

Nutriguía *para todos*

Nutriguía para Todos - Número 5 - diciembre 2010
Distribución gratuita



ANOREXIA, BULIMIA Y PATOLOGÍA DEL ATRACÓN: CUANDO LA VIDA GIRA EN TORNO A LA COMIDA Entrevista con la Dra. Rosa Labanca, Médica argentina experta en Nutrición · **PREDIABETES Y OBESIDAD: DOS CARAS DE UNA MISMA MONEDA** Una enfermedad que avanza pero que se puede prevenir · **¿FITOESTRÓGENOS PARA PALIAR LOS EFECTOS DE LA MENOPAUSIA?** Consultorio ginecológico · **QUINOA, AMARANTO Y CHÍA: REVALORIZANDO TRES SEMILLAS MILENARIAS** Nuevos sabores, nuevas texturas y más nutrición · **DE LA PREOCUPACIÓN A LA PREVENCIÓN: CÓMO RECONOCER Y EVITAR LA COMIDA CONTAMINADA** Tips para la higiene y seguridad de los alimentos en verano... y durante todo el año · **MENÚS CREATIVOS Y PRÁCTICOS** Para disfrutar de las vacaciones · **RECETAS** Tres opciones para recibir amigos y lucirse



Disgal S.A.



Ser espontáneo
es mirar al mundo
con otros ojos.

AdeS®. Energía saludable para vos.



Más que un equilibrio de sabores, un encuentro de sensaciones.

Club Placer te ofrece exclusivos packs con una selección de vinos y quesos para que disfrutes de una combinación única.



Queso magro de Granja Wallis & Pinot Noir/Chardonnay Reserve collection 2007 Bodega Marichal

Maridaje de gran complemento. El queso proporciona notas a manteca y frutos secos que se amalgaman y potencian con el paso del vino, que se comporta sosteniéndolo.

Pecorino madurado de La Pécora Pazza & Montes de Luz Tannat/Cabernet/Sauvignon 2007 Domaine Montes de Luz

Se potencian los gustos de frutos secos, y el picor del queso sostiene y realza los taninos del vino, brindándole mayor personalidad.



Dolce Latte de Nonno Antonio & Late Harvest Chardonnay/Viognier 2007 Bodega Giménez Mendez

Maridaje sumamente atractivo, ideal para la sobremesa. Ambos componentes se presentan gruesos y de gran volumen en boca; el vino realza los complejos gustativos del Dolce Latte logrando un final suave y untuoso.

placer.

club placer
CASA GOURMANDE
Ciudadela 1432/104, Tel.: 902 05 46

Olivier
maison gourmande
Libertad 2436, Tel.: 711 50 43

Índice



Anorexia, bulimia y patología del atracón: cuando la vida gira en torno a la comida
Entrevista con la Dra. Rosa Labanca, Médica argentina experta en Nutrición

4



Prediabetes y Obesidad: dos caras de una misma moneda
Una enfermedad que avanza pero que se puede prevenir

16



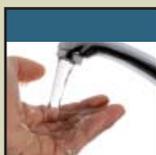
¿Fitoestrógenos para paliar los efectos de la menopausia?
Consultorio ginecológico

30



Quinoa, amaranto y chía: revalorizando tres semillas milenarias
Nuevos sabores, nuevas texturas y más nutrición

40



De la preocupación a la prevención: cómo reconocer y evitar la comida contaminada
Tips para la higiene y seguridad de los alimentos en verano... y durante todo el año

44



Menús creativos y prácticos
Para disfrutar de las vacaciones
Recetas
Tres opciones para recibir amigos y lucirse

72

También en este número:

- 12 Adquirir buenos hábitos alimentarios: un deber de los adultos y un derecho de los más chicos
- 20 Alimentación vegetariana: ¿una filosofía de vida?
- 22 Aceite de canola, nutritivo y saludable
- 24 Arándanos, ¿conocemos sus beneficios?
- 26 Los olores y sabores de frutas y verduras aportan señales sobre su calidad nutricional
- 50 Obesidad infantil, una epidemia prevenible
- 54 ¿El tabaco afecta nuestra piel?
- 56 Láser en oftalmología, ¿realidad o mito?
- 60 Quesos: el placer de mirarse a los ojos y morder suavemente
- 64 El helado, placer estival por excelencia
- 70 Novedades

Hipócrates sigue vigente en el siglo XXI

"La buena salud requiere del conocimiento de la constitución primaria del ser humano y de las propiedades de los diferentes alimentos, tanto de las naturales como de las que resultan de la preparación. Pero comer adecuadamente no es suficiente para mantenerse saludable. También es necesario hacer ejercicio, cuyos efectos deben asimismo conocerse. La combinación de estas dos cosas hace al 'régimen' si se tiene en cuenta la estación del año, los cambios en los vientos, la edad del individuo y la situación dentro de su hogar. Si existe alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará".

Hipócrates (480 a.C.) *

Este regalo que nos hizo Hipócrates hace 2500 años nos recuerda qué debemos tener presente para vivir mejor. Con esta preciosa cita, que abarca los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del ser humano, queremos despedir el año y deseárselos a nuestros lectores, a nuestros clientes y a Montevideo Shopping, un muy feliz 2011.

En este número entrevistamos a la Dra. Rosa Labanca, médica argentina especialista en nutrición, para hablar de trastornos alimentarios muy actuales y preocupantes, como la anorexia, la bulimia y la patología del atracón. Debemos mantenernos alertas cuando observamos que la vida de algún familiar o amigo gira exageradamente en torno a la comida, especialmente si se trata de jóvenes que buscan emular los ideales de belleza de moda, porque su salud puede verse gravemente afectada.

En las 76 páginas de la revista tratamos temas que creemos interesantes y útiles para la vida cotidiana de todos, entre ellos el consumo de fitoestrógenos en la menopausia y el problema de la prediabetes y obesidad que afecta a miles de uruguayos.

Ya que las toxiinfecciones alimentarias son más frecuentes durante la época de altas temperaturas, incluimos algunos consejos para mantener la higiene de los alimentos en el verano. Además, investigamos sobre las propiedades del aceite de canola, de los arándanos, y de tres cultivos milenarios muy en boga: quinoa, amaranto y chía. También les ofrecemos un encare diferente sobre los olores y sabores de las frutas, y otro sobre la grasa de los quesos, y vemos las consecuencias del cigarrillo en nuestra piel y la importancia del láser en oftalmología.

Y para quienes quieran disfrutar de las vacaciones con platos originales pero sencillos, les presentamos menús creativos y prácticos y un recetario con ideas para recibir amigos.

Buen descanso estival, nos reencontramos el invierno que viene.

Dra. Gabriela González M.Sc.

Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells

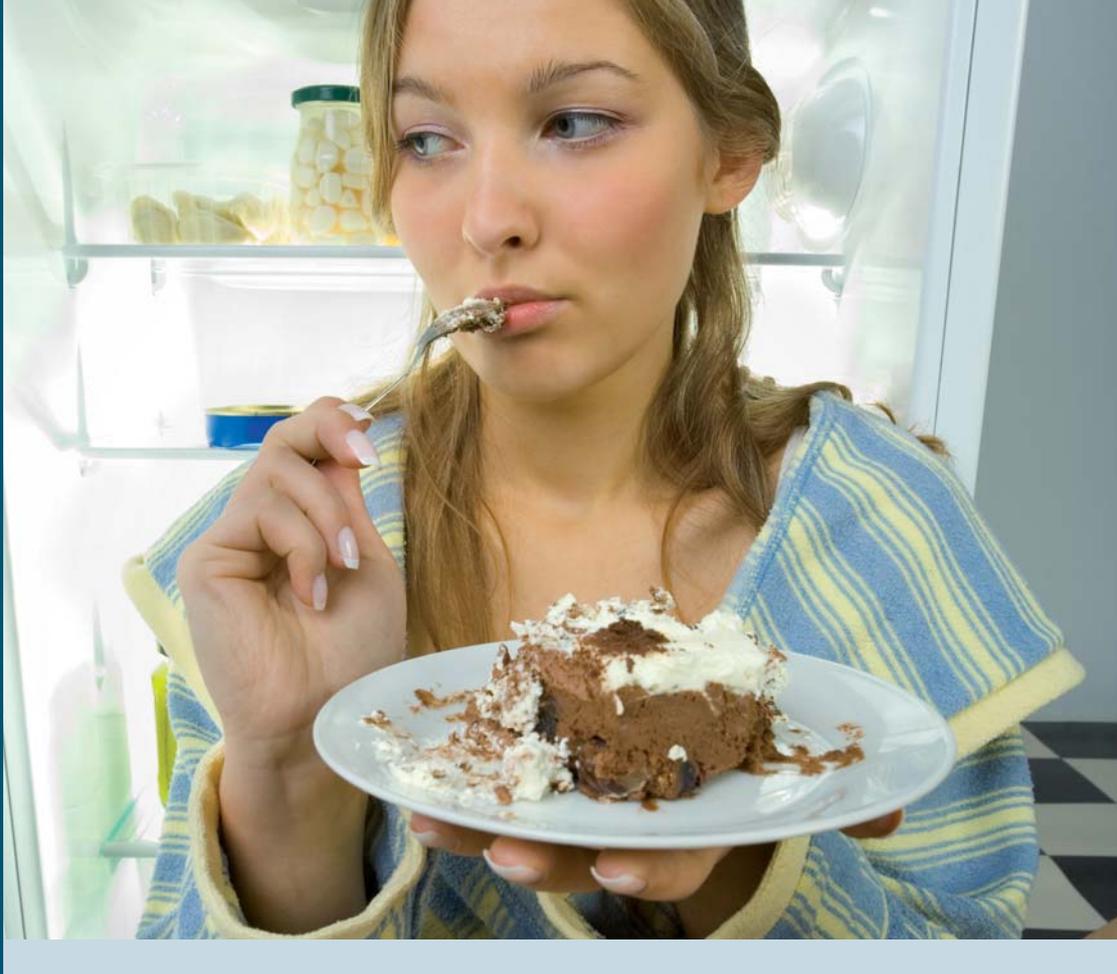
*"Nutrition and Fitness: Mental Health, Aging, and the Implementation of a Healthy Diet and Physical Activity Lifestyle", editado por Artemis P. Simopoulos 5ª Conferencia Internacional sobre Nutrición y Vida Sana, Atenas, junio 2004

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

Impreso en Uruguay, en diciembre de 2010.
Impresora Polo S.A. Paysandú 1179
Depósito Legal Nº 352743
Edición Amparada en Decreto 218/96

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

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



Anorexia, bulimia y patología del atracón: cuando la vida gira en torno a la comida

Entrevista con la Dra. Rosa Labanca,
Médica argentina experta en Nutrición



No comer. Comer en exceso y vomitar. Comer mucho y a escondidas. Los desórdenes de la conducta alimentaria pueden ser muy graves e incluso mortales. La genética, la psiquis, el contexto social, la moda, todo influye en un problema serio que afecta a muchas jóvenes y a sus familias y que requiere tratamiento médico especializado. La Dra. Rosa Labanca conversó con Nutriguía para Todos sobre el tema.

¿Qué se define como trastorno alimentario?

Fundamentalmente entre las personas jóvenes hay dos: la Anorexia Nerviosa (AN), que consiste en negarse a comer, y la Bulimia Nerviosa (BN), que es comer en exceso y luego tratar de deshacerse de lo ingerido con conductas purgativas o compensatorias. Después hay un síndrome, el Binge Eating Disorder (BED), que es la patología del atracón, pero se da más entre adultos que entre jóvenes.

¿Quiénes son los más afectados por estos trastornos?

Las personas jóvenes y de sexo femenino, en general de nivel socioeconómico medio y medio alto, aunque actualmente se está viendo en los niveles más bajos por la difusión mediática del tema. La BN es el trastorno más común: afecta a un 3,5% de las mujeres jóvenes; la AN en cambio afecta a un 1% de la población joven. Básicamente éstas son las estadísticas para los países occidentales. Ocurre también algo interesante: 80% de las personas jóvenes se sienten con sobrepeso, más allá de tenerlo realmente. El BED es más común en adultos y, aunque se da en hombres, afecta con más frecuencia a las mujeres.

¿En qué se diferencian la AN, la BN y el BED?

En la AN la paciente pesa 15% menos de lo que debería para su edad, tiene amenorrea (falta de menstruación durante tres meses seguidos) y distorsión de la imagen corporal (se mira al espejo y se ve gorda aunque esté sumamente delgada) y, además, siente un intenso temor a comer, que se puede definir como una fobia. Esta patología se da

en chicas jóvenes, de entre 13 y 17 años aproximadamente. La BN en general afecta a chicas más grandes, entre los 17 y los 22 años de edad. Se caracteriza por comer grandes montos de alimentos en un corto período de tiempo y después tener conductas compensatorias, como el vómito autoinducido o la toma de laxantes y diuréticos. Las enfermas de BN en general son de peso normal, pero no están conformes con su forma corporal, especialmente de la cintura hacia abajo. Sus menstruaciones son irregulares, la alimentación caótica influye para que esto ocurra. Estas pacientes tienen conciencia de su enfermedad, a diferencia de lo que ocurre en la AN, donde las chicas que la sufren no son conscientes de que están enfermas. El BED, en



CALCAR

1ER. PREMIO



MERCOLÁCTEA

2009
2010



MEDALLA ORO

Queso de
Pasta Blanda

Magro

Nuestro placer,
es saber...



MEDALLA ORO

Queso de
Alta Humedad

Ricotta

MERCO
LACTEA
Argentina 2010

“Una persona normal, flexible, puede tener cuidados alimentarios y un peso razonable. Pero una persona con personalidad rígida empieza a tener trastornos alimentarios porque busca controlar todo y la alimentación es uno de los puntos de control”

cambio, es una patología que padecen 30% de los obesos. Son personas que se dan atracones, pero sin tener conductas compensatorias luego. En público, consumen alimentos dietéticos y ensaladitas, pero a escondidas comen snacks o de noche se dan un atracón. Tanto el BED como la BN se mantienen por largo tiempo en secreto, porque son enfermedades muy vergonzantes. A la paciente de BN le da mucho pudor contarle. A veces deja algún rastro cuando quiere que su familia se entere, pero puede pasar muchos años sin revelar su enfermedad. En el caso del BED, quienes lo sufren no tienen control sobre su alimentación. Ambas patologías obedecen en general a un fenómeno depresivo de base.

¿Por qué se producen estas patologías?

Las causas son multifactoriales. A nivel psicológico, son personas poco flexibles, con una personalidad rígida. A nivel constitucional, hay estudios que indican que existen mutaciones genéticas que pueden ocasionar trastornos alimentarios. Se halló que tanto la mutación del MC4R, un receptor que se encuentra en nuestro cerebro, como la mutación de la leptina, que es una hormona que se segrega en el tejido graso, pueden provocar un desorden de la alimentación vinculado a los atracones, pero esto sólo ocurre en 5% a 6% de la población. En la AN hay trabajos que indican que hay una predisposición genética a nivel de aspectos psicológicos: son personas muy vulnerables al estrés, con discapacidad para manejar situaciones cotidianas, lo cual hace que su hipotálamo, estresado, segregue sustancias que alteran los patrones alimentarios.





¿Cuánto influye la moda?

La moda juega un papel muy importante. El 80% de las mujeres hizo algún tipo de dieta para adelgazar alguna vez en su vida. Es muy poca la gente que no tiene cuidados alimentarios, no sólo por salud, sino básicamente por estética, sobre todo las mujeres, aunque hoy en día los hombres también se preocupan por su estética. El desarrollo muscular exagerado en los hombres también es patológico y se denomina vigorexia. Los factores socioculturales influyen mucho, sobre todo en las mujeres jóvenes. Pero todo depende del aparato psíquico de la persona. Una persona normal, flexible, puede tener cuidados alimentarios y un peso razonable. Pero una persona con personalidad rígida empieza a tener trastornos alimentarios porque busca controlar todo y la alimentación es uno de los puntos de control. En la AN lo logra, no así en la BN, donde fracasa en este control.

¿Qué peso tienen los mensajes publicitarios?

Tienen un fuerte impacto sobre la población joven, pero actúan como factores desencadenantes, no como causales. La moda tiene mucho que ver porque el mensaje es 'Cuanto más delgada estás, más exitosa vas a ser', a una chica le están diciendo que tiene que pesar 45 kilos para triunfar. La delgadez es signo de belleza y de éxito en la vida, cosa que a veces desgraciadamente no está tan alejada de la realidad. Una gordita, en general, se siente subestimada, la discriminación existe y también la persona se autodiscrimina. Si hay dos postulantes a un trabajo donde la persona está expuesta, y ambas tienen el mismo nivel intelectual, pero una es gorda y la otra delgada,

**CALCAR****1ER. PREMIO****MERCOLÁCTEA**

2008

2009

2010

**MEDALLA**
Queso de
Pasta Dura*Parmesano***...que nuestros
premios...****MEDALLA ORO**
Quesos de Pasta
Semidura Con Ojos*Maasdam***MERCO
LACTEA**
Argentina 2010

“Hay que estar atento. El tratamiento de los trastornos alimentarios lleva mucho tiempo. (...) los padres tienen que comprender la situación y saber esperar los tiempos necesarios para la recuperación”



seguramente se contrate a la delgada. Es doloroso decirlo, pero es una realidad. Todo esto influye en estos trastornos. En la AN hay básicamente cuestiones genéticas, pero en las otras patologías alimentarias tiene mucho que ver el medio socio-cultural. Es importante trabajar desde las instituciones para mejorar esta situación.

¿Son contagiosas estas patologías?

Sí, podríamos decir que lo son, en tanto una chica en un colegio desarrolla una AN y al poco tiempo hay dos o tres compañeras que empiezan con trastornos alimentarios. Cuando Lady Di dijo públicamente que sufría

de BN aumentaron los casos de esta patología en Inglaterra. De alguna manera podemos decir que hay un contagio, una imitación. En los colegios se da bastante.

¿Cómo deben tratarse estos trastornos?

Siempre con un equipo multidisciplinario. Debe haber médicos expertos en nutrición o nutricionistas, que se ocupen de la desnutrición, en el caso de la AN, y de la falta de control en la alimentación, en el caso de la BN y el BED. También debe haber un psicólogo y muchas veces un psiquiatra, porque puede necesitarse alguna medicación.

¿Se recomienda medicación?

Sí, la medicación en algunos casos puede ser muy útil, sobre todo para tratar la BN. La paciente con BN tiene una disminución de la autoestima y eso va asociado a un síndrome depresivo. En general, tienen la serotonina baja, lo cual produce disminución de la saciedad e interviene en el estado de ánimo, generando alteración del humor y tendiendo a la depresión. Con algunos alimentos que contienen triptófano (un precursor de la serotonina), como la leche, la banana, los caldos, también se puede mejorar este neurotransmisor. A veces un vaso de leche calentita a la noche evita un atracón. Algunos alimentos colaboran con la terapia cognitivo conductual que se requiere para tratar la BN y el BED.

¿Qué es la terapia cognitivo conductual?

Es una terapia de aprendizaje. Se comenzó a utilizar sobre todo para la depresión y luego se la aplicó para tratar trastornos alimentarios como la BN, el BED y la obesidad. Se dan pautas para modificar conductas y creencias erróneas. Por ejemplo, una chica con BN o BED atribuye una situación como la cancelación de una salida con una amiga o con su pareja a que se ve mal físicamente. "No me quiere y por eso no salimos", razona, y resuelve su frustración comiendo inadecuadamente. Entonces hay que ayudarla a ver que esa cognición es errónea. Quienes sufren este trastorno suelen tener creencias del todo o nada: se pueden pasar todo el día sin comer y de noche se dan un atracón. ¿Cómo se modifica eso? Con un tratamiento que contemple los aspectos psicológicos y alimentarios.

¿Las personas que sufren estas patologías se recuperan totalmente?

En general sí. Si el tratamiento es correcto, se recuperan. Pero siempre ante una situación de estrés, como por ejemplo la muerte de un ser querido, o alguna situación compleja en la familia, pueden recaer. Hay que estar atento. El tratamiento de los trastornos alimentarios lleva mucho tiempo. En el caso de la AN no es conveniente que la persona aumente de peso rápidamente, porque tiene que estar en condiciones de aceptar un cuerpo distinto. Por eso los padres tienen que comprender la situación y saber esperar los tiempos necesarios para la recuperación.

¿Las chicas que tuvieron estos trastornos pueden luego tener hijos?

Si se recuperan y vuelven a menstruar, pueden tener hijos como cualquier otra mujer. Es muy importante aclarar esto porque cuando están enfermas hay una disminución del funcionamiento del eje hipotálamico, en la que el hipotálamo regresa a la etapa prepuberal, pero con la recuperación nutricional la paciente vuelve perfectamente a tener menstruaciones normales y a ovular.

¿Qué consecuencias tienen los trastornos alimentarios en el organismo?

En la AN es muy importante la pérdida de calcio a nivel óseo, que tarda muchos años en recuperarse. El calcio que se pierde a los 20 años no se recupera nunca. Por eso las que sufrieron estos trastornos quedan más bajitas, porque al no recibir nutrientes a una edad clave no crecieron lo que tenían que crecer. Las consecuencias



1ER. PREMIO



MERCOLÁCTEA
2009
2010

MEDALLA ORO
Queso de
Pasta Hilada

Mozzarella



...son un premio
para tu placer



EL CAFÉ: FUENTE NATURAL DE ANTIOXIDANTES

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

¿QUÉ SON LOS ANTIOXIDANTES?

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

¿DE DÓNDE OBTENEMOS ANTIOXIDANTES?

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

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

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

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

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



Nestlé

EL CHANA
EL INTENSO SABOR DEL CAFÉ

www.nestle.com.uy | 0800 2122

para el organismo son a todo nivel además de la descalcificación. Hay caída importante de cabello, sequedad de piel, dolor de estómago, arritmias cardíacas, descenso de potasio (que es clave para nuestro buen funcionamiento cardíaco), baja de pulso, baja de la temperatura corporal, baja de la presión arterial, baja de la función tiroidea. Estos descensos son porque el organismo trata de gastar lo menos posible para seguir viviendo. En las pacientes bulímicas tenemos alteraciones en el esmalte dentario, pérdida de piezas dentales, más caries, callosidades o lastimaduras en los nudillos de los dedos, y lo más grave, el descenso de potasio, que las puede llevar a la muerte.

¿Qué señales de alerta de trastornos alimentarios futuros hay que atender?

Por ejemplo, cuando una jovencita deja de comer carne y pasa a una alimentación vegetariana. Estas pacientes comienzan dejando de comer carne de vaca, más tarde dejan el pollo y terminan alimentándose básicamente con una ensaladita o verduras hervidas, algún yogur y una fruta. Desde lo psicológico, el aislamiento esta casi siempre presente, la niña deja de comer en familia y empieza a alejarse de sus pares, prefiere estar sola. Esos son indicios a tener presentes. Las pacientes con BN muchas veces consumen drogas y alcohol. Eso es más peligroso todavía porque al drogarse, pueden llegar a aspirar su propio vómito. Esta situación es más grave y de más difícil tratamiento. Por otro lado, actualmente entre las adolescentes tenemos otro sín-

drome: la alcoholorexia, que es cuando no se come, pero sí se toma alcohol. Es una enfermedad muy grave, que puede ser mortal.

Si los padres empiezan a ver estas conductas en su hija, ¿qué deben hacer?

Deben consultar a algún especialista en trastornos alimentarios y aceptar que su hija esta enferma. Deben ser comprensivos, entender que lo que le pasa no es un capricho. En general los padres creen que simplemente se le ocurrió estar más delgada y eso no es así, son otras las causas por las cuales llegan a esta situación. Los padres deben elegir un profesional adecuado y confiar en él, porque si los padres no colaboran es muy difícil que el tratamiento sea exitoso. Y deben estar informa-



dos de cómo va el tratamiento porque hay que tener en cuenta que ambos trastornos pueden llevar a la muerte: en la AN, por desnutrición, y en la BN, por descenso de potasio.

¿Cuál es la mejor manera de prevenir estos trastornos alimentarios?

El ejemplo pesa mucho. Conozco casas donde las madres viven a dieta, a veces porque su propia madre ya lo hacía, y además lo manifiestan muy claramente. Tengo pacientes cuyas madres se hacen traer una vianda dietética y pretenden que su niña coma normal. ¡Y la chica no come normal! Gracias que se come una lata de atún. También hay padres distantes, que no están involucrados en el crecimiento de los hijos. Hay entonces una simbiosis

con la madre y un alejamiento de los padres. También hay madres obesas que no quieren que sus hijas sean gordas y las presionan desde chiquitas pensando que es lo mejor para ellas. Quieren evitar que les pase lo mismo que a ellas.

¿La comida en familia ayuda a prevenir estas conductas?

Es importante y se fue perdiendo. Es una oportunidad de compartir, más que de controlar. Yo digo siempre que los padres no tienen que controlar sino estar, observar, ver a sus hijos. Cuando se tiene un hijo hay que estar muy atento, cuidarlo y contenerlo.



NUEVOS PRODUCTOS



La alimentación complementaria debe asegurar la energía y los nutrientes necesarios a partir del sexto mes de vida del niño

Adquirir buenos hábitos alimentarios: un deber de los adultos y un derecho de los más chicos

Lic. en Nutrición Luciana Lasus





La infancia es una etapa determinante en el establecimiento de los hábitos alimentarios. Es entonces que se adquieren las pautas y conductas que seguramente perdurarán en la vida adulta. Por eso, conocer las necesidades nutricionales del niño según su desarrollo es fundamental para introducirlo de manera paulatina y apropiada al mundo de la alimentación en sociedad. Educar en nutrición desde el principio de la vida es una responsabilidad de los adultos y un derecho de los más chicos.

Primeros meses: solo leche

Para crecer y desarrollarse correctamente el niño depende de la transferencia materna de nutrientes. La leche materna es el mejor alimento para el bebé. Está adaptada específicamente a sus necesidades nutricionales, disponible a una temperatura ideal y libre de contaminación. Además, brinda al lactante una protección inmunológica única.

Cuando las circunstancias no permiten a la madre amamantar, o la cantidad de leche es insuficiente, la Sociedad Uruguaya de Pediatría recomienda como primera opción las fórmulas infantiles diseñadas especialmente para lactantes. La leche de vaca sólo es recomendada si es la única alternativa disponible; en ese caso, aconsejan dársela al bebé diluida con agua y modificada con aceite y azúcar en cantidades variables según la edad del bebé.

Elegí **NESTUM**[®]



Elegí bienestar



Nestlé

Good Food, Good Life

Desde los seis meses: alimentación complementaria

La Organización Mundial de la Salud recomienda iniciar la incorporación de alimentos diferentes a la leche a partir de los seis meses de vida del niño. Es una etapa crítica, ya que las exigencias nutricionales y la incidencia de infecciones son mayores. Por eso se debe tomar especial precaución para incorporar buenos hábitos alimentarios y prevenir la obesidad infantil.

La alimentación complementaria después de los seis meses es necesaria para garantizar que el niño recibe la suficiente energía y los nutrientes necesarios para su creciente actividad física. Los alimentos cumplen además un rol fundamental en la estimulación sensorial y psicomotriz del niño.



Algunos consejos prácticos para los primeros encuentros con la cuchara

- Amamantar al bebé antes de alimentarlo con sólidos para asegurar la continuidad de la lactancia materna, si es posible, hasta el año de vida.
- Incorporar un alimento nuevo a la vez, para poder evaluar la tolerancia, sin demorar demasiado. El primer año de vida del niño es un período de "ventana abierta" que hay que aprovechar. Incorporar la mayor variedad de todos los grupos de alimentos asegura una mayor variedad de nutrientes. Los adultos suelen condicionar rechazos y preferencias. La reticencia a probar nuevas comidas por temor a lo nuevo es natural. Exponer reiteradamente al niño al mismo alimento es una estrategia tediosa pero buena para no tener que excluir luego alimentos de su dieta en forma innecesaria. Por supuesto, el niño tendrá sus preferencias y el arte de ser padres, entre otras tantas cosas, está en diferenciar preferencias de caprichos.
- Cuidar la higiene del lugar de preparación, de los utensilios, y de las manos de quien cocina, asegura que los alimentos sean manipulados apropiadamente.
- Buscar un momento adecuado para darle de comer al niño es determinante de un buen resultado: si tiene demasiado apetito o está molesto por algo la experiencia no va a ser positiva.
- Preparar los alimentos en el momento y, en lo posible, no recalentarlos de manera de evitar que se deterioren o se pierdan nutrientes.
- Cuidar la textura de los alimentos es importante. Conviene empezar con papillas de fácil deglución y digestión y pasar a los pequeños trocitos cuando al niño le salen los primeros dientes: lo ideal es modificarla gradualmente acompañando el desarrollo.
- Darle los alimentos a temperatura media, no extrema.
- Acompañar las comidas simplemente con agua, sin ofrecer jugos o refrescos que interfieran en el proceso de alimentación.
- Evitar endulzar o salar las comidas del bebé. En los primeros años de vida, esto le permitirá disfrutar y reconocer el sabor natural de los alimentos especialmente de frutas, verduras y lácteos, y hará que en el futuro opte con menos frecuencia por las golosinas. Por otra parte, el agregado de sal o de alimentos que la contengan, como fiambres, embutidos, enlatados y quesos madurados, entre otros, predispone a la obesidad e hipertensión arterial.
- Atender las recomendaciones del pediatra en cuanto a la administración de suplementos de hierro y otras vitaminas. Según la Encuesta de lactancia, estado nutricional y alimentación complementaria de UNICEF de 2007, el bajo consumo de alimentos de origen animal (fuentes



Elegí



Elegí bienestar

de hierro y zinc) explica el alto porcentaje de niños que no cubren los requerimientos de estos minerales, hecho que explica la alta prevalencia de anemia y el elevado retraso de crecimiento que afecta al 52% de los niños uruguayos estudiados.

- Comenzar con una sola comida principal, acompañada de una o dos ingestas a media mañana o media tarde hasta completar un esquema de desayuno, almuerzo, merienda y cena. De esta forma se favorecerá la adquisición de horarios como hábito.
- No incitar a comer de más. El niño determina el volumen de comida adecuado para él de forma intuitiva. Respetar su límite es prevenir la obesidad infantil.
- Favorecer la experiencia de comer. Permitirle tocar los alimentos es importante. Conseguir un buen babero y cubrir el piso con nailon hace más fácil la limpieza.

EVITAR ANTES DEL AÑO DE VIDA los refrescos, el café, el mate, las comidas rápidas, los jugos artificiales, los edulcorantes, el chocolate, los snacks, los productos de copetín, los fiambres y los embutidos.



Nestlé

Good Food, Good Life



Prediabetes y Obesidad: dos caras de una misma moneda

Dr. Ernesto Irazábal, Endocrinólogo

“Más vale prevenir que curar”, reza un refrán popular. Si hablamos de diabetes tipo 2 (Diabetes Mellitus tipo 2, DM 2) esa afirmación resulta más cierta que nunca. Esta enfermedad se ha convertido en un verdadero problema mundial afectando la calidad y expectativa de vida de los individuos que la padecen.

En Uruguay se estima que aproximadamente 6% de la población adulta es diabética

Se estima que más de 230 millones de personas en el mundo (6% de la población adulta) son diabéticos y esta cifra podría llegar a los 350 millones en los próximos 20 años si no se hace algo al respecto. En Uruguay, la situación no es diferente. Los últimos estudios disponibles sobre prevalencia de esta enfermedad muestran un porcentaje similar de individuos afectados.

Lo interesante y paradójico es que se trata de una enfermedad potencialmente prevenible. Existe fuerte evidencia que permite afirmar que actuando oportuna y adecuadamente es posible retrasar o evitar el desarrollo de DM 2 en individuos de riesgo.

¿Hiperinsulinemia o prediabetes?

El primer paso y quizás el más importante a la hora de prevenir el desarrollo de una enfermedad es identificar adecuada-



Te gusta, te cuida.

Producto recomendado por

adu

Asociación de Diabéticos del Uruguay
Montevideo - Uruguay

Endulzado con
Splenda



80% REDUCIDAS EN CALORÍAS

- Recomendadas por la Asociación de Diabéticos del Uruguay
- Sin azúcar agregado
- Sin retrogusto
- Fuente de fibra soluble, facilita el tránsito intestinal
- Efecto bifidus, estimula el crecimiento de la microflora intestinal favorable

Ante cualquier duda consultá a tu médico o nutricionista.
Atención al consumidor Tel.: 2215 3457 int. 113



**Quando cocines,
acordate que
una taza de
Splenda
granulado
equivale a una
taza de azúcar.**

Splenda
Endulzante Sin Calorías

**La mejor medida
para cocinar rico
y verte bien.**



Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.

Servicio de Atención
al Consumidor 0800 2080
www.splendaen espanol.com

mente individuos en riesgo de padecerla. Lamentablemente en ocasiones los médicos utilizamos términos difíciles de entender o un lenguaje críptico que lejos de educar e informar, genera temor. Esto ocurre con demasiada frecuencia cuando hablamos de identificar personas en riesgo de desarrollar DM 2.

Es posible que su médico le haya dicho con voz dura y solemne: "Señor o Señora, usted tiene hiperinsulinemia". ¿Qué demonios es eso? ¿Es grave? En mi opinión no es un término feliz. Intentamos con poco éxito transmitir conceptos que logren provocar cambios de hábitos inadecuados o generar conductas saludables y despertamos por el contrario miedo y confusión, que no son buenos consejeros. La comunicación al paciente tiene que ser necesariamente en un lenguaje accesible y entendible.

Prediabetes resulta un término mucho más claro, pues transmite la idea de riesgo potencial. Sería incluso hasta más eficaz decir: "Señor o Señora, usted está gordo/a y muy sedentario/a. Es necesario un cambio para evitar problemas futuros".

¿Qué es la prediabetes?

Antes de que una persona manifieste DM 2, casi siempre tiene durante mucho tiempo "prediabetes", es decir, niveles de azúcar (glucosa) en la sangre mayores que los normales, pero no lo suficientemente altos como para que se diagnostique diabetes. Sin intervención es probable que esa persona desarrolle la enfermedad en los años siguientes. Como la prediabetes es una condición "silenciosa", las personas que la tienen no presentan sínto-





mas. Por eso es tan importante reconocerla y diagnosticarla, ya que es una oportunidad de prevenir la aparición de DM 2 y los problemas cardiovasculares asociados.

La causa que da origen a esta afección tiene que ver con los antecedentes familiares y con los hábitos de vida (sedentarismo y mala alimentación). La obesidad, especialmente el exceso de grasa en el abdomen, predispone al desarrollo de prediabetes y constituye a su vez el factor de riesgo modificable más importante para evitar la enfermedad. Ser obeso aumenta muchísimo la posibilidad de tener diabetes, aún en personas sin antecedentes familiares.

¿Cómo diagnosticarla?

Para detectar la prediabetes, se puede utilizar tanto la prueba de glucosa en el plasma en ayunas (valores mayores a 100 mg/dl, pero menores de 126mg/dl) como la prueba oral de tolerancia a la glucosa (valores poscarga mayores de 140 mg/dl, pero menores de 200 mg/dl).

Si usted tiene sobrepeso y más de 45 años, debería realizarse la prueba de detección de prediabetes cuando se haga el próximo control médico. En adultos menores de 45 años con sobrepeso es recomendable realizar la prueba si presenta otros factores de riesgo relacionados con la diabetes, como antecedentes familiares de diabetes, presión arterial elevada, nivel bajo de

colesterol bueno (HDL colesterol), niveles altos de triglicéridos, antecedentes de diabetes gestacional o de dar a luz a un bebé de más de 4 kilos de peso.

No es necesaria ninguna otra prueba. Los niveles de insulinemia (insulina en sangre) tan populares en la actualidad en nuestro país no agregan ningún beneficio al diagnóstico de riesgo. Por otra parte, tienen un sinnúmero de dificultades en su realización e interpretación, por lo que no sería adecuado ni siquiera pedirlos, mucho menos establecer algún diagnóstico o tomar medidas terapéuticas en base a ellos.

Buenas noticias

La identificación precoz de prediabetes puede tomarse como una oportunidad para mejorar su salud. La progresión de ésta a DM 2 no es inevitable. Numerosos estudios han demostrado que su tratamiento temprano tiene el potencial de evitar o al menos retardar la aparición de DM 2 y la enfermedad cardiovascular relacionada.

Si bien algunos medicamentos pueden colaborar en el objetivo de prevenir el desarrollo de DM 2, lo fundamental es realizar cambios en el estilo de vida. La reducción de un 5 a 10% de peso corporal, junto con algún tipo de actividad física moderada durante 30 minutos al menos cinco veces por semana, son la base de una estrategia de prevención.



Todo permitido

VidaStevia Sweet de Veracruz

es el único sustituto natural del azúcar, ya que permite una cocción perfecta, sin alterar el sabor de los alimentos.

Conseguilo en todas las farmacias.



“...el acto de alimentarse trasciende la pura necesidad de nutrirse, pues está tan cargado de significados y emociones, que aparece ligado a circunstancias y acontecimientos que nada tienen que ver con la estricta necesidad de alimentarse... ”

Antropólogo Jesús Contreras

Alimentación vegetariana: ¿una filosofía de vida?

Nutricionista Maren Torheim

¿Qué es una dieta vegetariana? El vegetarianismo abarca una gama muy amplia de prácticas de alimentación, cuyo punto en común es la restricción, más o menos estricta, de alimentos de origen animal. Los motivos para realizar estas prácticas son también muy variados, y retomando el concepto de Contreras, “... aparecen ligados a circunstancias... que nada tienen que ver con la estricta necesidad de alimentarse...”.

Cada individuo es fruto de una cultura y una familia que le transmitieron cuáles alimentos son comestibles y cuáles no, y que además contribuyeron a “cargar de significados y emociones” a esos alimentos. Es así que es diferente ser vegetariano porque la cultura en la que uno creció integró la restricción de la carne vacuna, como ocurre en India, que ser vegetariano en Occidente.

Un número creciente de personas se interesa hoy por este tipo de alimentación y sus motivos son tan diversos como los matices en las prácticas. ¿Qué lleva a una persona a diferenciarse de su entorno de esta manera?

Hay un enorme cuerpo de evidencia sobre los beneficios de consumir dietas basadas en alimentos de origen vegetal. Asociaciones científicas nacionales y mundiales recomiendan elegir una alimentación con mayo-

ría de verduras, frutas y granos poco procesados, para prevenir enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer y otras patologías. Muchos adoptan una alimentación vegetariana por este motivo y por tanto son flexibles en la restricción de alimentos de origen animal. Son “semivegetarianos”, o vegetarianos de fin de semana.

La globalización nos ha acercado; sabemos que el hambre mata más personas que cualquier enfermedad y muchos opinan que la cría de ganado actual consume recursos que se podrían destinar a evitar esta tragedia. Algunos evitan consumir productos animales porque consideran que la industria ganadera produce daños significativos al medio ambiente.

Otra posición, que se denomina “especismo”, plantea que los humanos no tenemos derecho de usar para nuestro benefi-

cio a otros seres sintientes solo porque sean de otra especie. Esta actitud abarca cambios de estilo de vida que van mucho más allá de la alimentación; quienes sienten así evitan consumir todo producto que implique daño a un animal. Resulta interesante un estudio proveniente de las neurociencias, a cargo del neurólogo Massimo Filippi, que apuntaría a que las zonas cerebrales que tienen que ver con la capacidad de identificarnos con los otros se activan de manera diferente en los vegetarianos y veganos que en los no vegetarianos.

La pura necesidad de nutrirnos

Según la antropología moderna, uno de los factores que nos hizo humanos fue pasar a una alimentación omnívora, es decir, que incluye animales además de vegetales.



En palabras de la antropóloga Patricia Aguirre: "...a partir del omnivorismo se establece un círculo virtuoso entre la ingesta de proteínas y ácidos grasos y la encefalización; (la caza)... posibilita una mejor y más variada ingesta, pero al ser un acto colaborativo fomenta la organización y la comunicación. Habla mucho sobre las ventajas adaptativas del omnivorismo el hecho de que un millón y medio de años después de su aparición ya no encontremos especies de homínidos vegetarianos. La caza y la recolección como forma de producción, la reciprocidad comensal como forma de distribución y consumo colectivo,... fueron modelando cuerpos e instituciones, de manera que podemos decir que, desde el punto de vista temporal, hemos vivido millones de años como cazadores recolectores, no más de diez mil años como agricultores y apenas ciento cincuenta años produciendo industrialmente nuestra alimentación."

Un millón y medio de años transformó el cuerpo de los homínidos que fueron nuestros ancestros, en omnívoros. ¿Podemos "volver a ser" vegetarianos? Ese larguísimo camino, ¿tiene marcha atrás?

La *reciprocidad comensal* como forma de distribución y consumo colectivo, que fue parte de estrategias de *supervivencia* no sólo modeló cuerpos e instituciones, modeló también nuestros sentimientos y valores, nuestra capacidad de solidaridad,

de cuidar al más débil. Esto es precisamente lo que genera en muchos un rechazo a "comer animales". Nos identificamos con ellos y así expresamos una de las capacidades más específicamente humanas: la compasión, la capacidad de "sentir con" el otro.

Nuestros sentimientos han crecido quizás más allá de nuestra biología, porque este cuerpo de recolector cazador necesita todavía muchos de los nutrientes que le ofrece – exclusivamente – el consumo de otros animales. Estudios en vegetarianos, y especialmente en veganos, muestran que es frecuente que se generen carencias nutricionales, sobre todo en grupos más vulnerables como los niños, y las madres embarazadas o en lactancia.

Quien opte por una alimentación exclusivamente vegetariana puede "construir" una dieta que cubra sus requerimientos biológicos; puede estar bien nutrido sin lesionar su sensibilidad, pero *requiere asesoramiento profesional especializado* para asegurarse de que está recibiendo todos los nutrientes que necesita. "Ser vegetariano" es mucho más que dejar de comer carne.

Y comer sano es mucho más que "comer de todo". En este mundo globalizado los patrones alimentarios que la cultura nos dio como guía se desdibujan y todos necesitamos prestar atención y aprender para comer mejor.

- **Vegetariano estricto o vegano:** consume solamente alimentos de origen vegetal
- **Lacto – vegetariano:** consume alimentos de origen vegetal y lácteos
- **Ovo – vegetariano:** consume alimentos de origen vegetal y huevos
- **Ovo-lacto-vegetariano:** consume alimentos de origen vegetal, lácteos y huevos
- **Pesco-ovo-lacto-vegetariano:** consume alimentos de origen vegetal, lácteos, huevos, pescados y eventualmente mariscos
- **Semi-vegetariano; vegetariano de fin de semana; flexitariano:** vegetariano que ocasionalmente consume carne



Seguro te queda mejor

Aceite de canola, nutritivo y saludable

Lic. en Nutrición Estela Skapino

Elaborado a partir del mejoramiento genético de la colza, el aceite de canola es una nueva opción dentro de la alimentación saludable, recomendado por su bajo nivel de ácidos grasos saturados y su alto porcentaje de Omega 3.

Origen

La palabra canola deriva de la denominación Canadian Oil Low Erucic Acid, que en inglés significa Aceite canadiense bajo en ácido erúxico. Este aceite proviene de una semilla, variedad genética de la oleaginosa colza, desarrollada en Canadá para obtener una alternativa más saludable al aceite de colza tradicional.

La colza, cuyo nombre deriva de la palabra holandesa "kolzaad", que significa semilla de col, es una planta emparentada con las coles, originaria de Europa del Este y de Asia, que se cultiva desde hace 4.000 años. El aceite de colza ha sido ampliamente consumido por los humanos, y aún lo es en poblaciones como la polaca o la india. Pero a partir de 1950 su uso comenzó a cuestionarse porque experimentalmente se vio que producía trastornos cardíacos

en roedores, que se vincularon al alto contenido de ácido erúxico de este aceite.

Es así que surge el aceite de canola, elaborado a partir de una semilla con un bajo contenido en este ácido, pero que conserva los otros componentes beneficiosos para la salud del aceite de colza tradicional.

¿Por qué es bueno para la salud?

El aceite de canola tiene una interesante composición nutricional que lo hace beneficioso para la salud. ¿Qué quiere decir esto? Recordemos que los aceites están compuestos por diferentes ácidos grasos: saturados, monoinsaturados (Omega 9) y poliinsaturados (Omega 3 y Omega 6), con distintas funciones en el organismo.

Las recomendaciones nutricionales para llevar una vida saludable y prevenir enfermedades prevalentes como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, apuntan a controlar el consumo total de grasas. Para esto se deben disminuir las saturadas, hidrogenadas (trans) y el colesterol, por su efecto aterogénico; aumentar las poliinsaturadas, principalmente los ácidos grasos Omega 3, por sus múltiples efectos pro-



tectores, sobre todo a nivel cardiovascular, y equilibrar el aporte graso aumentando las grasas monoinsaturadas.

El aceite de canola tiene un nivel de ácidos grasos saturados considerablemente bajo, su contenido en monoinsaturados supera el 50% y dentro del aporte de poliinsaturados, contiene uno de los porcentajes más elevados de Omega 3 presente en los aceites comestibles.

Cabe aclarar que el Omega 3 de origen vegetal, como el presente en los aceites, no es metabolizado en el organismo humano de la misma forma que el Omega 3 de origen marino, como el que se encuentra en los pescados. El de origen vegetal aporta fundamentalmente ácido Docosahexanoico (DHA), con efecto protector sobre todo a nivel del sistema nervioso, mientras el Omega 3 de origen marino aporta principalmente el ácido Eicosapentanoico (EPA) cuyos efectos de protección cardiovascular han sido ampliamente demostrados a nivel científico. Es recomendable incluir en la alimentación ácidos grasos Omega 3 de ambas fuentes.

Por otra parte, al igual que el resto de los aceites comestibles, el aceite de canola no contiene colesterol ni ácidos grasos trans.

Aceite de canola y alimentación balanceada

Una alimentación saludable debe equilibrar los diferentes ácidos grasos provenientes de varias fuentes: lácteos, carnes, preparaciones elaboradas con grasas vegetales o animales (muchas veces llamadas "ocultas" por resultar de difícil detección para el consumidor).

También se debe considerar la grasa proveniente de los aceites. Todos aportan los diferentes ácidos grasos mencionados, aunque cada uno tiene su perfil. Algunos son más ricos en poliinsaturados (girasol, maíz), otros en monoinsaturados (oliva, arroz) y algunos contienen cierta cantidad de Omega 3, como el aceite de soja.

El aceite de canola logra unificar el buen aporte de ácidos grasos monoinsaturados con un considerable aporte de Omega 3, lo que incorporado en una alimentación balanceada, logra alcanzar un perfil adecuado de ácidos grasos.

PURILEV
Aceite 100% Puro de
CANOLA

salud para tu
corazón

Aceite de Canola con
Omega 3

Producto RECOMENDADO
SJC
Sociedad Uruguaya de Cardiología

Contenido Neto 900cm³ Aceite Comestible de Canola
Contiene Omega 3

Importa y Distribuye:
SAN FRANCISCO
DONDE HACI LO BUENO
Tel.: 364 5676
E-mail:alconsumidor@sanfrancisco.com.uy

GRASAS EN LA DIETA

	Grasas Saturadas	Grasas Monoinsaturadas	Grasas Poliinsaturadas	Omega 3	Omega 6
Aceite de Canola	7%	66%	8%	20%	
Aceite de Maíz	13%	34%	2%	51%	
Aceite de Girasol	13%	30%	0.3%	56%	
Aceite de Soja	20%	22%	5%	52%	
Aceite de Oliva	20%	60%	1%	19%	

FIENTE: LABORATORIO TECNOLÓGICO URUGUAYO 2008

Bayas que dan calidad de vida

Arándanos, ¿conocemos sus beneficios?

Lic. en Nutrición Luisa Saravia, MSc

Se venden frescos en supermercados y en puestos de frutas y verduras. Los encontramos en helados y en mermeladas, en salsas para carnes y hasta en magdalenas. Los arándanos están de moda en todo el mundo y también en Uruguay, donde se plantan desde hace una década y donde ya hay unas 650 hectáreas cultivadas en todo el país, mayoritariamente para exportación, pero también para consumo interno. ¿Cuál es el secreto de estas bayas?

El arándano (*Vaccinium corymbosum*), también conocido por su nombre en inglés "blueberry", es una fruta de color azulado proveniente de una planta de la familia de las Ericáceas, nativa de América. El éxito de esta baya no radica solamente en su sabor agridulce, sino en su alto valor nutricional, capaz de mejorar la calidad de vida de quien la consume.



Entre sus propiedades nutricionales está el ser rico en fibra, vitamina C y potasio y el tener bajo valor calórico. Además, los arándanos poseen un alto contenido en antioxidantes, compuestos que inhiben o retrasan el estrés oxidativo de las células del cuerpo humano. El daño producido por este estrés se asocia al proceso de envejecimiento celular y a la aparición de varias enfermedades crónicas, como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes, entre otras.

La investigación clínica ha demostrado que la biodisponibilidad de los compuestos benéficos de los arándanos excede la de los suplementos farmacéuticos de venta libre. Los compuestos antioxidantes de los arándanos son ácido fenólico, taninos, estilbenos y flavonoides.

Algunos estudios señalan que los compuestos fenólicos de los arándanos pueden actuar como un nuevo tipo de antibiótico, que permite controlar los microorganismos patógenos del organismo humano y contrarrestar la resistencia a los antibióticos de algunas bacterias. Particularmente se está estudiando el papel de los compuestos fenólicos en la prevención y tratamiento de las enfermedades urinarias.

Uno de los principales desafíos en la investigación sobre el envejecimiento humano es el poder aislar y caracterizar los compuestos que permiten prolongar la vida. Existen estudios que han comprobado los beneficios del resveratrol, un tipo de estilbeno, en retardar el envejecimiento aumentando la sensibilidad de la insulina, disminuyendo los niveles de glucosa en sangre y mejorando el funcionamiento celular. También se cree que el resveratrol puede afectar la actividad de ciertos genes que se vinculan con la longevidad.

Por otra parte, el resveratrol, probado en laboratorio, ha demostrado actividad quimiopreventiva así como quimioterápica en las etapas de iniciación, promoción y progresión del cáncer.

Los arándanos frescos están disponibles de octubre a diciembre, momento de la cosecha. Al comprarlos es conveniente fijarse en su color: tienen que ser azul o violeta oscuro, brillante e intenso, y el aroma debe ser perfumado. La textura de la fruta debe ser firme al tacto y seca, ya que si está blanda y húmeda se estropea antes.

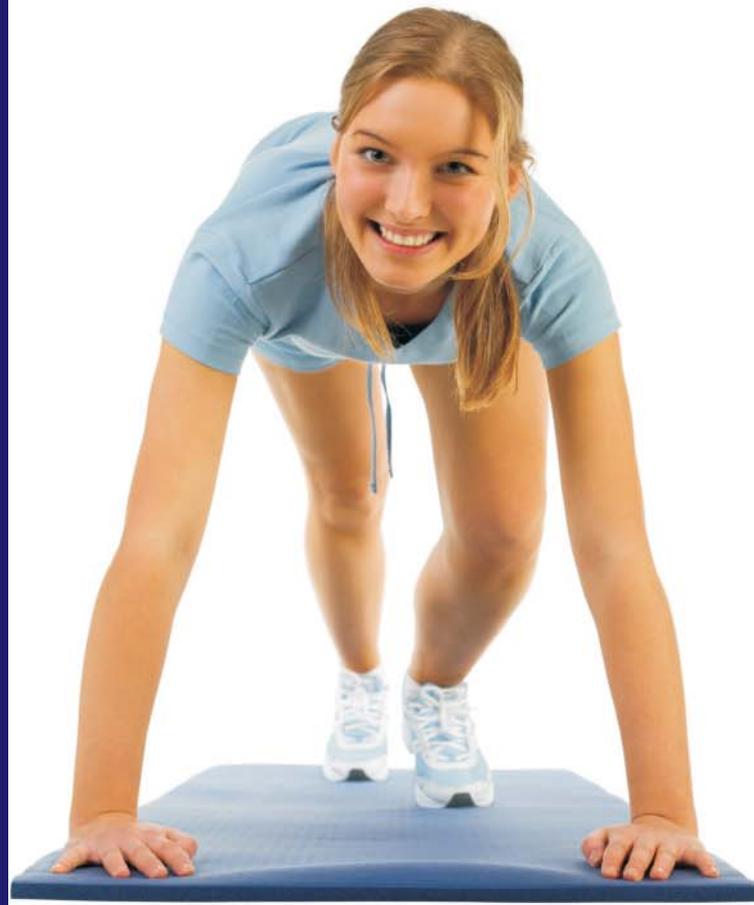
Los arándanos pueden consumirse frescos o cocidos, en salsas para postres, preparaciones agri-dulces, productos de pastelería, helados, yogures, mermeladas y jugos. Teniendo en cuenta sus beneficios para la salud, probarlos parece ser la mejor opción esta temporada.



SI TE CUIDAS
TE SENTIS BIEN

SI TE REIS
TE VES MUCHO MEJOR

Coca-Cola®
VIVIENDO  POSITIVAMENTE



Una mejor percepción de estos
alimentos impulsará su consumo

Los olores y sabores de frutas y verduras aportan señales de su calidad nutricional

Doctor en Química Eduardo Dellacassa

La urbanización mundial creciente suele acompañarse de un aumento relativo de los ingresos, mejoras en el transporte y expansión de los supermercados, lo que en general aumenta la disponibilidad de frutas y verduras para el consumidor. Pero, aún así y pese a que se conocen de sobra las bondades de estos alimentos para la salud, la mayoría no le da un peso importante en sus dietas, a menudo altas en grasas, azúcares refinados y harinas, y pobres en vitaminas y antioxidantes.



Las propiedades de las frutas y verduras que pueden apreciarse por los sentidos juegan un papel fundamental en la satisfacción de los consumidores, y pueden influenciar su opción en el momento de la compra y modificar el grado de placer que se experimenta al consumir estos productos.

Las características sensoriales de las frutas y verduras (aspecto, aroma, sabor y textura) son la razón primordial por la que los consumidores las eligen y contribuyen en forma diferente a su aceptabilidad.

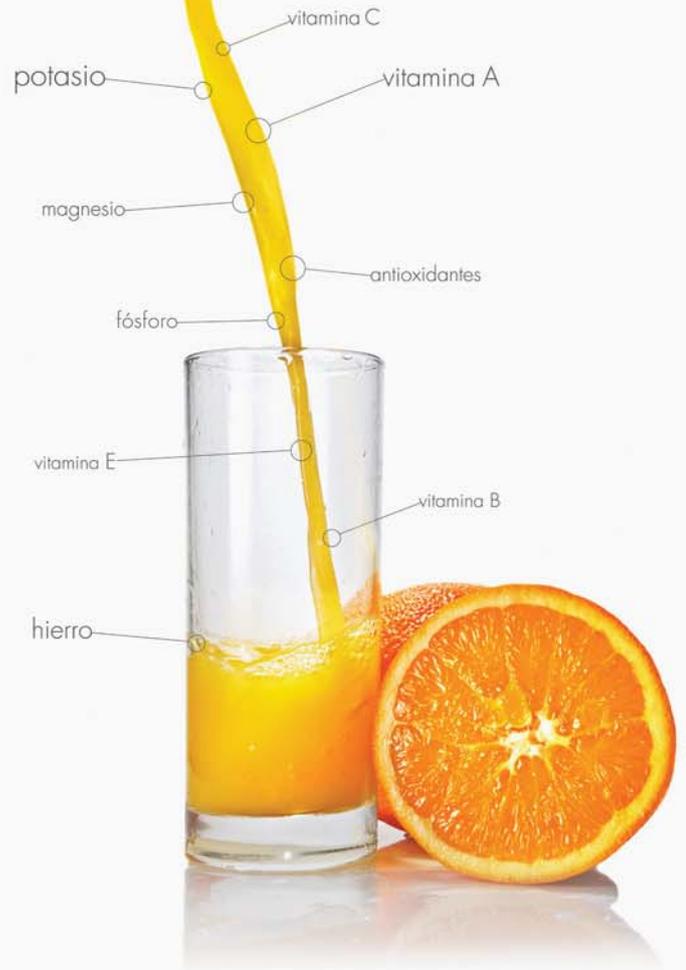
Para la mayor parte de los productos obtenidos del procesamiento de frutas y verduras, especialmente de frutas, el llamado *flavor* es considerado el factor crítico para su aceptación, pero su medida y control presenta problemas serios.

¿Qué es el *flavor*? No existe una definición universal aceptada. Algunos investigadores lo consideran como la sensación global producida en los humanos al consumir un alimento particular. Otros lo identifican con el olor y sabor que aparecen a consecuencia de compuestos volátiles, esto es, que no podemos ver pero sí percibir con nuestros sentidos más sofisticados.

Más aceptado, y utilizado, es considerar el *flavor* como la combinación de sensaciones percibidas simultáneamente por los sentidos de sabor y olfato. Ambos son estímulos químicos y responden básicamente a moléculas capaces de activar diferentes receptores localizados en las células sensitivas en la boca y nariz.

Podría decirse entonces que *flavor* es la respuesta biológica de los sentidos a compuestos químicos, interpretada por el cerebro en el contexto de la experiencia humana.

En relación al estímulo físico, el *flavor* de las frutas y verduras depende del sabor, el que a su vez se relaciona principalmente al contenido de azúcar y ácidos orgánicos, así como a otros compuestos como taninos, ácidos fenólicos y aromas relacionados a los compuestos volátiles activos (ésteres, alcoholes, aldehídos, y cetonas). Sin embargo, no es tarea sencilla establecer relaciones entre los estímulos físicos y las reacciones fisiológicas humanas, y entre éstas y las sensaciones experimentadas por las personas luego del consumo.



JUGOS

La clave es incluir en las comidas una buena dosis de fruta y jugos en beneficio de la salud y la vitalidad.

tomá fruta, tomá



DAIRYCO



Por eso es muy difícil realizar predicciones acerca de posibles diferencias perceptibles entre productos que se diferencian en su composición o estructura como resultado de condiciones de cosecha y poscosecha. Aún más difícil es predecir el grado de aceptación por parte de los consumidores.

En las frutas se produce una cantidad importante de compuestos volátiles dependiendo de la etapa de maduración en que se encuentra, pero sólo un número pequeño de compuestos son capaces de generar el *perfil de flavor* capaz de ayudar a los animales y humanos a reconocer los alimentos adecuados y evitar aquellas frutas de poca calidad o que pudieren poner en riesgo la salud.

Esto es consecuencia de que el impacto de un compuesto químico sobre la percepción del *flavor* está determinado no sólo por su concentración sino por su capacidad de ser percibido (umbral de olor).

En cualquier tipo de frutas y verduras, los umbrales de percepción para los compuestos clave pueden variar, pero además algunos de los compuestos volátiles más relevantes se encuentran presentes en muy pequeñas cantidades (pero con umbrales de olor muy elevados).

Obviamente, esta situación también se refleja en la selección de variedades de frutas y verduras que posean una mayor aceptación, pero los criterios tradicionales se relacionan más con la forma y color de estos alimentos que con sus atributos de aceptación por aroma y sabor.

Ejemplos conocidos son algunas variedades de tomates y frutillas, donde el proceso de mejora agronómica se orientó hacia mayo-

res tamaños y colores más diversos, pero los *perfiles de flavor* resultantes de esos cambios hicieron que sean considerados menos sabrosos por los consumidores. Por otro lado, variedades menos favorecidas en su aspecto general (menor tamaño, colores menos marcados, formas menos agradables), siguen siendo muy bien aceptadas, pero no se encuentran prácticamente a la venta.

Es obvia la importancia de los sentidos en la definición de lo placentero y saludable a partir de la herencia y experiencia vital de cada persona. Por lo tanto, existe una correlación clara y demostrable entre los componentes del *flavor*, que contribuyen a la percepción positiva de las frutas y verduras y su consumo, que es valorizado y requerido para la salud. Pero, ¿se presta atención a esos mensajes? La respuesta es que espontáneamente no.

Se asiste a una crisis nutricional, donde la obesidad y las dietas vinculadas directamente a la salud están creando una carga importante a la sociedad en su conjunto. Por otra parte, la presencia creciente de alimentos procesados determina que se combinen frecuentemente *flavors* naturales y sintéticos en productos con bajos contenidos de nutrientes.

Esto determina una disociación de los *flavors* de su contexto natural, creando consecuencias indeseables en la salud, entre ellas, el sobreconsumo de componentes alimentarios menos deseables como almidones procesados o grasas saturadas.

Como criterio hacia la búsqueda de beneficios para la salud, las preferencias de *flavors* deberían considerarse en la producción de alimentos, y especialmente en las estrategias de mejoras de variedades de frutas y verduras, así como en el desarrollo de sus derivados.

Hecho a base de
10 tomates*



(*) Promedio de 10 tomates de 70 g cada uno.



**Bueno como el tomate.
Rico como el ketchup.**



¿Fitoestrógenos para paliar los efectos de la menopausia?

Dr. José A. Nader, Ginecólogo

Los sofocos y sudores nocturnos son de gran preocupación en sí mismos porque pueden interrumpir los patrones del sueño y alterar las actividades diarias

La menopausia es un momento significativo para las mujeres ya que marca el final de su vida reproductiva natural. El período en que las menstruaciones se vuelven irregulares normalmente se caracteriza por la variabilidad de los niveles de estrógenos endógenos, lo que puede dar lugar a síntomas vasomotores, como sofocos, sudoración y alteraciones del sueño.

Estos síntomas varían en frecuencia, duración y gravedad, siendo muchas veces espontáneos e imprevisibles. Los sofocos y sudores nocturnos son de gran preocupación en sí mismos porque pueden interrumpir los patrones del sueño y alterar las actividades diarias, lo que en algunos casos deriva en fatiga y calidad de vida reducida.

Los síntomas vasomotores pueden afectar hasta al 80% de las mujeres en los países occidentales, pero la incidencia y la gravedad es variable en las diferentes poblaciones. La incidencia en países del sudeste asiático es mucho menor que para las mujeres occidentales: solo entre un 5% y un 10% de las mujeres en Japón padecen estos síntomas. Pero en Occidente, hasta el 40% de las mujeres se ven lo suficientemente afectadas como para buscar ayuda médica.

Terapia de Reemplazo Hormonal

El tratamiento de elección es la Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH), pero a pesar de su efectividad para la reducción

de los síntomas, ha habido una disminución global y notable en la prescripción y el uso de la TRH debido a las preocupaciones sobre sus efectos a largo plazo, sobre todo a partir de los resultados del ensayo Women's Health Initiative (WHI, Iniciativa para la salud de la mujer).

En 2002, el primer informe del WHI indicó que los riesgos de la TRH y el tratamiento de estrógeno sin oposición (solo estrógenos) pesaban más que los beneficios. El tratamiento de estrógeno sin oposición aumentó el riesgo de accidente cerebrovascular (AVE), tromboembolia y enfermedad de la vesícula biliar, y otros estudios informaron un aumento en la incidencia de cáncer de mama. El tratamiento combinado estaba vinculado con un mayor peligro de cáncer de mama, accidente cerebrovascular, tromboembolia (coágulos de sangre), enfermedad de la vesícula biliar y demencia.

Las contraindicaciones de la TRH incluyen antecedentes familiares o mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos de coagulación de la sangre, tromboembolia venosa o ciertos cánceres sensibles a hormonas. Por otra parte, muchas mujeres notificaron efectos secundarios adversos al ser sometidas a TRH.



Climodin = PLENITUD

*Si te encuentras en
la etapa del Climaterio,
hoy puedes vivir plenamente
todos los días.*



**TERAPÉUTICA NATURAL
NO HORMONAL**

*"En beneficio de su salud,
consulte siempre a su médico."*

Por más información:

2309 19 93 - www.icuvita.com.uy

ICU-VITA



Actualmente, los organismos normativos de todo el mundo sostienen que la TRH sólo se debe prescribir en la dosis más baja y durante el tiempo más corto posible si otros tratamientos no son efectivos

Los riesgos de salud potenciales de la TRH y la incertidumbre adicional acerca de los beneficios reales que ésta proporciona han provocado que muchas mujeres busquen alternativas no médicas.

Terapias alternativas

Actualmente los seres humanos tienen una expectativa de vida de 75 a 78 años, que puede incrementarse a 85 años en las próximas dos décadas; sin embargo, no es claro que sea satisfactorio vivir estos años adicionales. Numerosos estudios indican que vivir más años no siempre está asociado a una mejor calidad de vida, dados los cambios físicos, mentales y sociales que se desencadenan con la edad.

Muchas de las dolencias propias de la sociedad occidental están vinculadas a las hormonas y los estudios epidemiológicos han llevado a establecer una estrecha asociación entre la incidencia de enfermedades como el cáncer de próstata, de mama, de colon, y las enfermedades cardiovasculares (ECV), con la carencia de cierto tipo de vegetales en la dieta.

Es extremadamente difícil identificar los componentes de la dieta útiles para prevenir el riesgo de las enfermedades mencionadas anteriormente. Empero, se ha podido establecer que la dieta humana contiene, además de los macro y micronutrientes, una serie de compuestos no nutrientes, bioactivos, de origen vegetal, que pueden ser importantes para la salud. Estos com-

puestos son fitoquímicos, más conocidos como fitoestrógenos, aunque en realidad se comportan de diferentes formas, incluso como antiestrógenos.

Las terapias “naturales” parecen ser muy populares entre las mujeres. Una encuesta realizada por Newton en 2002, en 866 mujeres con edades entre 45 a 65 años, reveló que un 61% estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo con la afirmación de que los enfoques naturales son mejores que las pastillas de hormonas para los síntomas menopáusicos. Sin embargo, falta buena información sobre los riesgos y los beneficios de estos enfoques.

Otra encuesta reveló que el 70% de las mujeres que tomaban suplementos alimentarios no informaron a sus médicos acerca de su uso, y sólo el 4% había recibido información acerca de los suplementos de un profesional sanitario.

Las terapias basadas en fitoestrógenos se encuentran entre las más frecuentes como alternativas a la TRH.

Fitoestrógenos y nutrición

Los fitoestrógenos son compuestos vegetales, sin esteroides, de estructura diversa, que se encuentran en muchas frutas, hortalizas y granos. Su relevancia para la nutrición aún está en investigación en aspectos como el efecto en la regulación del colesterol o el mantenimiento de la densidad ósea en la menopausia. Pero dado que la ingestión de estos compuestos está relacionada con determinados hábitos alimentarios, es difícil diferenciar la verdadera causa de los efectos positivos.

Estos compuestos son principalmente flavonoides. Son los más conocidos, y también los

más activos y relevantes para el consumo humano. Las isoflavonas se encuentran habitualmente en la soja y en el trébol rojo. El lignano también es un fitoestrógeno importante, aunque no es un flavonoide, y está presente en forma abundante en las semillas de lino.

Las isoflavonas son las más potentes desde el punto de vista estrogénico. Las isoflavonas dietéticas más importantes, la genisteína y la daidzeína, se encuentran casi exclusivamente en legumbres, como la soja, los garbanzos, las lentejas y los porotos. Para ejercer su acción beneficiosa sobre el organismo, deben ser alterados por la flora intestinal y luego metabolizadas y transformadas a nivel hepático. Otras clases de fitoestrógenos, lignanos y flavonoides prenilados, también tienen una potente actividad estrogénica pero no han sido tan estudiados.

La soja, una fuente particularmente abundante de isoflavonas, es un principio activo de primera necesidad en el régimen dietético asiático tradicional y se postula que la alta ingesta entre las mujeres asiáticas puede representar las tasas más bajas de algunos síntomas menopáusicos. La soja se puede consumir de diferentes formas, ya sea como porotos de soja o en los subproductos elaborados a partir de ellos: proteína texturizada, leche de soja, harina de soja, miso y tofú, así como soja fermentada.



Cambiá tu estilo de vida

*Alcanzá el peso adecuado
SALUDABLEMENTE*

Info *silueta*
0800 3200
www.infoxiluenta.com.uy

Comunicate con nosotros y obtené información acerca del tratamiento para bajar de peso y así cumplir con lo que tu médico te indique.

Consultá a tu médico para un correcto diagnóstico y tratamiento.


ROEMMERS
CONCIENCIA POR LA VIDA



No está claro si el consumo frecuente de soja explica la tasa inferior de sofocos entre los diferentes grupos étnicos

Se estima que las poblaciones asiáticas, como las de Japón, Taiwán y Corea, consumen entre 20 mg y 150 mg de isoflavonas por día, con una media de cerca de 40 mg de tofu (queso de soja) y miso (pasta de soja).

Pruebas adicionales de que la soja puede ser beneficiosa surgen de un estudio epidemiológico con mujeres japonesas, que encontró una asociación inversa significativa entre la frecuencia de sofocos y niveles más altos de consumo de soja.

Sin embargo, los resultados de este estudio se contradicen con un estudio transversal que halló que las mujeres que consumían frecuentemente productos de soja no tenían menor probabilidad de notificar sofoco de calor o sudores nocturnos que las mujeres que nunca consumieron productos de soja.

Por lo tanto, no está claro si el consumo frecuente de soja explica la tasa inferior de sofocos entre los diferentes grupos étnicos.

El trébol rojo (*Trifolium pretense*) es otra fuente de isoflavonas; contiene compuestos que se metabolizan en genisteína y daidzeína después del consumo.

Estos compuestos se asemejan estructuralmente al estradiol (E2) y tienen actividad estrogénica débil. Cuando se ingieren en cantidades relativamente grandes, los fitoestrógenos dietéticos han demostrado tener efectos biológicos significativos en varias especies animales y en seres humanos.

Entre éstos, los fitoestrógenos constituyen un grupo de compuestos no esteroideos, que pueden comportarse como agonistas o antagonistas de los estrógenos.

Las isoflavonas se encuentran en una variedad de plantas, incluyendo frutas y verduras, aunque es el poroto de soja el que presenta las más altas concentraciones en las formas de glicósidos, genistina, daidzina y glicitina de sus correspondientes formas agliconas, genisteína, daidzeína y gliciteína. El contenido de isoflavonas en el poroto de soja sin procesamiento es de aproximadamente 1 mg/g con un rango de 0,4 a 2,4 mg/g. (Tabla 1),



Osteoporosis

- Existen fármacos que hoy nos brindan comodidad de administración, frente a otros con una acción similar.
- Los ibandronatos (perteneciente al grupo de los bisfosfonatos) permiten, con una toma mensual y un precio muy accesible, facilitar la adhesión al tratamiento.
- Hoy el universo de pacientes en prevención de fracturas o tratamiento de osteoporosis, cuenta con nosotros.
- Consulte a su médico de confianza.




URUFARMA

☎ 0800-8133

Calidad al alcance de todos
www.urufarma.com.uy

Citricard

Citrato de calcio
+ Vitamina D₃

OSTEOPROTECTOR



Huesos fuertes y sanos



Para la prevención y tratamiento de la OSTEOPOROSIS

Servi medic

Tabla 1. Contenido de isoflavonas en algunos alimentos

Alimento	Isoflavonas totales (mg/100g)
Poroto de soja	153
Harina de soja	148 -,178
Leche de soja (polvo)	194
Salsa de soja	0,1 -,1,6
Tofu	28
Miso	42,5
Té verde (Japón)	0,05
Porotos (diferentes variedades)	0,21, 0,74

Tabla 2. Alimentos con alto contenido de fitoestrógenos

Alimentos fuente de fitoestrógenos	Contenido de fitoestrógenos
Semilla de lino	379.380
Poroto de soja	103.920
Tofu	27.150,1
Yogur de soja	10275
Semillas de sésamo	8.008,1
Pan de lino	7.540
Pan multicereales	4.798,7
Leche de soja	2.957,2
Humus	993
Ajo	603,6
Brotos de soja	495,1
Orejones de damasco	444,5
Brotos de alfalfa	441,4
Dátiles secos	329,5
Semillas de girasol	216
Castañas	210,2
Aceite de oliva	180,7
Almendras	131,1
Chauchas	105,8
Maníes	34,5
Cebolla	32
Arándanos	17,5
Maíz	9
Café	6,3
Sandía	2,9
Leche de vaca	1,2

Thompson, L. U., Boucher, B. A., Lui, Z., Cotterchio, M., and Kreiger, N. 2006. Phytoestrogen content of foods consumed in Canada, including isoflavones, lignans and coumestrol. *Nutrition and Cancer*, 54(2), 184-201.

Disfrutá el sabor
de una vida saludable.



Con 0% colesterol, bajo contenido de grasas saturadas, libre de gluten y reducida en sodio, Hellmann's Libre de Colesterol es el acompañamiento perfecto.



Acompaña tus comidas con Hellmann's Light, la mayonesa reducida en calorías más rica del mercado, con sólo 29 kcal por porción.

La recomendación más prudente es adoptar una dieta alta en cereales, leguminosas, frutas y verduras, y baja en carnes rojas y ácidos grasos saturados. Además, se sugiere hacer gimnasia diariamente, no fumar y no consumir alcohol

Prevención de enfermedades

La incorporación a la dieta de fitoquímicos que contienen altas dosis de isoflavonas no está suficientemente estudiado como para usarlos en forma protagónica, si bien se piensa que pueden ser beneficiosos en diferentes patologías, como la osteoporosis a través de la ipriflavona, o prevención de la enfermedad cardiovascular (ECV).

Durante un tiempo, la FDA (agencia de Estados Unidos que regula los alimentos y los medicamentos) recomendó el uso de 25 grs. de proteína de soja diaria como suplemento dietético, dado que mejora el perfil lipídico. Si bien esto es cierto, las revisiones actuales, incluida la Cochrane, no demostró disminución de la mortalidad por ECV. Lo que sí queda claro es que logrando sustituir la proteína animal por la proteína de soja se mejora la dieta y eso contribuye sobre todo a prevenir la ECV.

Con respecto a los sofocos tienen poco efecto, que puede ser beneficioso cuando los mismos son de baja intensidad. En casos de sofocos de mediana o gran intensidad, el tratamiento debe de ser otro.

Usos de la soja

Lo más frecuente es el uso de la soja en forma de proteína texturizada agregada a la alimentación normal, dado lo práctico de la misma. En muchos países se consume directamente el poroto de soja preparado de diferentes formas. En Uruguay, la proteína texturizada de soja existente es para agregar a alimentos y manufacturas, no para ingesta directa como la que se ofrece en el mercado que, si bien es comestible, tiene un sabor particular.

La cantidad debe de ser de por lo menos 20 gramos/día, por lo que el consumo habitual de las presentaciones que se ofrecen como fitoestrógenos dista mucho de la ingesta necesaria. Es recomendable usar la proteína de soja como sustituto de la carne.

El lino debe de ser molido en el momento para poder aprovechar el lignano que se encuentra debajo de la cáscara, de lo contrario no se metaboliza en el intestino y no cumple su función.

Otro factor que se debe de tener presente es la contaminación por micobacterias de las semillas que ingerimos, por la posibilidad de tener aflatoxinas y enfermedades secundarias de-





bido a su presencia. Deben de tener control de calidad de las mismas y ser exclusivas para su uso en humanos. En países del primer mundo son estudiadas y dosificadas, pero en Uruguay esto no se controla.

Recomendaciones

Hay evidencias insuficientes para recomendar cantidades específicas o tipos de isoflavonas para la prevención o tratamiento de determinadas enfermedades. Sin embargo, dado que el uso de terapia hormonal tiene gran cantidad de efectos secundarios y se encuentra en estudio nuevamente, puede ser usada como parte de una dieta saludable, al estilo oriental.

Las evidencias actuales no permiten obtener una clara conclusión dadas las múltiples variables involucradas, como el tamaño de la muestra, la varia-

bilidad en el diseño de los estudios y la variación en los tipos y cantidades de las isoflavonas usadas. Aunque las evidencias para demostrar los efectos beneficiosos de los fitoestrógenos se han incrementado notablemente, aún se requiere de estudios más concluyentes.

La recomendación más prudente es adoptar una dieta alta en cereales, leguminosas, frutas y verduras (fibra), y baja en carnes rojas y ácidos grasos saturados (muy difícil en el país más consumidor de carne del mundo). Además, se sugiere hacer gimnasia diariamente, no fumar y no consumir alcohol.

Esto es consistente con las actuales recomendaciones y podría llevar a incrementar la ingesta diaria de isoflavonas.

Nuevas!



cereajitas



Con Pasas



Semillas de Lino

Elegí disfrutar!





Nuevos sabores, nuevas texturas y más nutrición

Quinoa, amaranto y chía: revalorizando tres semillas milenarias

*Lic. en Nutrición Graciela Romano y
Lic. en Nutrición y Téc. en Gastronomía Virginia Natero*



Redescubrir alimentos de la antigüedad o probar los de otras culturas ha sido uno de los caminos más transitados en la búsqueda de nuevos sabores, texturas y nutrientes. Es así que desde hace ya un tiempo en Uruguay se escuchan tres nombres nuevos para la tradición culinaria local, pero habituales en las poblaciones andinas: la quinoa, el amaranto y la chía. Probar estas semillas, preferidas de los mayas, aztecas e incas, permite incursionar en preparaciones con alto valor nutritivo.



Dos pseudocereales y una planta herbácea

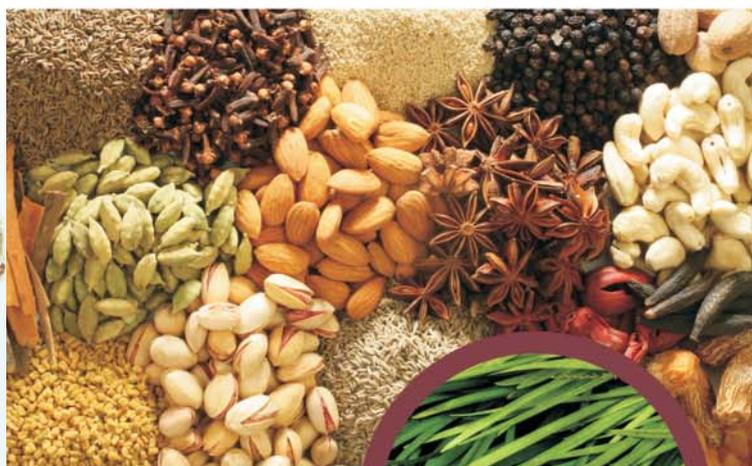
La quinoa, de la familia *Chenopodiaceae*, y el amaranto, de la familia *Amaranthaceae*, se consideran pseudocereales porque aunque botánicamente no son gramíneas, como los cereales, al igual que éstos poseen un alto contenido de almidón. La chía, en cambio, no es un pseudocereal, sino una planta herbácea de la familia *Lamiaceae*, la misma de la menta.

La quinoa es uno de los cultivos andinos más antiguos: se planta en esa región desde hace unos 7.000 años. Los incas reconocieron tempranamente su valor nutritivo utilizándolo como sustituto de las proteínas animales y aún hoy es el sustento proteico de muchas poblaciones. El amaranto, preferido de los aztecas, se cultiva en América desde más de 4.000 años.

La chía, consumida diariamente por los aztecas y los nativos del oeste de Norteamérica por su alto aporte energético, tiene una antigüedad similar. Era uno de los cultivos más importantes por su versatilidad: se usaba como alimento para humanos y animales y también como medicina. Además, el aceite que se obtenía de prensar las semillas servía para hacer pinturas faciales y corporales, y para proteger estatuas y obras de arte religiosas.

Las semillas de quinoa, amaranto y chía jugaron un importante papel en las religiones precolombinas como ofrenda a los dioses. Su cultivo fue prohibido por el conquistador español en un intento por erradicar las ceremonias paganas realizadas en torno a ellas, pero el peso de las tradiciones no permitió que desaparecieran por completo.

Actualmente, estas semillas resurgen no solo por su gran resistencia a los cambios climáticos, sino también por sus propiedades nutritivas y funcionales. Lenta, pero firmemente, vuelven a posicionarse por su alto valor nutricional, considerándose en algunos casos como los alimentos del futuro. Tanto la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) como la Organización Mundial de



orgánico
natural
saludable
sustentable



mercado verde
natural & orgánico

PRIMERA TIENDA ECOFRIENDLY
CON UN AMPLIO SURTIDO EN PRODUCTOS
NATURALES, ORGÁNICOS Y SALUDABLES.

Un nuevo concepto en oferta de productos orgánicos y naturales, responde a la creciente demanda de una vida sana y en armonía con el ambiente.

mercado verde ofrece un amplio surtido en este tipo de productos, además de apostar a una experiencia de compra agradable, con colores y aromas que cautivan.

Se puede recurrir en busca de orientación nutricional, a la hora de saber los para qué, recetas y mucho más.

Jaime Zudañez 2511 / Tel. 2 7101999
www.mercadoverde.com.uy



Elegí NESCAFÉ®

Elegí bienestar



Nestlé

Good Food, Good Life

la Salud (OMS) reconocen su importancia por ser capaces de sustituir las proteínas de origen animal, así como de proporcionar potenciales compuestos bioactivos y por no contener proteínas formadoras de gluten. Estudios de la agencia espacial estadounidense NASA muestran que la quinoa mantiene incluso sus propiedades en el espacio, por lo que es una buena opción para la dieta de los astronautas.

El valor nutricional de estas semillas

El valor energético de la quinoa y el amaranto se basa en su contenido en carbohidratos, mientras que en la chía es a expensas del tenor de grasa.

El contenido en carbohidratos de la quinoa y el amaranto es levemente menor que el de los cereales. El aporte de grasas es claramente mayor, con una alta proporción de ácidos grasos poliinsaturados. Sus proteínas son ricas en un aminoácido llamado lisina, habitualmente insuficiente en los cereales. La lisina es esencial para el crecimiento y reparación de los tejidos. Esta característica de los pseudocereales permite conformar con otros alimentos mezclas proteicas de excelente calidad, similares a las de origen animal.

En el caso de la chía su aporte diferencial es en proteínas, ácidos grasos Omega 3 y fibra. Los ácidos grasos Omega 3 forman parte de las grasas que contienen los alimentos. El organismo humano no los produce por lo cual deben ser aportados por la alimentación. Los ácidos grasos Omega 3 se han catalogado como protectores de enfermedades cardiovasculares.

La chía contiene fibra soluble, que tiene la capacidad de absorber agua y favorecer el tránsito intestinal. Además, a nivel estomacal aumenta la viscosidad produciendo saciedad.

Las semillas de quinoa, amaranto y chía contienen poco sodio, lo que las vuelve ideales para personas con hipertensión arterial. Además, sus compuestos con alta capacidad antioxidante son buenos para prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.





¿Cómo se consumen?

Estas tres semillas parecen raras y difíciles de cocinar, pero no es así. La quinoa se utiliza en forma similar al arroz, en ensaladas, sopas, cazuelas, croquetas, como guarnición de diferentes carnes y hasta en forma de harina. Al prepararla, es necesario enjuagarla varias veces en agua corriente hasta que ésta salga transparente, ya que contiene saponinas, sustancias que le confieren un sabor amargo.

Las semillas de amaranto se utilizan en ensaladas, tartas y budines. Su harina sirve para hacer tortas y galletas. También se pueden consumir “reventadas” como el pop o pororó, o en barras de cereales.

El proceso de cocción de las semillas de quinoa y amaranto es muy simple. Se remojan y se cocina una parte en dos partes de agua hirviendo hasta que estén tiernas.

Las semillas de chía no necesitan preparaciones especiales. Su consistencia es sólida, pero si permanecen en remojo unos 15 minutos se convierten en un gel sin sabor. Pueden agregarse a bebidas, esparcirse en ensaladas, añadirse a panes o tortas, o usarse para decorar masas o helados en forma similar a las semillas de amapola.

Para incluirlas en la alimentación diaria solo hay que proponérselo: se pueden conseguir en tiendas especializadas en semillas, granos y especias, y en algunos supermercados.

Comparación por 100 g del valor energético y contenido de nutrientes de las semillas de amaranto, quinoa y chía con el arroz

Composición química				
	Amaranto	Quinoa	Chía	Arroz
Energía (Kcal)	371	368	490	365
Carbohidratos ¹ (g)	58,55	57,16	6,15	78,65
Almidón (g)	57,27	52,22	s/d	78,53
Proteínas (g)	13,56	14,12	15,62	7,13
Grasas totales (g)	7,02	6,07	30,75	0,3
A.G. Monoinsaturados ² (g)	1,69	1,61	2,12	0,20
A.G. Poliinsaturados ² (g)	2,78	3,29	23,34	0,17
A.G Saturados ² (g)	1,46	0,71	3,18	0,18
A.G. Omega 3 ² (g)	0,04	0,26	17,55	0
Fibra (g)	6,70	7,00	37,70	1,3

Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 22.

¹ Glúcidos disponibles calculados

² A.G.: Ácidos Grasos

¡Viva lo dulce!



VidaStevia en polvo
Frasco de 180 g
(1 g VidaStevia = 5 g azúcar)



VidaStevia líquida
Gotero de 30 ml
(endulza una taza con tan sólo una gota)

Disponible también en:
VidaStevia en pastillas
100 unidades
Caja de 100 sobres
Sobres individuales de 1g



Tips para la higiene y seguridad de los alimentos en verano... y durante todo el año

De la preocupación a la prevención: cómo reconocer y evitar la comida contaminada

Lic. en Nutrición Gabriela González Bula



Los alimentos son sabrosos y nutricionalmente funcionales no solamente a los humanos: algunos microorganismos, como bacterias, hongos y levaduras, también encuentran deliciosa nuestra mejor receta. Según las condiciones de conservación de la comida (temperatura, humedad, tiempo e higiene), esos microorganismos pueden instalarse en los alimentos crudos o elaborados, contaminándolos aún sin modificar su apariencia y sabor habituales.



una comida naturalmente
divertida y equilibrada

NUEVO

TOMATE CHERRY

Ahora, podés cambiar tus papas fritas
por tomate cherry.

Esto hace que se coman igual, produciendo luego trastornos digestivos propios de una toxiinfección: vómitos, diarrea, náuseas, fiebre y hasta deshidratación. Es posible evitar esto con un adecuado manejo de los alimentos.

“Esta comida me cayó pesada”. “Lo del cumpleaños me pateó el hígado”. “No ando bien de los intestinos”. “En las Fiestas comí pésimo”. Todo esto se piensa muchas veces cuando una toxiinfección alimentaria transcurre sin ser reconocida.

Estas frases, ingenuas o ignorantes, actúan como cómplices, encubriendo una verdadera enfermedad producida por la ingesta de alimentos contaminados, que como tal debe ser atendida por personal de salud.

Muchos toman este “malestar” como algo pasajero. Sin embargo, para grupos de riesgo, como bebés y niños, adultos mayores, embarazadas, personas con baja inmunidad y malnutridos, las consecuencias pueden ser graves y afectar profundamente la salud.

Este tema concierne a todos, a todo nivel. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), millones de personas se enferman y hasta mueren diariamente por enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos, casi siempre evitables.

Una adecuada preparación y conservación de la comida puede prevenir la mayoría de los trastornos de salud causados por la contaminación.

Las medidas de higiene en el manejo de los alimentos deben cumplirse todo el año, pero en verano se deben seguir con más rigor. La razón es sencilla: el calor.

El aumento de la temperatura es un factor clave en la proliferación de microorganismos. Un ambiente caluroso es el medio ideal para el desarrollo de bacterias patógenas, que son aquellas que enferman a los humanos.



© 2010 McDonald's

me encanta





Cinco pautas clave

“Muchas veces, medidas y mensajes muy simples pueden tener un gran impacto en la protección de la salud. Estos cinco puntos clave para tener alimentos más seguros han contribuido a la prevención de enfermedades causadas por alimentos y merecen ser difundidos más ampliamente”.

Margaret Chan
Directora General de la OMS

Estos son los consejos de la OMS:

1. Mantenga la higiene total.

Lávese las manos antes y a menudo durante la preparación de alimentos. Lávese cuidadosamente las manos después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y equipos y también fregonas y repasadores usados al cocinar. Evite el contacto de alimentos y áreas de cocina con insectos, mascotas y otros animales.

¿Por qué?

Las bacterias patógenas viven en la tierra, en el agua, en los animales y en las personas. Son transportadas por las manos, la ropa, los repasadores y fregonas, las esponjas y los utensilios mal lavados. Un simple contacto con ellas puede contaminar los alimentos.

2. Separe los alimentos crudos de los cocidos.

Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y los listos para consumir. Si es posible, use tablas y utensilios diferentes para carnes crudas y cocidas, vegetales u otras comidas listas para el

consumo. O lave y desinfecte el equipo después del uso con cada alimento. Conserve los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados para evitar el contacto entre ambos. Cuide especialmente rellenos y ensaladas que contengan alimentos crudos y cocidos.

¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, contienen alta carga de microorganismos que pueden transferirse a otras comidas listas para comer o durante su preparación, que suelen estar a la temperatura justa de confort para el desarrollo bacteriano.

3. Cocine completamente.

Cocine completamente todo, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados. En el caso de recetas a base de carne picada cuide que no queden partes rojas en el interior. Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que alcancen más de 70°C. Si va a recalentar para comer o reutilizar un sobrante, verifique que se recaliente totalmente, en forma pareja a temperatura alta. Tenga cuidado con las viandas apenas entibiadas y las mesas de auto-servicio.

¿Por qué?

Una correcta cocción mata las bacterias peligrosas. Se debe cocinar el alimento, de manera que todas las partes alcancen al menos 70°C, esto garantiza que sean inocuos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne picada, que requieren especial control de la temperatura y tiempo de cocción.



4. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras, preferentemente a menos de 4/5°C y a más de 60°C.

Con el calor, los alimentos que están a temperatura ambiente llegan rápidamente al rango de riesgo, entre los 5°C y los 60°C. Antes de comprar alimentos ofrecidos por vendedores ambulantes en ferias y oficinas (ravioles, empanadas, tartas, viandas) piense lo siguiente: “¿Cuánto hace que este alimento no se refrigera teniendo en cuenta que la temperatura ambiente en verano es justo la ideal para el crecimiento bacteriano?” Por eso mismo, no deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas. Si se lleva vianda al trabajo o estudio que la temperatura al salir sea de la heladera, no arme la vianda con alimentos tibios o recién cocinados. Refrigere apenas llegue al lugar, al consumir caliente en forma pareja y a alta temperatura. Enfríe lo más pronto posible los alimentos perecederos, tanto antes como después de cocinarlos (preferentemente por debajo de los 5°C, o sea en la heladera). Mantenga bien caliente la comida lista para servir (por encima de los 60°C). No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera. No descongele los alimentos a temperatura ambiente. Verifique que la heladera enfríe en el entorno de los 4-5°C, con especial cuidado en verano.

¿Por qué?

Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente. Por debajo de los 5°C o por encima de los 60°/70°C el crecimiento bacteriano se hace más len-

Tallarines Orientales



Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes:

- 3 lts agua
- 1 paquete de 1/2 kg de fideos secos
- 1 unidad morrón
- 1 cebolla grande
- 1 blanco de puerro
- 3 cdas aceite
- 1/2 diente de ajo picado
- 150 g de Pastrami Centenario
- 4 cdas salsa de soja
- 4 cdas agua

Preparación

Hervir los 3 litros de agua, cocinar los fideos, escurrir y mezclar con 2 cdas de salsa de soja. Reservar. Picar en fina juliana el morrón y el blanco de puerro. Picar en plumas la cebolla y en bastones finos el pastrami.

Saltear en el aceite caliente el morrón y la cebolla hasta que estén dorados. Agregar el puerro, el ajo, el pastrami, el resto de la salsa de soja y las 4 cdas de agua.

Cocinar durante 3 minutos revolviendo frecuentemente.

Agregar los fideos y cocinar revolviendo hasta que los fideos estén calientes. Servir caliente.

Un poco de historia

Cuenta la historia que los panaderos chinos preparaban una masa larga, como una cinta, de corto espesor y de anchura mediana, que al secarse se convertía en una pasta dura. La masa original era de una longitud considerable y se mantenía cuan larga era porque era un augurio de vida prolongada. Actualmente se conserva la tradición de envolverlos en el tenedor sin atreverse a cortarlos ni mucho menos usar cuchillo, lo cual es considerado una osadía.

Consejos

Si utiliza pasta fresca, prepare primero el salteado.

No es necesario agregar sal al cocinar los fideos, ni en el salteado.

Sugerencias

Por su suave sabor ahumado y bajo contenido en grasas, el pastrami, es ideal para sustituir la panceta mejorando la calidad nutricional de otros platos.



Los productos Centenario están aprobados por ACELU (Asociación de Celíacos del Uruguay) y recomendados por SUNED (Asociación Uruguaya de Nutricionistas en Diabetes).

Información nutricional

1 porción = 1 plato llano

Cantidad por porción		%VD
Energía	391 Kcal	20
Carbohidratos	63,59 g	21
Proteínas	14,97 g	20
Grasas totales	8,54 g	16
Grasas Saturadas	1,40 g	6
Grasas Monoinsaturadas	2,68 g	
Grasas Poliinsaturadas	3,17 g	
Colesterol	43 mg	
Fibra	0,68 g	3
Sodio	556 mg	23

Basado en una dieta de 2000 Kcal.

to o se detiene. Algunas bacterias peligrosas pueden todavía crecer a temperaturas aún elevadas o altas.

5. Use agua y productos seguros

Use agua potable y corriente. Cuide la calidad del agua para hielo y para consumo y lavado. Seleccione alimentos sanos y frescos, elija y descarte. Use alimentos seguros (como la leche pasteurizada), y debidamente procesados y rotulados industrialmente. Lave las frutas y las hortalizas, con especial cuidado si se consumen crudas. No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento, y recuerde que la misma es válida mientras el alimento está cerrado. Si se abre el envase y no se consume todo, el sobrante no va a durar hasta la fecha de vencimiento. Será un producto seguro por menos tiempo aunque sea debidamente refrigerado.

¿Por qué?

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas o sustancias químicas. Algunas sustancias tóxicas pueden formarse en alimentos con la cáscara dañada o con hongos. Seleccione las materias primas cuidadosamente y aplique algunas medidas simples como lavar y secar las frutas y verduras.



Test: ¿Alimento Seguro o de Riesgo?

Algunas costumbres reiteradas en el manejo de los alimentos en el hogar pueden promover la contaminación, más aún en verano, y pueden hacer que los alimentos sean vehículo de enfermedades. Vea este test, adaptado de "Let's play: keep or toss" de Alice Hanneman, MS., RD. de la Universidad de Nebraska, y marque sus opciones.

Preguntas:

¿Esta comida es segura o de riesgo?

¿La guardo o la tiro?

	Seguro	Riesgo
1.El pastel de carne tibio quedó guardado en el horno toda la noche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.Las frutas y verduras cortadas fueron dejadas a temperatura ambiente más de dos horas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.La pizza que sobró del domingo se guardó en la heladera enseguida de la cena.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.La carne se estuvo descongelando en la pileta de la cocina durante todo el día.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.Estos canelones tienen unos cinco o seis días en la heladera, pero lucen y huelen bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1. Riesgo. No coma los alimentos que quedaron tibios y fuera de la heladera por varias horas, aunque los vuelva a calentar para comerlos. Si bien la mayoría de las bacterias se destruyen con alta temperatura, algunas pueden producir toxinas resistentes a las temperaturas altas. Refrigere todos los alimentos antes de las dos horas luego de cocidos o calentados.

2. Riesgo. Cuando la fruta es pelada o cortada, las bacterias del exterior, de manos y utensilios pueden migrar al interior. Refrigere enseguida las frutas y verduras pelados o cortados. ¡Una única bacteria puede reproducirse en 2.097.152 bacterias en siete horas! Piense en la ensalada de frutas que quedó afuera de la heladera y actúe.

3. Seguro. Los alimentos perecederos cocidos debidamente que estuvieron a temperatura ambiente menos de dos horas, deberían ser seguros para el consumo humano. Refrigere enseguida los sobrantes luego de comer, o de cocinar, y consúmalos dentro de los tres a cuatro días.

4. Riesgo. Es posible que se formen toxinas resistentes a la cocción cuando las carnes quedan descongelándose a temperatura ambiente, especialmente en días calurosos, o cerca de fuentes de calor como hornallas u hornos, y en superficies donde es fácil la contaminación, como piletas, tablas de madera o mesadas. El mejor lugar para descongelar alimentos es la heladera. Para esto se requiere tiempo y ¡planificación! Coloque la carne vacuna, el pollo o el pescado que va a descongelar en platos o fuentes grandes y en el estante de más debajo de la heladera. Esto evitará que los jugos del descongelado puedan caer sobre otros alimentos y contaminarlos. Si descongela carnes en el micro, cocínelas de inmediato. El descongelado es desperejo y genera zonas que quedan tibias, que son el mejor lugar de crecimiento bacteriano.

5. Riesgo. Hasta los sobrantes refrigerados adecuadamente dejan de ser seguros luego de tres a cuatro días en el refrigerador. Si una comida está contaminada, no siempre aparece en mal estado, y no se puede correr el riesgo de probar para verificarlo.

El mejor consejo es el más sensato: "Si tiene dudas, no lo coma. Tírelo y evitará problemas mayores."

Elegí



Elegí bienestar



Nestlé

Good Food, Good Life

En Uruguay, uno de cada cuatro niños tiene sobrepeso

Obesidad infantil, una epidemia prevenible

Dr. Nicolás Bagattini y Dra. Ana Parodi, Pediatras

La obesidad infantil es una enfermedad considerada por muchos la nueva epidemia del siglo XXI. Los cambios en la cultura alimenticia, que suponen un mayor acceso a alimentos energéticos y más sedentarismo, determinaron lo que algunos llaman “ambiente obesógeno” y el consiguiente aumento de los niños con peso superior al normal.



El número de casos diagnosticados de obesidad infantil crece día a día en el mundo. Toda la comunidad médica está alerta, intentando encontrar soluciones para esta situación. Las razones de esta preocupación son múltiples y están vinculadas a las consecuencias que la obesidad genera en la vida de los niños y el riesgo que ésta implica en su futuro, fundamentalmente desde el punto de vista de su salud cardiovascular.

En Uruguay, la primera encuesta nacional de sobrepeso y obesidad en niños fue realizada en 2002 por el Dr. Raúl Pisabarro y colaboradores. Las conclusiones

indican que uno de cada cuatro niños uruguayos tiene sobrepeso u obesidad (26%), y que uno de cada 10 (9%) es obeso de riesgo médico. Por eso, ante la sospecha de sobrepeso en un niño no se debe dudar en consultar al pediatra de cabecera.

Definición, diagnóstico y consecuencias

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad como “la acumulación anormal y excesiva de grasa corporal, que puede ser perjudicial para la salud y se manifiesta como un exceso de peso”.

Royal

Manjares Light

0% Azúcar



Postres



Gelatinas



Flan



Para su diagnóstico se utiliza el llamado Índice de Masa Corporal (IMC), que sirve para estimar la cantidad de grasa del cuerpo. El IMC se calcula dividiendo el peso (en kilos) sobre la talla (en metros) al cuadrado (Kg/m²). Este índice debe ser comparado con unas curvas y tablas de referencia para cada edad y sexo.

Las curvas de la OMS son las avaladas para los niños uruguayos y se pueden encontrar en el carnet de control pediátrico. En estas curvas hay puntos de corte llamados percentiles que se utilizan para el diagnóstico. Un valor ubicado entre el percentil 85 y el 95 indica sobrepeso; los valores superiores a 95 suponen un diagnóstico de obesidad infantil. Estos puntos de corte son únicamente válidos para mayores de dos años. En los menores de dos años se utilizan otros índices.

El diagnóstico de obesidad en el niño es importante porque se

asocia con otras enfermedades. Se ha demostrado que los niños con obesidad pueden tener además hipertensión arterial, aterosclerosis, diabetes, aumento del colesterol HDL y alteraciones de columna, así como depresión y baja autoestima.

También está demostrado que la obesidad de los niños persiste en la edad adulta, y junto a ella, las enfermedades crónicas asociadas. Esto tiene múltiples repercusiones, de las cuales las más importantes son las vinculadas al corazón y los vasos sanguíneos.

¿Es posible prevenir la obesidad infantil?

Sí, es posible. Para esto se aconsejan diferentes acciones, en lo posible conjuntas, para lograr un mayor efecto. Un elemento preventivo comprobado es que el niño sea alimentado con pecho directo exclusivo en los primeros seis meses de vida.

Los centros educativos son ámbitos donde pueden llevarse a cabo muchas de las acciones preventivas. Para empezar, se deberá promover la educación física y la actividad deportiva dentro y fuera de la escuela, desde la edad preescolar. Además, la escuela deberá tener programas educativos orientados a mejorar la dieta y a disminuir el sedentarismo.

Es necesario crear un entorno dietético favorable en las escuelas, reduciendo el acceso a alimentos con muchas calorías y facilitando el consumo de comidas saludables. Por otra parte, la alimentación que se envía desde casa debe considerar esto, aportando variedad de frutas y verduras.

Pero de poco sirve que la escuela tome medidas para prevenir la obesidad infantil si desde el hogar no se acompañan estas iniciativas. La familia debe participar en el plan para facilitar que éste se cumpla, adoptando

en su totalidad un estilo de vida saludable. Las comidas deberán ser regulares, con presencia de la familia y sin elementos de distracción. Además, se deben restringir las bebidas azucaradas y favorecer el consumo de agua. Una buena estrategia es implicar a los niños en la compra de los alimentos e invitarlos a cocinar recetas simples a la hora de preparar almuerzos o cenas.

Es recomendable hablar de estos temas desde el lado del juego, destacando lo enriquecedor de la actividad física y la alimentación variada. El mensaje a los niños sobre la salud y las enfermedades debe quedar en segundo término. Al mismo tiempo, se debe fomentar en el niño una imagen positiva del propio cuerpo, ayudándolo a reforzar su autoestima, evitando estigmatizarlo y culpabilizarlo.

Estas medidas deberán adaptarse a cada caso en particular,

puesto que cada niño tiene características y gustos diferentes.

Dieta, ejercicio y asistencia psicológica

Cuando el niño se ubica en un percentil superior a 85 (considerado normal), pero inferior a 99 (corresponde a una obesidad muy importante), en la mayoría de los casos se considera aceptable mantener su peso, porque se estima que el IMC descenderá al crecer el niño en estatura. Si hay enfermedades asociadas, o el percentil es mayor a 99, se requerirá una pérdida de peso gradual debido al riesgo que implica esta situación.

El tratamiento recomendado incluye a una nutricionista que proporcione una dieta sana y equilibrada, un pediatra que controle al niño, y un psicólogo que provea asistencia emocional.

Desde el punto de vista de la dieta, la ingesta de calorías deberá ser inferior al gasto de éstas. No hay que utilizar dietas que buscan un rápido descenso de peso; pueden ser peligrosas y no son efectivas a largo plazo.

El tratamiento también debe prever un plan de ejercicio físico. Como primera medida se aumentará la actividad física espontánea que los niños desarrollan, como jugar al aire libre, participar en tareas domésticas, ir caminando a la escuela y subir escaleras en vez de utilizar el ascensor. Para no favorecer el sedentarismo es útil sacar la televisión y la computadora del dormitorio de los niños. Lo recomendado es limitar el tiempo de exposición diaria a pantallas (computadora, televisión, videojuegos) a un máximo de una hora y media.





La obesidad infantil es una enfermedad crónica que ya es una realidad en Uruguay. Se encuentra en franco crecimiento y además puede generar múltiples problemas en los niños y consecuencias negativas en la edad adulta. El reconocimiento de su existencia es un deber de todos los adultos y las acciones tomadas para prevenirla deben ser universales, comprendiendo al hogar y la familia, los profesionales de la salud, los centros educativos y al Estado como ejecutor de políticas de salud poblacional.



los nietitos[®]

**25% reducido
en calorías**

Menos azúcar, igual de rico.



Nueva

Cetaphil®



UV Defense FPS 50+

ÓPTIMA PROTECCIÓN con alta tolerancia

- 7 filtros más pantalla solar
- Fotoestable, con humectantes y emolientes
- No obstruye los poros, no produce alergia
- Formulación en crema, fácil de usar
- Resistente al agua

Nueva

Cetaphil®

Ultra Humectante

con el exclusivo Complejo Reparador Epidérmico

- Hidratación diaria de cara y cuerpo con una sola aplicación
- Mantiene la piel hidratada por 24 horas
- Mejora significativamente la función de barrera de la piel
- No grasa y cosméticamente elegante
- No comedogénica, hipoalergénica y libre de fragancia

24 hs. de intensa humectación con 1 sola aplicación



¿El tabaco afecta nuestra piel?

Cosmetóloga Médica Ma. Eugenia Oyenard

¿Arrugas prematuras? ¿Piel seca? ¿Cabello frágil y sin vida? ¿Será el precio que cobra el tabaco a los fumadores? Sí, la piel sufre las consecuencias del tabaquismo, no solo con enfermedades, sino también con el deterioro estético. Pero la buena noticia es que prevenirlo está en la mano de cada fumador.

La piel, órgano más extenso del cuerpo humano, cumple el papel de capa protectora con respecto al medio externo. Este medio es cada vez más agresivo, tanto por la contaminación atmosférica y las radiaciones solares, como por factores como el humo de tabaco, que poco a poco la van debilitando. Además, la piel responde a diferentes factores internos, como la alimentación, las vitaminas y los productos tóxicos, como la nicotina y el monóxido de carbono del cigarrillo.

¿Cómo afecta el tabaquismo la piel del fumador? Fumar tiene severos efectos sobre la piel del cuerpo entero, pero resulta más evidente en la piel del rostro por estar más expuesta al humo.

La nicotina del cigarrillo estrecha los vasos sanguíneos (vasoconstricción) y evita que la sangre circule hasta los capilares en la capa superior de la piel. El monóxido de carbono, también presente en el cigarrillo, es mucho más afín a la hemoglobina que el oxígeno, por esta razón ambas sustancias disminuyen el aporte de oxígeno a los tejidos, afectando la cicatrización, la irrigación y la nutrición celular. Debido a este proceso de asfixia celular, se observa una tez apagada, sin luminosidad, que va desde el color amarillento al grisáceo.

Consultorio de estética

El deterioro de la piel de la persona fumadora es prematuro. ¿Por qué? Porque además de lo antedicho, el cigarrillo disminuye y destruye las fibras de la dermis de colágeno y elastina responsables de mantener la piel elástica y turgente. Se produce entonces una pérdida de la elasticidad cutánea (deshidratación), con formación de arrugas por los propios gestos de la persona fumadora, arrugas finas en el área de ojos y labios, y profundas en las mejillas. También se puede observar la aparición de bolsas en los párpados.

Por otra parte, debido al humo, los restos de nicotina y alquitranes se van depositando en la superficie de la piel, la cuál se va engrosando y volviendo áspera. En ocasiones, además, el tabaquismo agrava ciertas alteraciones cutáneas preexistentes, como el acné.

El cabello también sufre alteraciones por el hábito de fumar: pierde luminosidad y fuerza y se vuelve quebradizo en las puntas, adquiriendo el olor característico del cigarro. Las uñas también se debilitan.

El humo del tabaco induce la producción de "radicales libres", moléculas muy reactivas que intervienen dañando las membranas celulares y principalmente el ADN de las células. Por lo tanto, una protección adecuada frente a los radicales libres resultará un medio eficaz de lucha contra el envejecimiento de la piel.

La piel de todos, fumadores y no fumadores, se beneficia con el consumo de alimentos con poderosos antioxidantes, presentes en las frutas, preferiblemente cítricas, en las verduras y en los pescados por su Omega 3. También es recomendable usar cosméticos que contengan oligoelementos, flavonoides, beta carotenos, vitamina A, E y C.

Pero, aunque los antioxidantes contribuyen a proteger la piel, sus efectos no contrarrestan las consecuencias del hábito de fumar, nocivo para todo el organismo. Por eso, la mejor opción es decir: "NO AL CIGARRO".



Gel Bebibible Aloe Vera



100% natural

El mejor Aloe
orgánico,
certificado por la
calidad Veracruz.

OMEGA 3 100% vegetal



El aceite vegetal
con mayor cantidad
de Omega 3

- No contiene Colesterol
- Antioxidante
- Nutritivo
- Incorporable a cualquier dieta





Láser en oftalmología, ¿realidad o mito?

Dr. Adrian Antes, Oftalmólogo

El láser se ha convertido en un verdadero mito como curativo de todos los males. Mucha gente lo considera lo más avanzado en tecnología para todo tipo de tratamiento. Sin embargo, esto es parcialmente cierto.

La palabra láser viene de la sigla en inglés LASER (Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation), que significa "amplificación de la luz por emisión estimulada de la radiación". Para simplificar, digamos que el láser es simplemente luz. Pero a diferencia de la luz normal, que es la sumatoria de todas las longitudes de onda, el láser

tiene una única longitud de onda. Por lo tanto, el láser es luz monocromática, esto es, que tiene un solo color: azul, verde, rojo, amarillo, etc. Estos láseres son perceptibles por el ojo humano por estar dentro del espectro visible. Hay otros tipos de láseres, con longitudes de onda fuera del espectro visible, que el ojo humano no puede ver.

¿Qué usos se le da al láser en oftalmología?

El láser tiene dos efectos usados en oftalmología: el fototérmico y el fotodisruptivo. Veamos de qué se trata cada uno. El láser es luz monocromática y es absorbida por los pigmentos del ojo. El ojo es muy rico en pigmentos, siendo la melanina el de mayor cantidad. Cuando la luz láser es absorbida por un pigmento se genera calor, y este calor produce una quemadura. Este es el llamado efecto fototérmico del láser. Hay otros tipos de láseres fuera del espectro visible (no perceptibles por el ojo humano) que actúan de forma diferente sobre los tejidos, produciendo vaporización y disrupción. Este es el llamado efecto fotodisruptivo del láser.

Los láseres con efecto fototérmico (láser de argón, diodo láser, entre otros), producen quemaduras en los tejidos y son usados para tratar enfermedades de la retina; por ejemplo, la retinopatía diabética. Los láseres con efecto fotodisruptivo (excimer láser) son usados para la cirugía refractiva, que es la que corrige los defectos de refracción como la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo.

¿La miopía el astigmatismo y la hipermetropía se pueden operar con láser?

Sí, con la llamada cirugía refractiva. No todos los casos son operables y esto depende de muchos factores, por eso es absolutamente necesario hacer una evaluación previa del paciente antes de decidir la cirugía. El éxito de la cirugía refractiva se basa en la correcta selección del paciente. Casos no aptos para esta cirugía pueden terminar en complicaciones y fracasos.

¿Qué tipo de láser se usa para este tipo de cirugía y como actúa?

Para este tipo de cirugía se usa el Excimer Laser, que tiene propiedades fotodisruptivas. Usando las propiedades fotodisruptivas se puede "tallar" la cornea (que es la esfera transparente que tiene el ojo como el vidrio de un reloj), haciéndola más plana o más curva. De esta forma se cambian sus propiedades refractivas. La cornea tallada con su nueva curvatura funciona desde el punto de vista óptico como los lentes. El paciente deja por lo tanto de usar anteojos.

¿Por qué no todos los casos son operables?

Como dije antes, la cirugía refractiva consiste en tallar la cornea. La cornea tiene un espesor normalmente de unas 560 micras, cuanto más alta es la miopía, el astigmatismo o la hipermetropía, más tejido hay que ablacionar. Si se afina mucho el espesor de la cornea, se corre el riesgo que ésta no resista y se producen complicaciones. Es así que existe una limitación por el espesor de la cornea para hacer el tallado.

¿Se puede operar de miopía a cualquier edad?

Es aconsejable que el ojo haya completado su crecimiento y esto ocurre habitualmente alrededor de los 25 años de edad.

¿Se puede decir que esta cirugía cura la miopía?

¡No! Y esto debe quedar bien claro: la miopía es una enfermedad ocular; esta cirugía solo evita el tener que usar lentes. Los riesgos de desprendimien-

Más de



locales.

Para estar más cerca tuyo.



www.redpagos.com.uy

**La cirugía de catarata más moderna utiliza el ultrasonido (...)
El uso de láser en esta intervención es un mito**

to de retina y de maculopatía (degeneración de la mácula, la zona más sensible de la retina) de los miopes seguirán presente aún después de operados.

¿Puede aumentar la miopía después de la operación?

Sí. La miopía es una enfermedad ocular en la cual el ojo es más largo que lo normal. El ojo normal mide aproximadamente 23mm de largo, cuanto más largo es el ojo más alta es la miopía. Si una persona se opera y su ojo sigue alargándose, la miopía volverá ya que la corrección se hizo para determinado grado de miopía.

¿La presbicia se puede operar con láser?

La única cirugía de la presbicia que ha resultado es la llamada cirugía facorretractiva, esto es igual a una operación de catarata con la colocación de una lente intraocular multifocal. Tiene los

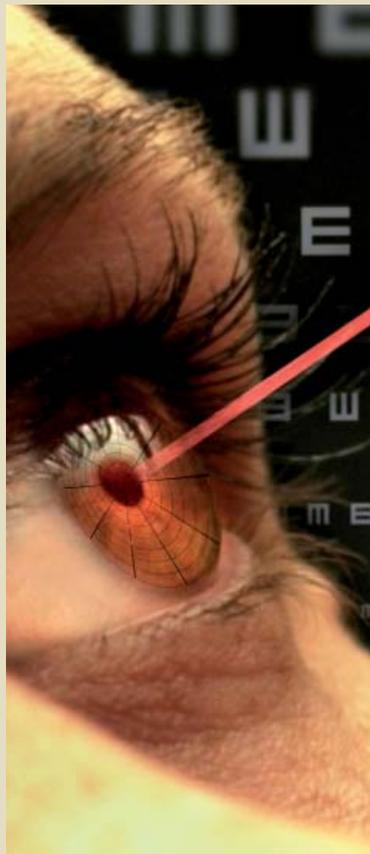
mismos riesgos que la cirugía de catarata y tampoco es para todos los casos.

¿Las cataratas se operan con láser?

No. La cirugía de catarata más moderna utiliza el ultrasonido para realizar la operación por una incisión pequeña sin sutura. El uso de láser en esta intervención es un mito.

¿Qué pasa con la hipermetropía y el astigmatismo? ¿Son operables con láser?

Sí. Pero los resultados no son tan buenos. A diferencia de la miopía, en la que es necesario aplanar la cornea, en la hipermetropía se debe volver más curva la cornea. Esto es más difícil y hace que con el tiempo la hipermetropía vuelva. Los astigmatismos hipermetrópicos tienen peores resultados que los astigmatismos miópicos.



¿Qué perspectivas de futuro hay con la técnica láser?

Cada día se desarrollan nuevas tecnologías, se perfeccionan los tipos de láser y las técnicas quirúrgicas: el uso de láser en oftalmología recién comienza. Hace unos años todo lo que se hace actualmente parecía imposible y hoy ya es realidad. Falta mucho por andar pero se va llegando.

Dioxaflex Gel

- Más analgésico, directo al foco del dolor.
- Actúa simultáneamente sobre el dolor y la contractura muscular.
- Fácil aplicación.
- Rápido comienzo de acción.
- Tratamiento local de los cuadros dolorosos en zonas musculares y articulares.



Dioxaflex

Una familia dedicada al dolor

La grasa láctea es fundamental en la tecnología de elaboración de los quesos y en la dieta

Quesos: el placer de mirarse a los ojos y morder suavemente

Químico Carlos Silvera Almitrán, M.Sc.



Los quesos forman parte predilecta de la dieta de los uruguayos, preferencia que tiene como pilares el sabor, la nutrición y la economía. Las grasas lácteas, claves en la elaboración de los quesos, participan en todos estos factores asociados a la gastronomía.

Para comprender el papel que juegan las grasas lácteas en los quesos, se debe tener en cuenta alguna información básica. En términos generales, y considerando las variaciones propias de la estación, la raza, la lactancia, la genética y la propia alimentación de las vacas, la leche contiene entre 3,5 y 4,0% de grasa. Por otra parte, para obtener un kilo de queso se precisan unos 10 litros de leche. El proceso de descremado de la leche determina la cantidad de grasa presente en el producto final. Si estandarizamos la materia prima a, por ejemplo, 2,8% de materia grasa, el producto final tendrá entre 25 y 30% de grasa, dependiendo del procedimiento de elaboración en tina, el prensado y la maduración del queso a elaborar.

No toda la grasa de la leche es igual. Varía desde ácidos grasos saturados de cadena corta y media, hasta algunos ácidos grasos insaturados. Por lo tanto, se debe prestar atención no sólo a la cantidad de grasa presente en el queso sino también a los distintos tipos de grasa presente en cada uno de ellos.

La consulta con un profesional de la nutrición es muy recomendable para seleccionar los quesos del consumo familiar para optimizar una ingesta calórica relativamente baja y la protección de acumulación vascular de colesterol, sin perder los beneficios propios de la protección antioxidante de los ácidos grasos insaturados.

La Federación Internacional de la Leche hace una serie de recomendaciones al respecto:

COMPONENTE	QUESO FRESCO	QUESO DURO
AGUA	490	360
GRASA	290	315
PROTEINA	200	295
SALES	15	25

Cuadro gentileza del Técnico Lechero Sergio Borbonet

Elegí



Elegí bienestar



Nestlé

Good Food, Good Life



“Como en el amor incipiente, mirándonos a los ojos comienza la atracción”

El buen sabor y aroma tienen muchas vertientes en los quesos con ojos. La grasa es uno de ellos. Analicemos su importancia.

Las características sensoriales dependen de la protección de las grasas lácteas para no perderlas durante el proceso de cuajada, quedando atrapadas dentro de la red proteica de caseína. Este cuidadoso proceso de elaboración permitirá optimizar las características de textura y palatabilidad, donde el cuidado desde el tiempo de ordeño, los eventuales bombeos de la leche, los tratamientos térmicos, la formación de la cuajada en la tina, el prensado, la impregnación salina, y las condiciones de maduración generan condiciones ideales para el crecimiento de los microorganismos responsables de la generación de gas a través de los procesos que modifican las largas cadenas de grasas y proteínas.

La actividad de microorganismos y enzimas modifican las largas cadenas de ácidos grasos durante el proceso de madura-

ción, cambiando las estructuras, acortando las cadenas y aumentando el impacto sensorial sobre las papilas gustativas.

La formación de ojos en la masa del queso y el desarrollo de sabores agradables están vinculados al crecimiento de ciertas bacterias, como las propiónicas, típicas de los quesos Maasdam, Emmenthal, Gruyere y nuestro Colonia. Otros tipos de fermentación pueden tener lugar en la elaboración de quesos con y sin ojos, pero hoy nos concentraremos un poco más en ésta. La bioquímica de la fermentación fue estudiada inicialmente por Louis Pasteur en la segunda mitad del siglo XIX, aunque recién a fines de ese siglo Sigurd Orlajensen describió la formación de ojos en el queso Emmenthal iniciando el conocimiento de la actividad bioquímica asociada a la maduración y sabores propios de tan preciado alimento.

Frecuentemente los quesos con ojos madurados presentan algunos perfiles de sabor muy particulares. Es así que algunos califican algunos sabores como “dulce”, otras veces “cremoso” o aún “mantecoso”.

En los quesos nombrados se debe a defectos de maduración

donde disminuye la fermentación y la modificación de las grasas. Por otra parte, en el otro extremo de las características sensoriales, cuando tienen lugar procesos con alta fermentación, se obtienen sabores más pungentes, a veces calificadas como “jabonoso” o “rancio”, propios de los ácidos grasos de cadena corta.

La presencia de ácido caproico y caprílico motiva que ocasionalmente se encuentre una similitud de perfil de sabor característico de los quesos de cabra.

La estacionalidad de la leche juega un papel preponderante en los aromas y sabores de los quesos madurados como el Emmenthal o Colonia, con efecto sobre la formación de la cuajada, la generación de gas, la formación de ojos, la disminución de la fermentación propiónica y en consecuencia con sabores laterales impropios de un producto de primera calidad.

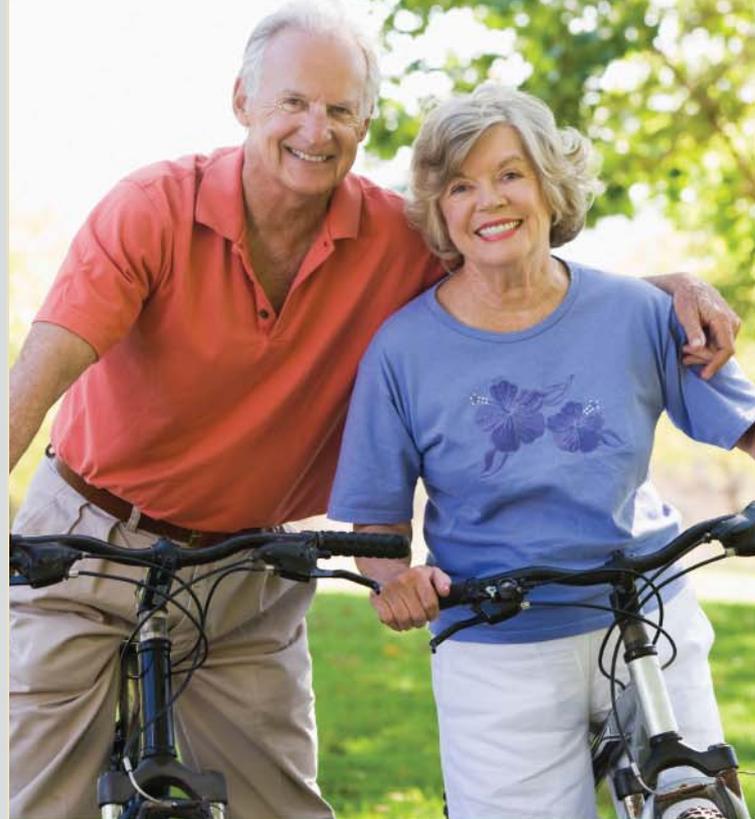
Es interesante destacar la ruptura de proteínas en cadenas cortas de unos pocos aminoácidos, y aún en aminoácidos individuales, incrementando las características sensoriales favorables y los procesos de digestión y absorción. Sucede



a menudo en quesos Sbrinz, Parmesano y Grana Padano, en los que aparecen aminoácidos cristalizados al igual que en el jamón crudo. Es especialmente remarcable la presencia de ácido glutámico libre por su impacto sinérgico sobre los otros gustos presentes, por su aporte como uno de los responsables del quinto gusto básico, el umami, y por su importancia como mayor aminoácido presente en la leche humana.

Hay entonces en el proceso de elaboración de los quesos madurados una armoniosa coordinación entre lo saludable y el buen sabor. Por eso, la exigencia de los consumidores ilustrados en el buen consumo del queso es una garantía de progreso científico en el arte de elaborar un buen queso. Porque, sin duda, el queso despierta pasiones, como bien ilustra la versión libre de la Rima XXIII de Bécquer:

“Por una mirada, un mundo;
por una sonrisa, un cielo;
por un QUESO... ¡yo no sé
qué te daría por un QUESO!



GEVRAL* PLUS

La vida con más energía



- Alto valor nutricional
- Sin lactosa
- Osteoprotector
- Cardioprotector

Sabor
Vainilla

Servi medic

*Delicia de nobles devenida
en deleite popular*

El helado, placer estival por excelencia

Lic. en Comunicación Alina Dieste

Manjar de reyes y élites privilegiadas en su origen, el helado tiene raíces inciertas, pero sin duda puede jactarse de su historia milenaria. Hace unos 3.000 años que se consume en algún lugar del planeta, aunque su disfrute a nivel masivo es mucho más reciente.



UN GUSTO QUE TE PODÉS DAR

Elaborados a partir de leches descremadas y edulcorados con Splenda, los Helados Dietéticos Conaprole tienen todo el sabor, la textura y cremosidad de los clásicos, con la mitad de calorías.

4 sabores increíbles

- 0% azúcar agregado
- 0% grasa y colesterol
- 50% menos calorías

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción 60 g (una bola de helado sabor triple*)

	Cantidad por porción	% VD (**)
Valor energético	53 kcal=193 kJ	3
Carbohidratos	9,4 g	3
Proteínas	3,6	5
Fibra alimentaria	3,0 g	12
Sodio	46 mg	2
Calcio	111 mg	11

No contiene cantidades significativas de grasas totales, grasas saturadas, grasas trans.

[*] Pueden haber pequeñas variaciones en los valores de acuerdo a los sabores.

[**] % Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ.

Sus valores diarios pueden ser mayores dependiendo de sus necesidades energéticas.



Te juro que son diet

Hay quienes afirman que como muchos platos hoy globalizados, el helado nació en China en el año 1.000 a.C.. Según la leyenda, el rey Tang de la dinastía Shang, en el siglo XVII a.C., disponía de cien “hombres del hielo” dedicados a machacar nieve de las montañas para combinarla con leche de búfala.

Se cree que la original idea se propagó luego por India y Persia, donde se desarrolló la téc-

nica de conservar la mezcla en depósitos subterráneos. El helado habría irrumpido en Occidente en la Edad Media gracias a Marco Polo, quien entusiasmado tras probarlo en sus viajes por Asia lo habría llevado a su Venecia natal. Desde Italia, este postre alcanzaría luego a las cortes de toda Europa y más tarde a América, donde los avances tecnológicos de la Revolución Industrial permitieron democratizar su consumo.





Pero más allá del mérito que Marco Polo pueda tener en la divulgación de esta receta en Europa en el siglo XIII, hay registros de que no era un invento exclusivo del Lejano Oriente. Turcos, árabes, griegos y romanos también tomaban preparaciones heladas desde hacía siglos.

En las cortes babilónicas, por ejemplo, ya había bebidas heladas. Alejandro Magno encontraba solaz en los jugos de fruta y vino enfriados con hielo traído de las montañas por esclavos y enterrados en ánforas para que duraran más tiempo. Cuentan que en el 500 a.C. en Atenas se consumían refrescos de limón, miel, jugo de granada y hielo. Y que al emperador romano Nerón le gustaba la nieve de los Alpes saborizada con frutas y miel. Se sabe que los cocineros de los califas incorporaron especias a los zumos con hielo creando así al "sharbat" árabe, antepasado del actual sorbete.

Un hecho parece incuestionable: el helado se puso de moda en los banquetes reales de la Europa del Renacimiento después de la boda de Catalina de Médicis con el duque de Orleans, luego Enrique II, en París en 1533. Los festejos duraron un mes y cada día los cocineros italianos presentaban un sabor diferente de helado para sorprender a los invitados. El postre impactó tanto a los franceses que no tardaron en introducirle innovaciones. Es precisamente a un cocinero galo a quien se atribuye el agregarle huevos a la preparación y el llevar la receta a la corte de Carlos I de Inglaterra.

Según la enciclopedia de la ciencia y la cultura de los alimentos



*El secreto
para verte y
sentirte bien...*

*... va contigo a
todas partes.*

Splenda
Endulzante Sin Calorías



Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.

Servicio de Atención
al Consumidor 0800 2080
www.splendaen espanol.com

Elegí



Elegí bienestar



Nestlé

Good Food, Good Life

de Harold McGee, la palabra icecream (crema helada) se menciona por primera vez en un documento de la corte de Carlos II de 1672, y las primeras recetas impresas de aguas y natas congeladas fueron halladas en Francia y Nápoles en las décadas finales del siglo XVII. Para entonces, las opciones de helados eran muy similares a las actuales: había de frutos secos, especias, caramelo, chocolate, té, café.

El primer paso para que esta exquisitez de nobles fuera accesible al resto de los mortales fue la apertura en 1686 en París del Café Procope. El famoso establecimiento del siciliano Francesco Procopio dei Coltelli, a quien se afirma que el propio rey Luis XIV felicitó, puede considerarse la primera heladería, según dicen, cuna de los helados de vainilla y chocolate que se conocen hoy.

La popularización del helado se consolidaría sin embargo en el siglo XIX en Estados Unidos, primero cuando Nancy Johnson de Filadelfia patentó en 1843 una máquina heladora, y luego, en 1850, cuando un lechero de Baltimore, Jacob Fussell, aprovechó lo que le sobraba de nata para fabricar cremas heladas a gran escala, fundando así la primera empresa productora de helados. En los años 1920 y 1930, con el desarrollo del primer carrito de helados en el norte de Italia, la producción y el consumo en masa de este postre ya era un hecho.

Aún así, faltarían algunas décadas para que las familias comieran helado no sólo en verano sino en cualquier momento del año, e incluso, para que pudieran comprarlo en los supermercados y conservarlo por varias semanas en el freezer hogareño.

En el siglo XXI, hay máquinas para hacer helado casero, hay helado en polvo para preparar con agua, leche o crema, hay heladerías que ofrecen gustos variados, e incluso helados sin azúcar y helados bajos en grasa. Diversos en su calidad y composición, industriales o artesanales, caseros o comprados, lo único cierto es que el helado sigue reinventándose en sorprendentes sabores y fascinando a grandes y chicos en todo el mundo.



**USÁS
3 VECES
MENOS
AZÚCAR,
TE CUIDÁS
3 VECES MÁS.**



*No apto para diabéticos.

La stevia es un endulzante natural de origen vegetal que no tiene calorías, y que entre otras propiedades reduce el deseo de consumo de dulces y alimentos grasos. El Endulzante Bella Unión tiene como principal atributo que **endulza el triple que el azúcar tradicional**, por lo que una cucharadita de Endulzante equivale a tres de azúcar común, **reduciendo así a un tercio el consumo de calorías.**

Es un desarrollo de



Hacia un país agointeligente.

Novedades

Nutricionista Teresa Antoria

Los niños en el foco



Ante la creciente prevalencia de obesidad infantil en Estados Unidos, que asciende a un 32% de la población según la última encuesta de Salud y Nutrición, las "Guías Dietéticas para los Americanos 2010" recomiendan que se focalice especialmente la acción preventiva en los niños. En esta misma dirección, el Servicio de Investigación Agrícola (ARS) de Estados Unidos, que cuenta con el mayor centro estatal de investigación en nutrición en la infancia de ese país, realiza un interesante programa que aborda esa prevención estudiando cómo y porqué los chicos realizan sus elecciones alimentarias, qué tipo de estrategias de intervención nutricional pueden modificar sus preferencias hacia conductas saludables, qué barreras impiden la adhesión a una alimentación adecuada y qué motivaciones son más eficaces para que incorporen buenos hábitos alimentarios y de ejercicio y así evitar la obesidad. Este programa innova además en el establecimiento de estándares de crecimiento infantil basados en la composición corporal en sus compartimentos de músculo, grasa, hueso y agua, y no únicamente en la ganancia de peso y talla que se aplica habitualmente durante el seguimiento nutricional de los niños.



Dormir menos aumenta el riesgo de obesidad y diabetes 2

La reiterada alternancia de patrones de vigilia y sueño, de actividad y descanso, por bien conocida puede parecer banal. Sin embargo, si ese ritmo se rompe, y se produce privación o incremento del período de sueño, surgen alteraciones a nivel neuroendócrino y metabólico, con estimulación del sistema nervioso simpático, mala tolerancia a los glúcidos, y aumento de la producción de grelina (una hormona que incrementa el apetito y la ingesta), todos factores contribuyentes a la obesidad y la diabetes tipo 2. A esa conclusión llega S. Sharma, médico de la Escuela de Medicina de Greenville, Estados Unidos, en una exhaustiva revisión publicada en el *International Journal of Endocrinology*, que abarca más de 30 años de trabajos científicos sobre el tema.





Belcolade
REAL CHOCOLATE FROM BELGIUM

**Chocolate
para profesionales**

Alimento de los dioses

Así era considerado el chocolate por los aztecas, quienes lo consumían desde unos 3.000 años a.C., y el cual, de la mano de Hernán Cortez, ingresa a la cultura alimentaria de Europa en el siglo XVI. El chocolate negro es actualmente la variedad más reconocida por vehicular en altas concentraciones compuestos con acción antioxidante que protegen la salud cardiovascular: los flavonoides y, especialmente dentro de éstos, los flavanoles. Se realizaron muchos estudios, con resultados a veces contradictorios, antes de aceptarse a nivel científico esa acción cardioprotectora. El contenido en flavonoides del grano de cacao depende de factores ecológicos, genéticos, y del procesamiento que se le aplique. De ahí que los trabajos realizados con diferentes tipos de chocolate y distintas concentraciones de flavonoides (o aún sin ellos, como en estudios con chocolate blanco), produjeran resultados diversos. Investigaciones recientes realizadas en varios centros han demostrado que una ingesta moderada de chocolate regula la presión arterial elevada, favorece la dilatación de las arterias y puede reducir la aparición de enfermedad cerebrovascular. Sin embargo, aún queda mucho por investigar ya que, si bien existen hipótesis plausibles y se han comprobado los resultados que produce su ingesta, aún no se conocen con precisión los mecanismos de acción de estos flavonoides.



Recuperar la función muscular en la tercera edad

En el adulto mayor, la pérdida de la función muscular por disminución progresiva de la masa muscular y la fuerza ha sido largamente estudiada por distintos investigadores, y es observable sobre todo a nivel de miembros inferiores y en la dificultad en el andar. Su recuperación y mantenimiento es fundamental para conservar la movilidad, la independencia y una buena calidad de vida. D. L. Waters, de la Universidad de Otago, Nueva Zelanda, señala que esa pérdida es mayor en personas sedentarias y con sobrepeso. Destaca cómo inciden en la recuperación, además de intervenciones medicamentosas específicas, los ejercicios de resistencia y una nutrición adecuada que asegure una buena ingesta de proteínas, vitamina D y de vegetales ricos en antioxidantes provenientes de verduras, leguminosas, nueces y frutas.



Puratos del Uruguay S.A.
José Serrato 3460
Montevideo - Uruguay
www.puratos.com
Tel. (598-2) 2153635
info@puratos.com.uy



Para disfrutar de las vacaciones

Menús creativos y prácticos

Lic. en Nutrición y Téc. en Gastronomía Virginia Natero

En vacaciones uno quiere comer cosas ricas sin pasarse todo el día en la cocina. Pero a veces no es sencillo y se termina indefectiblemente en el arroz con atún y mayonesa, se abusa de los asados y se comen pocas frutas y verduras. ¿Es posible hacer comidas sanas, nutritivas y con ingredientes fáciles de conseguir y preparar? Claro que sí, la clave es organizarse para contemplar los gustos de todos, ahorrar tiempo y así disfrutar más. Aquí van varias ideas. Bon appetit!

Menú 1

Sándwiches de pollo con rúcula, lechuga y mostaza; en pan integral
Ensalada de melón y frutillas

Menú 2

Ensalada de pasta, tomate, aceitunas negras, espinacas y aceite de oliva
Peras en cuartos con yogur de vainilla

Menú 3

Corvina a las brasas con parrilla de verduras
Ensalada de frutas

Menú 4

Pitas rellenas de queso, tomate, cebolla, lechuga y huevo
Copa de frutas, merengue, y queso blanco

Menú 5

Mejillones a la provenzal con arroz blanco y perejil picado
Helado de limón

Menú 6

Pionono relleno de jamón, queso, lechuga, tomate, aceitunas y un toque de mayonesa
Gelatina de yogur y duraznos

Menú 7

Salteado de zanahoria, morrón, cebolla y carne con salsa de soja, jengibre y arroz
Duraznos y ciruelas con jugo de naranja y un toque de canela

Recetas

Lic. en Nutrición y Téc. en
Gastronomía Virginia Natero

Tres opciones para recibir amigos y lucirse

Opción 1

Para 4 porciones

Pollo con salsa de arándanos

Picar y saltear en 1 cda. aceite	1 cebolla 2 dientes de ajo
Agregar y saltear	2 tazas de arroz integral
Agregar y cocinar hasta evaporar	1 taza de vino blanco
Agregar y cocinar a fuego lento y con olla tapada	5 tazas de caldo de verduras sal pimienta
Cuando esté pronto agregar	1 cda. de perejil picado
Mientras, cocinar en horno moderado	4 supremas de pollo
Llevar a fuego y reducir la mitad	1 taza de vino blanco 1 taza de jugo de naranja
Agregar	3/4 taza de mermelada de arándanos
Rectificar sabores con	sal pimienta negra gotas de jugo de limón
Servir las pechugas cortadas en rodajas con la salsa y el arroz y decorar con perejil	

4 porciones

Crumble de duraznos y peras

Lavar, pelar y cortar	5 duraznos 4 peras
Agregar	1/4 taza de azúcar
Mezclar en un otro recipiente hasta obtener una consistencia arenosa	1/2 taza de azúcar 1/4 taza de harina 1/4 taza de avena laminada 1/2 taza de manteca
Acondicionar las frutas en una asadera. Colocar encima la mezcla de consistencia arenosa. Llevar a horno moderado hasta que esté dorado.	



*Crear un
sabor sano y
delicioso...*

*... es tan fácil
como abrir un
sobrecito.*

Splenda
Endulzante Sin Calorías



Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.

Servicio de Atención
al Consumidor 0800 2080
www.splendaen espanol.com

Opción 2

4 porciones

Pescado sobre colchón de verduras

Lavar y cortar en juliana

4 puerros largos
3 zuchinis
2 zanahorias

Saltear las verduras con

1 cda. aceite de oliva

Agregar y cocinar

½ taza de vino blanco

Agregar

2 cdas. eneldo fresco
sal
pimienta

Mientras, cocinar a la plancha

8 bifés de pescado medianos

Servir los vegetales, acomodar sobre éstos el pescado y decorar con limón y eneldo.

4 porciones

Postre de queso, merengue y frutillas

Lavar, cortar, colocar en un bol y dejar reposar por 30 minutos

500 g de frutillas
jugo de 2 naranjas
¼ taza de azúcar

Mezclar

300 g queso crema
¼ taza de azúcar

Romper

2 tazas de merengues
12 plantillas

Acondicionar las plantillas en el fondo de una fuente, luego agregar las frutillas y su jugo, luego los merengues y por último el queso. Dejar reposar 1 hora. Decorar con menta fresca.



Opción 3 light

4 porciones

Ensalada Agridulce

Lavar y desinfectar	1 lechuga 8 hojas de repollo blanco
Lavar, cortar en juliana y cocinar en agua hirviendo 2 minutos	2 zuchinis 2 zanahorias
Cortar en juliana y saltear en poquito aceite hasta dorar	2 cebollas 100 g champiñones
Lavar y cortar en fetas	1 pera
Cortar en cubos	150 g de queso magro
Elaborar el aderezo mezclando	1/4 taza de yogur natural 3 cdas. de jugo de naranja edulcorante a gusto pimienta negra recién molida sal
Mezclar todos los ingredientes, agregar 60 g de pasas de uva, y aderezar antes de servir.	



Duraznos rellenos

4 porciones

Pelar, quitar el carozo y contar en mitades	4 duraznos
Cortar chiquito	1 taza de frutillas
Mezclar las frutillas con	1/2 taza de avena laminada 1/4 taza de edulcorante 5 nueces picadas 1 cda. de margarina light libre de grasas trans.
Acondicionar la mezcla de frutillas en el hueco de los duraznos donde estaba el carozo. Acomodar en una asadera y llevar a horno moderado hasta que se cocinen los duraznos. Servir tibios con helado de vainilla light.	



Del Mediterráneo a tu mesa

El aceite de oliva es uno de los productos más importantes de la dieta mediterránea.

Ya que posee muchas propiedades beneficiosas para la salud, por ello es conocido como: **Oro Líquido**



Lo lleva a tu Mesa

Puro Oliva Extra Virgen



NESTLÉ JUNTO A LOS DEPORTISTAS EN LA NIKE 10K



Una vez más Nestlé muestra su compromiso con la salud y bienestar de los uruguayos, participando en esta oportunidad en la Nike 10k con un Consultorio Nutricional de Nestlé en la expo Nike que tuvo lugar en el atrio de la Intendencia Municipal de Montevideo.

Desde el lunes 1 hasta el viernes 5 de octubre, cinco nutricionistas estuvieron a cargo del Consultorio Nutricional de Nestlé; respondieron dudas y consultas sobre una correcta alimentación y dieron consejos útiles sobre cómo prepararse para tener un mayor rendimiento en la maratón.

En el día de la maratón, el sábado 6, Nestlé estuvo nuevamente presente, en esta oportunidad brindando un catering especial para los más de 300 invitados Nike al sector Vip, quienes pudieron disfrutar acompañados de buena música de un reconfortante café Nescafé Protect, rico en antioxidantes, y Cereales Fitness.

Para los que continúan haciendo deporte, aquí van algunos consejos:

En general y como complemento de una buena alimentación la actividad física debería ser:

1. Regular: mantenida en el tiempo, con frecuencia constante, para ello es importante fijar metas realistas, adecuadas a nuestros horarios y rutinas.
2. Indicada Individualmente por un profesional, para evitar lesiones.
3. Disfrutable, sino será difícil de sostener en el tiempo.
4. Supervisada por un médico en forma periódica.
5. Indicada desde la infancia para incorporar el hábito.

Algunas recomendaciones importantes:

- NO realizar Actividad Física después de comer (la sangre es necesaria para el proceso digestivo).
- NO realizar Actividad Física cuando la temperatura es muy elevada (verano, al mediodía).
- NO utilizar ropa de plástico para transpirar más y querer bajar de peso.

El apoyo nutricional durante el ejercicio será diferente en función de los objetivos de cada uno:

- Si deseo bajar de peso, se recomienda comer liviano antes de practicar cualquier deporte para evitar caídas de azúcar en sangre con las indeseables consecuencias (mareos, cansancio) y reponer líquidos antes, durante y después.
- Si deseamos mantener el peso habrá que reponer las energías con alimentos saludables: lácteos, frutas, cereales.
- Si lo realizamos en forma profesional la alimentación deberá necesariamente estar supervisada.

Es indiscutible que la actividad física es uno de los pilares de la vida saludable. Cualquiera fuese el deporte o actividad física, este es un hábito muy saludable que favorecerá el desarrollo físico y emocional de las personas. Por lo tanto debemos estimularlo en nuestros hijos y nosotros mismos proponiendo además una alimentación ajustada.

*Problemas de obesidad...
..sobrepeso...
..kilitos de más*

URUFARMA, te ofrece una solución

Crisplan

- *Costos Accesibles*
- *Calidad*
- *Seguridad*

**POR TU SALUD
Y ESTÉTICA CORPORAL**

Línea Crisplus
0800 8181



Calidad al alcance de todos



*Cuando cocines,
acordate que
una taza
de Splenda
granulado
equivale a una
taza de azúcar.*

*La mejor medida
para cocinar rico y verte bien.*

Splenda[®]
Endulzante Sin Calorías



Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.

Servicio de Atención al Consumidor 0800 2080 | www.splendaen espanol.com