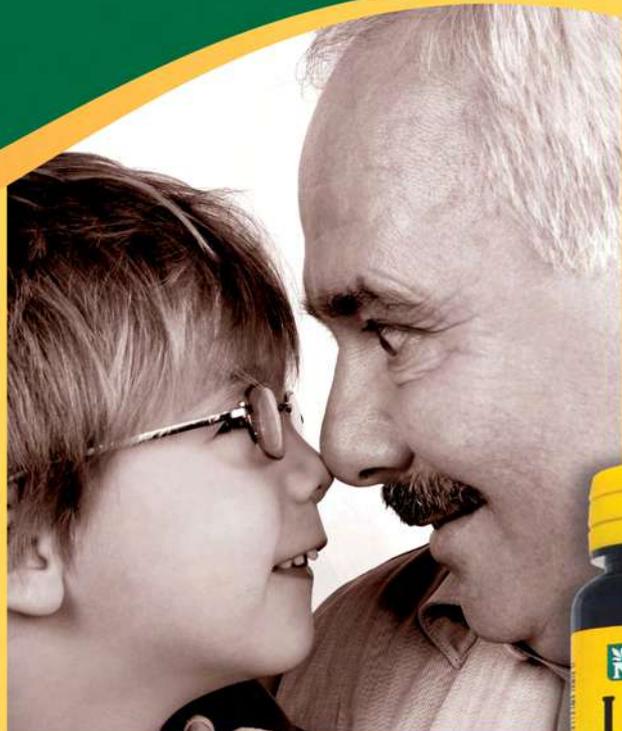
Cuanto más rojos y maduros sean los tomates, mayor será su contenido en licopeno. La facilidad con la que lo incorporemos a nuestro organismo, es decir, su *biodisponibilidad*, será diferente de acuerdo a la forma en que lo consumamos. Por ser una sustancia soluble en grasa, se absorbe mejor cuando lo comemos con aceite y más aún cuando lo sometemos al calor. Las temperaturas altas rompen las paredes celulares del fruto facilitando la liberación y la absorción del valioso pigmento.

Las preparaciones que implican la cocción del tomate y llevan aceite, como salsa de tomate, salsa ketchup o el tomate frito, son entonces, las mejores maneras de aportar licopeno a nuestra dieta protegiendo así nuestra salud.

LUTEINA

Uno de los principales carotenoides presentes en la zona central de la retina (mácula).

Para proteger y mejorar la salud ocular.



 **Natural Life**
VITAMINAS Y SUPLEMENTOS NATURALES PARA VIVIR MÁS Y SENTIRSE MEJOR
www.vivirmejor.com.uy

¿CONSULTAS?
0800 - 1887
info@naturallife.com.uy
¿SUGERENCIAS?



*Alimentación para la mujer:
sugerencias nutricionales
para cada una de las etapas de la vida*

La manera femenina de alimentarse

Lic. María Isabel Bove M. Sc.

Las mujeres cada vez tenemos una vida más larga y queremos vivir con una mejor calidad de vida. Cumplimos roles muy diferentes y nos movemos en distintos espacios. Estudiamos, trabajamos, ocupamos cargos de responsabilidad, queremos tener hijos sanos y amamantarlos, decidimos la alimentación de toda nuestra familia y con frecuencia nos ocupamos de las tareas domésticas. Y para todo esto, debemos saber que tenemos necesidades específicas como mujeres.

Durante mucho tiempo se creyó que, desde el punto de vista fisiológico, la principal diferencia con los hombres era simplemente la capacidad de quedar embarazadas y de dar de mamar a los hijos. Hoy se sabe que las mujeres tenemos requerimientos especiales en la alimentación y se reconoce que tenemos particulares factores de riesgo.

Las mujeres no nos enfermamos regularmente a causa de infecciones como en el pasado, sino que padecemos sobrepeso y obesidad, sufrimos de anemia por deficiencia de hierro sobre todo durante los embarazos, tenemos hipertensión, presentamos enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, padecemos diabetes y a menudo desarrollamos osteoporosis, lo que provoca que en la vejez nos fracturemos los huesos con mucha mayor frecuencia que los hombres. Todas estas enfermedades están estrechamente relacionadas con la alimentación y el estilo de vida.

La nutrición es un proceso que se va acumulando a lo largo de los años y que en algunos casos no muestra sus consecuencias hasta tiempo después. Muchas veces los problemas de la nutrición comienzan antes del nacimiento y perduran durante toda la vida.



Supradyn®

RECARGA TU ENERGÍA

*El único multivitamínico con la
formulación más completa para
cada integrante de tu familia.*



Consulta a tu médico
Depto. Médico de Bayer 0800 2104

 **Bayer**
Si es Bayer, es bueno.



Los requerimientos respecto a la alimentación son diferentes en cada período. En la niñez, la adolescencia, la etapa preconcepcional, durante el embarazo, la lactancia, el tiempo intergestacional, en la vejez: no alcanza con mantener buenos hábitos sólo en una de éstas etapas, son necesarios a lo largo de toda nuestra vida.

El primer alimento

El estándar de oro para el inicio de la alimentación es la leche materna en forma exclusiva por seis meses. Esta es una sustancia maravillosa que no puede ser sustituida por ningún medio artificial. Los beneficios comienzan desde el primer momento luego del nacimiento y se prolongan por años después de terminado el período de lactancia. Una mujer que ha sido amamantada tiene menos posibilidades en el futuro de ser obesa o de tener diabetes. Una mujer que ha amantado tiene menor riesgo de padecer cáncer de mama.

Durante la rebeldía

La mujer adolescente es muy vulnerable a los problemas nutricionales dado sus altas necesidades para el crecimiento, sus especiales hábitos de consumo y estilo de vida y el alto riesgo de presentar trastornos del apetito. Los problemas más frecuentes en las mujeres adolescentes son la obesidad, la anorexia nerviosa y la baja ingesta de calcio. Si la adolescente tiene baja estatura o bajo peso, el embarazo se presenta como un problema, dado que, a las necesidades de crecimiento propias de la edad, se le suman las demandas generadas por la gestación de la nueva vida.

Las adolescentes tienen riesgo de presentar obesidad como consecuencia de una alimentación rica en grasas y pobre en frutas, verduras y lácteos, a lo que debe sumarse la baja actividad física que practican. Por todo eso una de las principales preocupaciones de las jóvenes durante este período es el control del peso corporal. Ello des-



emboca muchas veces en el seguimiento de dietas y prácticas poco saludables enmarcadas en el ámbito de las soluciones mágicas y de todo tipo de mitos relacionados con la alimentación. Las consecuencias son claras: malnutrición por exceso que deriva en sobrepeso y obesidad, y en el otro extremo, malnutrición por defecto, con trastornos de la conducta alimentaria que pueden derivar en patologías como anorexia o bulimia.

Las adolescentes deben empezar la jornada con un buen desayuno y hacer las diferentes comidas durante el día. Deben priorizar además, el consumo diario de por lo menos tres porciones de lácteos (que la ayudarán a reservar el calcio en los huesos), dos platos de verduras

crudas o cocidas y tres unidades de frutas (que le ayudarán a controlar el peso). Es recomendable a su vez que aumenten el consumo de leguminosas y carnes magras y disminuyan la ingesta de grasas animales, el uso de sal y el consumo de comidas chatarra, snack, golosinas y alfajores. Es deseable también que controlen su peso y se mantengan activas.

Antes de ser mam

Tener un niño sano es la aspiración de toda mujer que desea tener hijos. El período previo al embarazo es el momento oportuno para mejorar su alimentación, corregir el peso si fuera necesario y limitar al máximo el consumo de alcohol y tabaco.

NUEVO

podía
Nadie puede tenerlo todo



Cero
Pan Blanco

Un pan blanco, rico y cero:
0% Grasas trans
0% Colesterol
0% Azúcar agregado





El déficit de peso previo al embarazo es un factor de riesgo mayor para el bajo peso del niño al nacer, que el incremento de peso materno insuficiente durante el embarazo.

Una mujer obesa tiene más probabilidad de tener enfermedades como diabetes o hipertensión eclámpsia durante el embarazo. Además, existe la posibilidad de que el niño, al nacer, pese cuatro kilos o más, lo que puede generar problemas obstétricos en el momento del parto (forceps, cesáreas).

Es de vital importancia que la mujer consuma cantidades adecuadas de ácido fólico antes de quedar embarazada. Éste es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso central del niño que ocurre entre los primeros 15 y 28 días de la concepción, muchas veces cuando la mujer recién está sospechando su embarazo. Para asegurar un consumo adecuado de ácido fólico las mujeres deben incorporar alimentos fuente (acelga, espinaca, chauchas, brócoli, lentejas, porotos, garbanzos y naranjas); alimentos fortificados (harina de trigo) y consumir suplementos medicamentosos por lo menos tres meses antes del embarazo y durante el primer trimestre en curso.

En la dulce espera y durante la lactancia

Cuando una mujer inicia su embarazo con un peso normal, a partir del cuarto mes aumentan levemente sus requerimientos de energía en aproximadamente 300 kilo/calorías diarias. Para cubrirlos no es necesario aumentar la cantidad de alimentos que se ingiere, sino preocuparse por seleccionar los que tengan un mejor aporte nutricional.

Las altas demandas de hierro durante el embarazo no alcanzan a ser cubiertas por la dieta, por lo que la mujer debe tomar suplementos. No es conveniente consumir alcohol ni cafeína en exceso durante esta etapa.

Después del nacimiento la mujer tendrá entre cuatro y cinco kilos por encima del peso previo al embarazo. Estos depósitos serán utilizados para producir la leche. Hacerlo demanda gran cantidad de energía por lo que el amamantamiento en sí mismo ayudará a que la mujer vuelva al peso habitual.

De la juventud a la adultez: entre los 20 y 50 años

Para cumplir en forma la triple jornada que habitualmente desarrollan las mujeres adultas, deben consumir diferentes tipos de alimentos durante el día. Éstos permitirán mantener el peso

Royal Light

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

0% Azúcar

y prevenir enfermedades por déficit o exceso en la ingesta de energía y nutrientes.

Las mujeres deben:

- consumir tres tazas de leche o yogur (o su sustitución con queso o ricota), lo que asegurará un aporte adecuado de calcio
- comer dos platos de verduras y tres frutas diarias que supondrán el aporte necesario de vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y antioxidantes
- incluir en la dieta dos veces a la semana pescados, especialmente grasos como sardinas, atún, palometa y salmón y preferir aceites vegetales como el de soja, lo que mejorará el aporte de ácidos grasos Omega 3
- elegir carnes magras, pollo sin piel, lentejas y porotos, que mejorarán el aporte de hierro. El pan, las pastas y fideos en Uruguay están enriquecidos con hierro y ácido fólico
- consumir cantidades moderadas de papas, boniatos, arroz y cereales
- incluir sólo en forma ocasional frituras y alimentos ricos en grasas, azúcar y sal.

Y en el climaterio

Los cambios hormonales en la menopausia provocan pérdida de calcio en los huesos y un aumento de la cantidad de grasa. Aunque ello se modifica poco con la dieta, se ha visto que una nutrición incorrecta puede empeorar la situación. Se recomienda un mayor aporte de calcio para forzar la asimilación a través del intestino y evitar que su pérdida sea más severa. La alimentación en el climaterio, como durante toda la vida, debe ser equilibrada en los nutrientes básicos y lo más variada posible a fin de contribuir al buen funcionamiento del organismo y de ese modo, sentirnos bien y estar bien.



1 Investigación



LATU SISTEMAS
Registro N° PP016/01
Norma: CAC/RCP 1-1969 Rev. 3(1997)

La línea dietética Limay es fruto de la investigación y desarrollo de la empresa conjuntamente con el LATU y su formulación técnica se actualiza en forma periódica según los avances tecnológicos a nivel mundial.

2 Azúcares

No solo las calorías importan sino también los tipos de azúcares, la fructosa por absorberse en forma lenta no produce aumentos bruscos de azúcar en la sangre, lo cuál es muy beneficioso para el diabético.

3 Garantía

Desde 1996 fabricamos este tipo de dulce y mermeladas, con las más estrictas normas de higiene y calidad, avaladas por la comisión técnica de la Asociación de Diabéticos del Uruguay.

Producto
recomendado
por:

adu

Asociación de Diabéticos
del Uruguay

GRANJA
Limay[®]

Alimentos funcionales:

además de ser nutritivos y sabrosos, benefician la salud y son elegidos cada vez más por los consumidores

La nueva era de la nutrición

Lic. en Nutrición Zenia Toribio

Los avances científicos y tecnológicos han permitido producir alimentos que satisfacen las demandas nutricionales de niños, embarazadas, adultos y adultos mayores. También es posible mejorar la calidad de vida, mediante el consumo de ciertos alimentos que protegen de patologías de frecuente aparición; cuyas bondades se optimizan con el consumo regular.

En las últimas décadas se han propuesto cambios en los hábitos alimenticios, a tal punto que, para muchos países, la concepción actual de alimentación saludable debe incluir en su definición, aspectos que refieran a los potenciales aportes beneficios de los alimentos para la salud además de la nutrición básica.



Hay un desafío continuo de mejorar la calidad de vida a través de la dieta, que además de satisfacer los requerimientos nutricionales elementales, debe aportar beneficios adicionales para la salud.

En el largo trayecto que comienza con la investigación y termina en el consumidor, existen distintos niveles de información que permiten conocer las relaciones entre el consumo de un determinado alimento y los beneficios que éste puede otorgar a la salud.

Hablar hoy de alimentos funcionales, denominación que paulatinamente se ha ido incorporando en el ámbito científico, técnico, industrial, comercial y legal, es algo frecuente. Buscar el atributo preventivo o protector en la ingesta es un comportamiento frecuente en los consumidores. Un estudio regular de una importante consultora internacional llamada Datamonitor, informa acerca del impacto que tienen en el consumo: anualmente el 16% de los consumidores europeos adhieren al concepto e incorporan alimentos funcionales en sus hábitos.

Su origen se produjo en la década de los años 80 en Japón, como consecuencia de la necesidad de reducir los altos costos de los seguros de salud. Si bien en otros países no existen legislaciones específicas para alimentos funcionales, la discusión se encuentra en niveles académicos e industriales. Esto constituye el paso previo para la elaboración de futuras legislaciones que se harán necesarias, como consecuencia de los conocimientos que brinda la investigación científica, así como de las tendencias de consumo.

Todo alimento funcional debería consumirse como parte de una dieta completa y bien balanceada. Los alimentos funcionales surgen por un constante aumento en la conciencia de los consumidores por una mejor

calidad de vida a través de una alimentación que, además de nutritiva, otorgue beneficios adicionales a la salud.

Puede decirse que los cambios de hábito en la dieta actual han marcado el inicio de una etapa que podríamos llamar funcional y es de prever que la lista de alimentos considerados funcionales irá en permanente aumento, a la par de los conocimientos científicos.

A los alimentos diseñados para que cumplan funciones específicas en la protección de la salud se los llama en ciertos ámbitos, **alimentos inteligentes**. Se trata por ejemplo, de aquellos que favorecen la formación de una flora intestinal protectora o concentran el aporte de calcio. **Alimentos inteligentes para una nutrición inteligente prometen coadyuvar a una mejor calidad de vida cada día.**



ALIMENTOS FUNCIONALES



Naturaleza concentrada

Natural Life, además de su reconocida línea de Vitaminas y Suplementos Naturales, le ofrece protección adicional con sus nuevos productos bajo su marca **ALIMENTOS FUNCIONALES**. Estos contienen "fitoquímicos", sustancias químicas naturales presentes en las frutas y las verduras, que brindan una importante protección para una salud óptima.

 **Natural Life**
www.cuidesusalud.com.uy

¿CONSULTAS?
0800 - 1887
Info@naturallife.com.uy
¿SUGERENCIAS?

Ejemplos de componentes funcionales

CLASE/COMPONENTES	FUENTE*	BENEFICIO POTENCIAL
Carotenoides		
Alfa caroteno	zanahorias	neutralizan la acción de los radicales libres
Beta caroteno	diversas frutas y verduras	neutralizan la acción de los radicales libres
Luteína	vegetales verdes	contribuyen al mantenimiento de una visión saludable
Licopeno	tomates y sus productos derivados (salsa ketchup, salsas, etc.)	pueden reducir el riesgo de cáncer de próstata
Fibra dietética		
Fibra insoluble	salvado de trigo	pueden reducir el riesgo de cáncer de mama y/o de colon
Beta glucano**	avena	pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares (CVD)
Fibra soluble**	psillium	pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares
Cereales de grano entero**	cereales	pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares
Ácidos grasos		
Ácidos grasos Omega-3 –DHA/EPA	atún, pescados y aceites marinos	pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar las funciones cerebrales y visuales
Ácido linoleico conjugado (CLA)	queso, productos cárnicos	pueden mejorar la composición corporal, pueden disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer
Flavonoides		
Antocianidinas	frutas	neutralizan los radicales libres, pueden reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer
Catequinas	té	neutralizan los radicales libres, pueden reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer
Flavononas	citrícos	neutralizan los radicales libres, pueden reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer
Flavonas	frutas/verduras	neutralizan los radicales libres, pueden reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer
Glucosinolatos, Indoles, Isotiocianatos		
Sulforafano	verduras crucíferas (brócoli, col, rábano)	neutralizan los radicales libres, pueden reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer
Prebióticos/Probióticos		
Fructo-oligosacáridos (FOS)	alcaucil, cebolla	pueden mejorar la salud gastrointestinal
Lactobacilos	yogur, otros productos lácteos	pueden mejorar la salud gastrointestinal
Saponinas		
Saponinas	porotos de soja, alimentos a base de soja	pueden disminuir los niveles de colesterol LDL
Proteína de soja		
Proteína de soja**	productos de soja y alimentos a base de soja	25 gramos por día pueden reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas
Fitoestrógenos		
Isoflavonas – Daidzeína, Genisteína	grano de soja y alimentos a base de soja	pueden reducir los síntomas de la menopausia, tales como el acaloramiento
Lignanos	lino, centeno, verduras	pueden proteger contra las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer; puede disminuir el colesterol LDL, colesterol total y triglicéridos
Sulfidos/Tioles		
Sulfido de dialilo	cebollas, ajo, aceitunas, puerro, escalonia	pueden disminuir el colesterol LDL, ayudan a mantener un saludable sistema inmunológico
Alil metil trisulfido, Ditioliones	vegetales crucíferos	pueden disminuir el colesterol LDL, ayudan a mantener un saludable sistema inmunológico
Taninos		
Proantocianidinas	arándanos, productos a base de arándanos, cocoa, chocolate	pueden mejorar la salud del tracto urinario pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares

En base a Tabla de Alimentos Funcionales International Food Information Council Foundation (IFIC).
*No incluye todos los alimentos que los contienen. ** Información sobre salud relativa a un componente aprobado por la FDA. Enero de 2002



experiencia.



*Terapias lumínicas
y sus aplicaciones en
dermatología estética*

Luces beneficiosas

*Dra. María Julia Benvenuti Ivanoff
Medicina Estética*

El envejecimiento de la piel responde a la acción sinérgica de factores intrínsecos (aquellos que son genéticamente programados) y extrínsecos (exposición a la radiación ultravioleta que produce el llamado fotoenvejecimiento).

Ambos elementos determinan la modificación de diversas estructuras tisulares que se traducen en:

- cambios en la textura de la piel: rugosidad, pérdida del brillo, poros dilatados
- arrugas
- alteraciones del color (manchas marrones o rojizas)
- trayectos vasculares visibles y/o dilatados
- flaccidez

Las terapias basadas en la utilización de la luz tales como el

Láser, Luz Intensa Pulsada, Terapia Fotodinámica y Diodos Electroluminiscentes, constituyen poderosas herramientas *anti-aging* (anti-edad), al permitir el tratamiento selectivo de todas éstas alteraciones con mínimos efectos colaterales y breve tiempo de recuperación post-tratamiento.

El Láser y Luz Intensa Pulsada difieren sustancialmente en cuanto a las características de la luz emitida, pero comparten algunos elementos en su mecanismo de acción.

En la piel existen estructuras capaces de absorber luz, denominadas cromóforos, que serán el blanco de acción -o *target*- de la luz seleccionada. Los principales cromóforos de la piel son la

melanina (pigmento presente en las manchas y el pelo), la hemoglobina y el agua.

La interacción luz-cromóforo determina una serie de reacciones que producen la destrucción del *target* con mínimo daño de las estructuras adyacentes.

Las terapias lumínicas constituyen así técnicas muy versátiles, aplicables a múltiples patologías como malformaciones vasculares, várices y varículas, eliminación del vello corporal, rosácea (rostro enrojecido), manchas, acné y cicatrices anormales.

Una correcta selección del paciente, el tipo de luz y los parámetros a aplicar determinan que estas técnicas tengan pocas contraindicaciones formales y se adapten prácticamente a todos los pacientes.



**cobranzas
redpagos**



**giros
nacionales
redpagos**



**recargas
de celulares
redpagos**



**pago
pasividades
redpagos**

Red Nacional de Cobranza

redpagos

Nuevos alimentos en el mercado 2008



     	<ul style="list-style-type: none"> ● Budines: sabor Chocolate, Marmolado, Granizado relleno de Chocolate, paquetes de 250 g ● Magdalenas: sabor Vainilla (sin relleno) y sabor Vainilla rellenas de Dulce de Leche o Chocolate, packs de 1 y 8 unidades ● Medialunas, pack de 6 unidades ● Pan Blanco Cero, paquete de 350 g ● Pionono, 180 g ● Tostadas con Gluten, pack de 160 g ● Tostadas Salvado Light, pack de 160 g
--	--



	<ul style="list-style-type: none"> ● Coca-Cola Zero, botella pet de 600 mL, 1,25 y 2 L, botella de vidrio de 330, 287 y 200 mL
---	--



  	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema doble, sachet de 250 mL ● Flan Viva, sabor Vainilla, pack x 2 x 110 g c/u ● Vital + Low Col, sabor Frutilla, botella de 800 g
---	--



	<ul style="list-style-type: none"> ● Mermeladas: Arándano, Durazno, Frutilla, Naranja Amarga y Tomate, frasco de 260 g
---	--

   	<ul style="list-style-type: none"> ● Conservas: Morrones agridulces, Berenjenas adobadas y Ajes catalanes picantes, frasco de 475 g ● Chutney: Calabacín, Cebolla y Manzana, frasco de 475 g ● Productos Orgánicos: Tomate orgánico al natural, frasco de 1 Kg ● Licores: Azafrán, Café al Cognac, Damasco y Pasas, botella de 255 cc
--	---



     	<ul style="list-style-type: none"> ● Actimel Frutos del Bosque, botella de 100 g, pack x 4 ● Activia 0% Frutilla, pack x 2 de 125 g c/u ● Activia FibraBalance Licuado de Frutilla, botella de 190 g ● Activia FibraBalance Durazno, pack x 2 de 125 g c/u ● Activia FibraBalance Mueslix, pack x 2 de 125 g c/u ● Flan Ser Chocolate, pack x 2 de 105 g c/u ● Postre Ser Dulce de Leche con Corazón de Coco, pack x 2 de 105 g c/u ● Ser Total, pote de 170 g con capuchón de 13 g ● Yogur Ser Frutilla, sachet de 1 Kg ● Yogur Ser Vainilla, sachet de 1 Kg ● Serenito "La Copa" Chocolate con Crema, pote de 170 g con capuchón de 13 g ● Serenito Combinado Vainilla-Dulce de Leche, pote de 125 g ● Serenito "Pocin de Ojos", pote de 117 g ● Serenito Shake, pote de 135 cc ● Danette Duplette Crema Americana y Caramelo, pack x 2 de 95 g c/u ● Yogur simo Licuado de Frutas, botella de 190 g ● Yogur simo Licuado de Banana, botella de 190 g ● Yogur simo Bebible Frutilla, sachet de 1 Kg ● Yogur simo Bebible Vainilla, sachet de 1 Kg ● Yogur simo Cremix Vainilla, pack x 2 de 125 g c/u ● Yogur simo Cremix con pulpa de Frutilla, pack x 2 de 125 g c/u ● Yogur simo Go con pulpa de Frutilla, botella de 190 g
---	--

DAIRYCO

DAIRYCO

- Licuado de Durazno, con pulpa entera, tetra pack 1 L
- Jugo de Naranja, tetra pack 1 L
- Jugo de Naranja Light, tetra pack 1 L
- Jugo de Naranja y Zanahoria, tetra pack 1 L

KRAFT

Clight

NEUVO
Clight spa

AL AGUA
sin Sal

cerealitas
Caprichos

Salvado

- Clight Hidrate, sabor a Naranja, sticks individuales para preparar 500 mL
- Clight Hidrate, sabor a Lima Limón, sticks individuales para preparar 500 mL
- Clight Hidrate, sabor a Pomelo Naranja, sticks individuales para preparar 500 mL
- Clight Spa Relax, sabor Manzana con extracto de tilo, sticks para preparar 200 mL, sobres para preparar 1 L
- Clight Spa Relax, sabor a Citrus, sticks para preparar 200 mL, sobres para preparar 1 L
- Galletitas al agua Sin Sal Famosa, paquete de 420 g
- Galletitas Cerealitas Caprichos 5 Cereales, paquete de 100 g
- Galletitas Cerealitas Caprichos Mediterraneo sabor a Tomate, Queso y Cebolla, paquete de 100 g
- Galletitas Cerealitas Caprichos sabor a Queso y Ciboulette, paquete de 100 g
- Galletita Salvado Famosa, paquetes de 310 y 400 g
- Galletita Salvado Sin Sal Famosa, paquetes de 290 y 400 g

GRANJA Limay

GRANJA
Limay

- Mermelada Dietética de Arándano 60% azúcar agregado, con fibras, 80% reducida en calorías, frasco de 350 g

los nietitos

los nietitos

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

Maggi

Sopa ya!
Maggi
light

- Maggi Sopa Ya Light de Arvejas, cajas de 44 g, conteniendo 4 sobres de 11 g c/u
- Maggi Sopa Ya Light de Espárragos, cajas de 44 g, conteniendo 4 sobres de 11 g c/u
- Maggi Sopa Ya Light de Vegetales, cajas de 44 g, conteniendo 4 sobres de 11 g c/u
- Maggi Sopa Ya Light de Zapallo, cajas de 44 g, conteniendo 4 sobres de 11 g c/u

LACTEOS

Milky



- Queso procesado para hamburguesas en tubos, venta al peso
- Queso rallado parmesano en hebras, bolsita de 150 y 70 g
- Queso rallado en latitas de 150 g con pico vertedor tipo quesera

NESCAFÉ

NESCAFÉ
Cappuccino
des-cafeinado

- Nescafé Cappuccino descafeinado, cajas de 140 g, conteniendo 10 sobres de 14 g c/u

parmalat

Especialista en Leche

Crema de Leche
parmalat

leche
extra-calco
parmalat
descremada

Tricálculo
PLUS
manteca
parmalat

- Crema de Leche, sachet de 250, 500 mL y 1 L
- Leche extracalcio descremada, sachet 1 L
- Leche extracalcio entera, sachet 1 L
- Manteca, paquete de 200 g

SAN FRANCISCO
DONDE NACE LO BUENO

PURILEV
CANOLA

Yerba Mate
LIVRE

- Aceite de Canola, Purilev, botella 500 y 900 cc
- Yerba Mate Livre con Ginkgo Biloba, paquete 1 Kg

	
	<p>SOPAS M S</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa crema Knorr Vegetales M s Salvado de Trigo, sobre de 67 g • Sopa casera Knorr Verduras de Invierno M s Salvado de Trigo, sobre de 55 g • Sopa casera Knorr Verduras de Primavera M s Salvado de Trigo, sobre de 46 g • Sopa Knorr Quick Verduras de Primavera M s Salvado de Trigo, estuche x 5 sobres de 13 g c/u
	<p>SOPAS DE COLORES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa crema Knorr Verde, sobre de 56 g • Sopa crema Knorr Roja, sobre de 49 g • Sopa crema Knorr Naranja, sobre de 57 g • Sopa crema Knorr Amarilla, sobre de 56,5 g • Sopa Knorr Quick Roja, estuche x 5 sobres de 13 g c/u • Sopa Knorr Quick Naranja, estuche x 5 sobres de 13 g c/u • Sopa Knorr Quick Verde, estuche x 5 sobres de 13 g c/u

	<p>SABOR EN CUBOS CON MENOS SAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sabor en cubos Knorr Panceta y Cebolla, estuche de 38 g x 4 cubitos • Sabor en cubos Knorr Albahaca y Ajo, estuche de 38 g x 4 cubitos • Sabor en cubos Knorr Hierbas, estuche de 38 g x 4 cubitos • Sabor en cubos Knorr Hongos, estuche de 38 g x 4 cubitos • Sabor en cubos Knorr Tuco, estuche de 38 g x 4 cubitos • Sabor en cubos Knorr Crema y Verdeo, estuche de 38 g x 4 cubitos • Sabor en cubos Knorr Provenzal, estuche de 38 g x 4 cubitos
	<p>SALSAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salsa Crema de Espinaca, equivale a 400 g de salsa lista • Salsa Carbonara, equivale a 400 g de salsa lista
	<p>SAVORA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savora Miel, squiz de 200 g • Savora Suave, squiz de 200 g

Nuevos productos en el mercado 2008

	
	<ul style="list-style-type: none"> • Sucaryl Sucralosa en polvo, caja de 50, 100, 200 y 500 sobres • Sucaryl Sucralosa granulado, frasco de 113 g

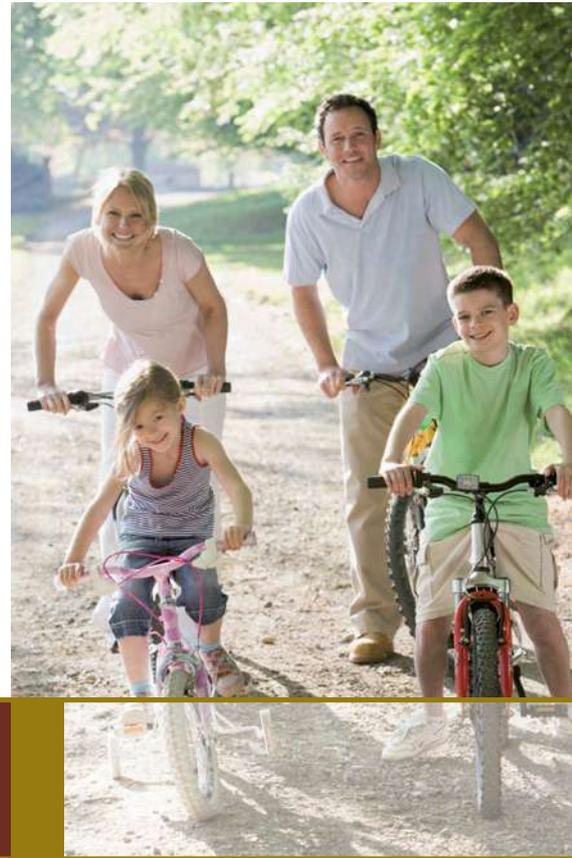
 <p>COMPROMETIDOS CON LA SALUD</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Gevral Plus, caja conteniendo 1 sobre de 250 g

 <p>VITAMINAS Y SUPLEMENTOS NATURALES PARA VIVIR MEJOR Y SENTIRSE MEJOR www.vivirmejor.com.uy - 0800 1887</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Br coli deshidratado, frasco de 160 g • Uva Tannat deshidratada, frasco de 160 g • Soja deshidratada, frasco de 160 g

	
	<ul style="list-style-type: none"> • Splenda Granular, caja de 55 y 110 g

Cáncer: propuesta de la Unión Europea

Ante el incremento de la incidencia del cáncer, el Consejo de Ministros de la Unión Europea emitió en el mes de junio, recomendaciones referentes a su prevención, detección precoz y tratamiento. Se jerarquizó la prevención como la estrategia más efectiva a realizar por los estados miembros. En sus conclusiones enfatizaron la importancia de estimular los estilos de vida saludables (nutrición adecuada, normalización del peso, actividad física) y reducir aquellas sustancias conocidas como iniciadoras del proceso canceroso en los lugares de trabajo y en el medio ambiente en general. Los estados se comprometieron a desarrollar las capacidades de la sociedad civil en la promoción de la salud y a estimular su participación activa tanto en los programas de detección y prevención, como en las acciones a favor del conocimiento y de la toma de conciencia de los factores de riesgo de cáncer.



Novedades

Nutricionista Teresa Antoria

Limitar la ingesta de fructosa podría favorecer el descenso del peso



Un estudio realizado en la Universidad de Texas, Estados Unidos, mostró que la síntesis de tejido graso se acelera rápidamente cuando se administra fructosa en relación directa con la cantidad suministrada. Tam-

bién aumenta la concentración de triglicéridos en sangre. Para la investigación se escogió a un grupo de seis individuos delgados y saludables de 28 años de edad promedio.

Esto no implica que se considere a la fructosa como causa de obesidad dado que ésta es multifactorial; si bien puede ser un factor contribuyente más. Este hallazgo sugiere que en el control de peso importaría tanto el tipo de carbohidrato consumido como la cantidad de calorías que se ingieren. Las personas que desean perder peso deberían limitar los alimentos procesados que contienen fructosa, como por ejemplo, bebidas refrescantes, edulcorantes, entre otros.



Inulina: reduce riesgo de enfermedades

La inulina, un hidrato de carbono que no se digiere y se encuentra en los vegetales con acción sobre las bacterias benéficas del colon, ha captado la atención por sus efectos en la salud humana.

Aislada en 1804 y recién valorada hacia 1990 luego de numerosos estudios, la inulina evidencia sus propiedades de fibra dietética y específicamente de fibra "funcional", dados los resultados obtenidos en la reducción de los triglicéridos de la sangre, la mejor absorción del calcio y en su acción sobre el tránsito intestinal.

Otras funciones promisorias, aún en estudio, son la estimulación de la inmunidad y su efecto anticancerígeno, particularmente en la reducción del riesgo de cáncer de colon.

Es necesario tratar la pre - diabetes

Expertos de la Asociación Americana de Endocrinología Clínica diseñaron las primeras guías para el tratamiento de la pre-diabetes con el objetivo de frenar la incidencia creciente de esta enfermedad.

La pre-diabetes se caracteriza por un ligero aumento del azúcar en la sangre en ayunas y/o una tolerancia perturbada a la glucosa. En las guías se recomienda considerar como población de riesgo a las personas que han cursado una diabetes durante el embarazo, quienes tienen antecedentes familiares vinculados a esta enfermedad, los individuos con obesidad abdominal, colesterol y triglicéridos en sangre alterados e hipertensión.

Las evidencias epidemiológicas sugieren que las complicaciones cardiovasculares y otras como las de la vista y el riñón comienzan precozmente y en forma progresiva, desde una tolerancia normal a la glucosa hasta una diabetes franca.

Los cambios en el estilo de vida constituyen el primer paso del tratamiento para evitar la diabetes y controlar los factores de riesgo mencionados. Se recomienda reducir el peso entre un 5 y 10%, realizar una dieta alta en fibras y baja en grasas saturadas y colesterol y realizar ejercicio entre 30 y 60 minutos, cinco a seis veces por semana.



LA VIDA
ES MÁS ENTRETENIDA,
SI A CADA DÍA
LE ENCONTRAMOS
UN SABOR DIFERENTE



Fitoquímicos y salud cardiovascular

Los fitoquímicos, sustancias de los alimentos vegetales con efectos saludables, pueden prevenir enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y osteoporosis. Los flavonoides son fitoquímicos antioxidantes presentes en frutas, verduras, hierbas aromáticas, granos y cacao.

Recientemente investigadores de Inglaterra, Estados Unidos y Australia realizaron una revisión sistemática de 133 trabajos con alta ingesta de flavonoides y de alimentos ricos en éstos, analizando sus efectos sobre algunos factores de riesgo cardiovascular como el LDL (colesterol malo), el HDL (colesterol bueno) y la hipertensión arterial.

Si bien aún no es posible realizar recomendaciones respecto al tipo y/o cantidad de flavonoides a ingerir para lograr efectos específicos, surgieron algunos hallazgos iniciales interesantes. Por ejemplo, se observó que el chocolate y un subproducto de la soja, la proteína de soja "aislada" reducirían ligeramente la presión arterial. La investigación continuará.



Comer menos, ¿vivir más?



Se ha demostrado que la reducción de la ingesta calórica enlentece el proceso de envejecimiento en animales. Esto se relacionaría con una disminución de la secreción de una hormona producida por la tiroides, la tri-yodotironina o T3.

En la Universidad de Saint Louis, Estados Unidos, se realizó un estudio con tres grupos de voluntarios sanos entre 50 y 60 años, durante un año. Un grupo disminuyó la ingesta entre 300 y 500 calorías diarias; el otro

aumentó el ejercicio manteniendo la ingesta habitual y el tercero no realizó modificaciones. Los dos primeros grupos perdieron tejido graso en proporciones similares, pero el primer grupo disminuyó además la secreción de T3. Una investigación a largo plazo permitirá comprobar si los resultados de la investigación animal mencionados son aplicables a humanos y si efectivamente se produce o no, un aumento en la duración de la vida.



Lactar

CALIDAD



Conozca nuestros productos en: www.bantol.com

Cocinar sin sal, todo un desafío a la creatividad

*De la redacción de Nutriguía
Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells*



TOMILLO ROMERO SALVIA PEREJIL ESTRAGÓN ENELDO O DILL LAUREL MENTA ORÉGANO / MEJORANA CIBOULETTE ALBAHACA AJO CILANTRO AJEDERA COMINO y PIMENTON NUEZ MOSCADA CURRY GARAM MASALA PIMIENTAS CANELA VAINILLA JENGIBRE MOSTAZA CLAVO DE OLOR ADOBO

El gusto por la sal es adquirido, por lo tanto se puede modificar y educar. A medida que disminuimos la ingesta de sal la preferencia por lo salado también disminuye. El objetivo de cocinar sin sal es lograr preparaciones apetecibles realizando el sabor natural de los alimentos con condimentos, hierbas y estrategias creativas en la preparación.

Conservas

Morrones agridulces, Berenjenas adobadas, Ajíes catalanes picantes

Chutney

Calabacín, Cebolla, Manzana

Productos Orgánicos

Tomate orgánico al natural

Mermeladas

Arándano, Durazno, Frutilla, Naranja Amarga, Tomate

Licores

Azafrán, Café al Cognac, Damasco, Pasas



del alma

La naturaleza bien conservada
Sin conservantes ni sal agregada

Aquí algunos consejos:

- Complete la despensa con un arsenal de especias como: comino, curry, mostaza en polvo, nuez moscada, pimentón ahumado, páprika, pimienta negra, pimienta blanca, vainilla, canela, azafrán, etc.
- Cultive una pequeña chacrita - en macetas - de hierbas frescas para tener a mano a la hora de cocinar: perejil, albahaca, romero, tomillo, menta, orégano, estragón.
- Que no falte en la cocina ajo, cebolla, Morrón, laurel, jengibre fresco.
- Para mejorar el sabor de la sopa de verduras, se puede agregar jengibre fresco rallado. También una vez pronta, licuar tres o cuatro zanahorias cocidas al caldo, pues le dan un sabor dulzón.
- Para hervir pastas o arroz perfumar el agua de cocción con una cebolla cortada al medio y hojas de laurel.
- Se recomienda la cocción al vapor y con el recipiente tapado dado que conserva mejor el sabor de los alimentos, fundamentalmente el de los vegetales.
- Planifique combinaciones agrídulces: pollo con puré de manzana, cerdo con naranja, puré de boniatos, repollo y pasas.
- Cocine las carnes por calor seco (parrilla, plancha, grill, horno) para formar costras de tostación.
- Meche las carnes con Morrón, zanahoria, cebolla.
- Marine los alimentos en mezclas con hierbas y vino o jerez (por ejemplo el pollo antes de hacer una cazuela).
- Frote el recipiente de cocción con ajo.
- Lea bien los ingredientes de los alimentos y condimentos que adquiere. Cuide que el alimento no contenga sal o cloruro de sodio (CLNA). Consulte si advierte otro tipo de aditivo que contenga sodio.
- Las sales con sabor (salvo aquellas que son dietéticas) y la sal marina, contienen sodio.



TOMILLO: pescado, pollo, cerdo... para todas las carnes.

ROMERO: cerdo, pollo, carne vacuna (aroma y sabor penetrante).

SALVIA: pollo, pastas (cuidar la cantidad, pues tiene un dejo amargo).

PEREJIL: ¡para todo tipo de preparaciones!

ESTRAGÓN: pollo, huevos, tomates (gusto anisado, refrescante).

ENELDO O DILL: pescado y quesos blancos (anisado, delicado).

LAUREL: sopas, caldos, guisos, salsas (ideal para darle un toque distinto a la salsa blanca).

MENTA: dulces, yogures, frutas, queso, cordero, pepino.

OR GANO / MEJORANA: es fresco y apropiado para todo tipo de comidas.

CIBOULETTE: pastas, salsas, quesos crema (relaja los sabores y perfuma).

ALBAHACA: pastas, quesos, tomate, vegetales.

AJO: si bien tiene sabor fuerte, disminuye cuando se lo cocina.

CILANTRO: pescado, ceviche, pollo, quesos, panes, vegetales, palta (aromático).

AJEDERA: vegetales y carnes a la parrilla (sabor penetrante y alimonado).

COMINO y PIMENTÓN: resaltadores del sabor, equilibran y aromatizan las preparaciones. Para carnes, rellenos de empanadas, guisados de carne, salsas.

NUEZ MOSCADA: va muy bien con vegetales, papas, salsa blanca y quesos.

CURRY en polvo: mezcla de especias, cúrcuma, jengibre, comino, pimienta, cardamomo. Ideal para platos con pollo, arroz, frutas y dulces.

GARAM MASALA: es un tipo de curry.

PIMIENTAS: blanca, negra, roja, verde. Realza el sabor de todo tipo de comidas.

CANELA: sirve para preparaciones saladas y dulces. Es cálida, aromática y dulce, ideal para agregar a la leche, panes y frutas.

VAINILLA: aromatizante, dulce. Perfuma y da un sabor suave a postres, tortas, bizcochuelos, panqueques, etc.

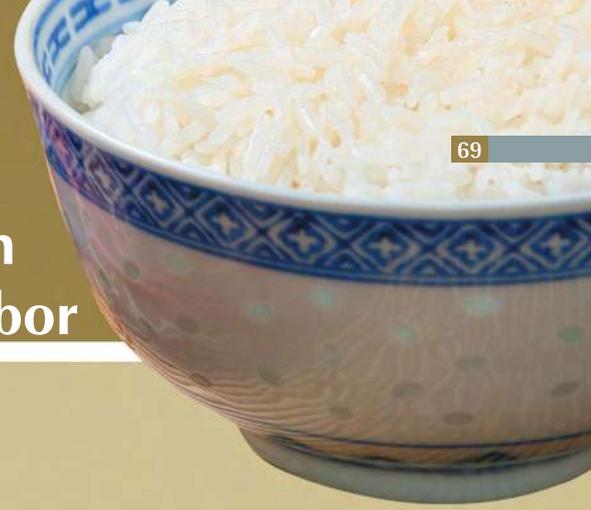
JENGIBRE: pollo, ceviche, sopas, vegetales (como calabaza y zanahoria), frutas, para preparaciones tanto dulces como saladas (tiene un sabor picante y refrescante).

MOSTAZA (polvo o grano): cerdo, pollo, hortalizas, salsas, vinagretas.

CLAVO DE OLOR: dulce, fuerte. Para jamones, cerdo, calabaza, caldos, pasteles y frutas.

ADOBO: mezcla de ingredientes desecados (tomillo, or gano, aj molido, ajo). Va muy bien con carnes asadas o salsas.

Sin sal y con mucho sabor



Arroz asiático con pollo

4 porciones

Cocinar y reservar

1 taza de arroz parboiled

Calentar una sartén, agregar 1 cda. de aceite y realizar dos omelettes chicos con

2 huevos

taza de leche

pimienta negra

perejil picado

Luego cortarlos en tiras finas y reservar.

Saltear sin que se doren con 1 cda. de aceite

3 dientes de ajo picados

1 cebolla picada

2 pechugas de pollo cortadas en cubos

Quitar las pechugas y reservar.

Saltear con la cebolla y el ajo

1 taza de repollo blanco en juliana

2 zanahorias ralladas cortadas en juliana bien finitas

2 tazas de brotes de soja

vino blanco seco

jengibre rallado

Cocinar hasta que ablanden. A medida que se vayan secando, agregar el vino blanco para terminar la cocción.

Agregar a la mezcla

2 cdas. de cilantro fresco picado

No cocinar más de un minuto. Agregar el pollo, el arroz y las tiritas de omelette.

Mezclar sobre el fuego para que tomen temperatura. Si desea se puede agregar pimienta negra. Servir.





Hamburguesas asiáticas con vegetales al sésamo

4 porciones

Mezclar

800 g de carne picada magra
1 cebolla rallada
2 cdas. de perejil picado
2 cdas. de cilantro seco
nuez moscada
cda. de orégano fresco picado
cta. de hierba buena picada
jugo de 1 limón

Dejar macerar por unos 20 minutos. Luego formar las hamburguesas exprimiendo el excedente de líquido. Llevar a horno moderado en una asadera aceitada por 15 minutos, aproximadamente.

Cocinar evitando que se doren

cebolla picada
1 diente de ajo en láminas
2 ctas. de aceite de oliva

Si es necesario agregar agua o caldo de vegetales.

Agregar al salteado anterior y cocinar

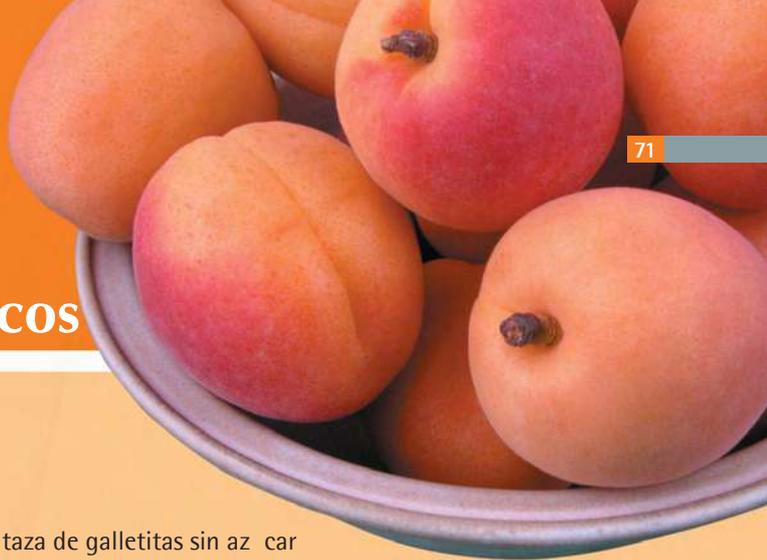
350 g de chauchas blanqueadas
3 zanahorias en juliana y blanqueadas

Cuando estén tiernas agregar

pimienta negra molida
2 cdas. de sésamo tostado

Servir las hamburguesas calientes y la ensalada tibia.

Creatividad para la mesa de los diabéticos



Tarta de duraznos

4 porciones

Desmenuzar 1 taza de galletitas sin az car

Derretir 6 cdas. de margarina light libre de trans

Mezclar las galletitas desmenuzadas con la margarina light y unir bien.

Acondicionar la mezcla en cuatro moldes individuales, presionando con la base de una cuchara para formar una capa mediana. Llevar a horno moderado por cinco minutos (opcional).

Mezclar 1 lata de duraznos diet ticos licuados sin el alm bar (reservar 2 mitades)

250 cc de yogur descremado natural sin az car

Agregar 20 g de gelatina sin sabor hidratada con taza de agua tibia

edulcorante a gusto

Acondicionar en los cuatro moldes.

Llevar a heladera hasta que gelifique.

Filetear las mitades de durazno reservadas y decorar. Si desea puede decorar tambi n con unas hojitas de menta.

Sucralosa

El edulcorante líder

ahora también en un nuevo sabor.

Pechugas rellenas de shitakes y ensalada con vinagreta de cítricos

4 porciones

Cocinar hasta dorar

cebolla picada

1 diente de ajo

1 cta. de aceite de oliva

Mezclar con el sofrito de cebolla,
hasta lograr una mezcla homogénea

1 taza de ricotta magra

25 g de hongos shitakes rehidratados y picados *

Agregar

sal y pimienta

Limpiar, salpimentar y abrir al medio,
sin terminar el corte (debe quedar
como si fuera un sobre)

4 pechugas chicas

Rellenar con la mezcla de hongos y ricotta.

Llevar a horno moderado por unos 15 minutos. Retirar del horno y cortar en fetas.

* Los hongos shitakes pueden sustituirse por otra variedad de hongos secos.

Vinagreta

Mezclar y reposar por unos minutos

1 taza de jugo de naranja

edulcorante a gusto

ralladura de jengibre

2 cdas. de aceite

1 cda. de perejil picado

sal

Aderezar con la vinagreta y mezclar

procurando no romper las flores de brócoli

2 zanahorias en cubos cocidas

1 taza de arroz integral cocido

200 g de brócoli cocido al dente

2 cebollas cortadas en medios aros

Servir las pechugas feteadas con la ensalada.



Ideal para Toda la Familia



Splenda

Tu familia se merece los alimentos más ricos y saludables



Pensando en el bienestar de tu familia, NESTLÉ te brinda alimentos saludables para toda la vida. Llevá a tu mesa nutrición, salud y bienestar, con la garantía de calidad y confianza de NESTLÉ.



Nestlé

Good Food, Good Life

Servicios al Consumidor NESTLÉ: 0800 2122 / www.nestle.com.uy