

NUTRIGUÍA PARA TODOS

Nutriguía
Conocer más para alimentarse mejor

Nº 24

Uruguayos
ELIGEN
LA CARNE
que consumen:
pastura o corral



**LOS COLORES
DE LAS VERDURAS
Y FRUTAS**

**EXCESO
DE PESO Y
ARTICULACIONES**

**ESPECIAS:
SEMILLAS Y
CONDIMENTOS**

¡Esta revista
contiene
VIDEOS!

Escaneá con





Lanzamiento temporada
“Verano para todos”
HELADOS PARA TODOS



Vegalatto®
Il gelatto vegano

LÍNEAS:

Sin Gluten - Sin Lactosa
Sin Azúcares Agregados

Postres Helados - Casatta individual

Sandwiches - Alfajores - Palitos

MÁS DE 15 SABORES Y AL MISMO PRECIO

Seguinos en redes   @HeladeriaLosTrovadores y participá de sorteos

Gabriel Pereira esq. Berro - DELIVERY 2707 5165

 **PedidosYa**

Nuevo!

Esta revista
contiene VIDEOS



Escaneá las fotos que tengan
el logo de FrameALIVE



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





En un año atípico, un editorial diferente.
Escaneá esta imagen y mirá el video.

índice

- 03 Uruguayos eligen la carne que consumen**
Ing. Agr. Daniela Correa e Ing. Agr. Gustavo Brito
Programa Nacional de Carne y Lana,
INIA, Tacuarembó
- 08 Los colores de las verduras y frutas encierran secretos**
Lic. en Nutrición Adriana Picasso y Aurora Vispo
- 14 Rutina facial: una práctica diaria para la salud de la piel**
Tecnóloga en Cosmet. Médica Paola Machado
- 18 Manchas blancas en las uñas**
Dras. Lidice Dufrechou y Alejandra Larre Borges
- 22 Exceso de peso y desgaste en las articulaciones**
Dr. Mateo Gamarra
- 28 Controles odontológicos periódicos revelan el estado de salud del paciente**
Dra. Lorena Spatakis
- 32 Reflujo gastroesofágico: cómo tratarlo**
Dra. M.Sc. Gabriela Parallada
- 36 Monitoreo de glucosa en pacientes diabéticos**
Dr. Ernesto Irrazábal
- 42 Batch cooking: un gran aliado para comer mejor**
Lic. en Nutrición Lucía Alba
- 46 Dulces Tentaciones**
Lic. en Nutrición Julia Cassinelli
- 50 Especies: semillas y condimentos usados en Uruguay**
Cristina Canoura - Periodista
- 56 Recetas: helados, sopas frías y ensaladas**
Lic. en Nutrición Andrea Gamarra

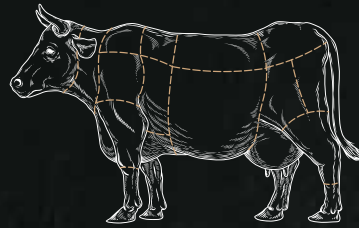
Dirección y Coordinación: Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells, Alexandra Golovchenko, Lic. en Nutrición Paula Antes | **Comité Editorial:** Lic. en Nutrición : Sonia Nigro, Nora Villalba, Dras. Gabriela Parallada M.Sc., Cecilia del Campo M.Sc. | **Colaboración en Edición:** Cristina Canoura | **Diseño:** Gendiseño - gendiseño.com

Impreso en Uruguay, en Diciembre de 2020
Edición Bianual Gráfica Mosca
Depósito Legal N° 361894
Edición Amparada en Decreto 218/96

Copyright by L&M Ltda. / Ellauri 1086 / 001 - Montevideo, Uruguay / (00598) 2705 6384. Nutriguía para Todos es una revista de Nutriguía. 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 © shutterstock.com
Todas las ediciones de nuestra Revista Online: www.nutriguia.com.uy

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.

Dividen sus preferencias
según color, terneza y jugosidad



Uruguayos eligen la carne que consumen

entre animales alimentados en pasturas
o provenientes de corral

Ing. Agr. Daniela Correa e Ing. Agr. Gustavo Brito
Programa Nacional de Carne y Lana,
INIA, Tacuarembó

Nutriguía abre cada edición con una entrevista a expertos y expertas en los temas de nuestro interés.

Esta vez, la pandemia por COVID-19 nos obligó a buscar formas alternativas a los siempre elegidos mano a mano con nuestros entrevistados.

El ida y vuelta por mail tiene sus bemoles. Nos impide repreguntar, aclarar dudas, volver sobre un mismo tema.

Por eso, solicitamos a Gustavo Brito y Daniela Correa, del Programa Nacional de Carne y Lana, del Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIA), en Tacuarembó, que escribieran una nota con algunas interrogantes nuestras respecto al consumo de carne en Uruguay, las diferencias del producto entre animales criados en pasturas o en corral y las preferencias de los consumidores, entre otras. Les ofrecemos su trabajo.





El número de bovinos faenados en Uruguay entre julio 2018 y junio 2019 fue de 2:347.933 animales (INIAC, 2020). Basados en la misma fuente de información, esa faena significó una exportación de 341.779 toneladas peso embarque y 127.017 toneladas de peso producto destinado al mercado interno.

El tipo de animal faenado puede ser distinguido según el sistema de terminación. El término terminación se refiere al punto final del animal a faena, considerando la conformación del animal y el grado de engrasamiento al cual fue sometido previo a la faena.

Mayoritariamente, la cría y recría vacuna es en base a sistemas pastoriles. Sin embargo, la terminación de los animales puede ser realizada en pasturas o a corral (feedlot).

El sistema de engorde a corral es una tecnología de producción de carne en confinamiento, con dietas de alta concentración energética para obtener una mayor producción de carne por animal, lo cual busca una conversión eficiente del alimento en carne.

En los últimos años, nuestro país tuvo acceso a mercados de carne de alta calidad sujeto a la exigencia de la denominada Cuota 481. Por exigencia de esta cuota la carne debe provenir de vaquillonas y novillos de menos de 30 meses de edad y ser alimentados en los 100 días previos al sacrificio como mínimo, con raciones constituidas por no menos del 62% de concentrados.

De acuerdo con datos de la 3ª Auditoria de Calidad de Carnes 2013, los animales provenientes de predios habilitados por el Ministerio de Ganadería Agricultura y Pesca (MGAP) como establecimientos de Engorde a Corral representaron un 10,6% de la faena total.

Según datos del Sistema Nacional de Información Ganadera (SNIG) para los años 2018 y 2019 los valores fueron 10,7% y 12,0%, respectivamente.

Consumo per cápita y preferencia del consumidor

En el año 2018 el consumo total de carnes alcanzó los 97,7 kg/hab/año. En ese mismo año, la carne bovina representó el 58,2% del total consumido (INAC, 2018).

En lo que respecta a la opinión del consumidor uruguayo, Germán Möller, directivo de la Asociación Nacional de Carniceros declaró en 2018 al diario El Observador que “los cortes de feedlot están avanzando y acompañan la producción de ganado del país. Hoy hay cortes que son más caros, pero hay otros que son excedentes de exportación que se vuelcan al mercado a precios accesibles. La gente que prueba siente una diferencia en la terneza de la carne”.

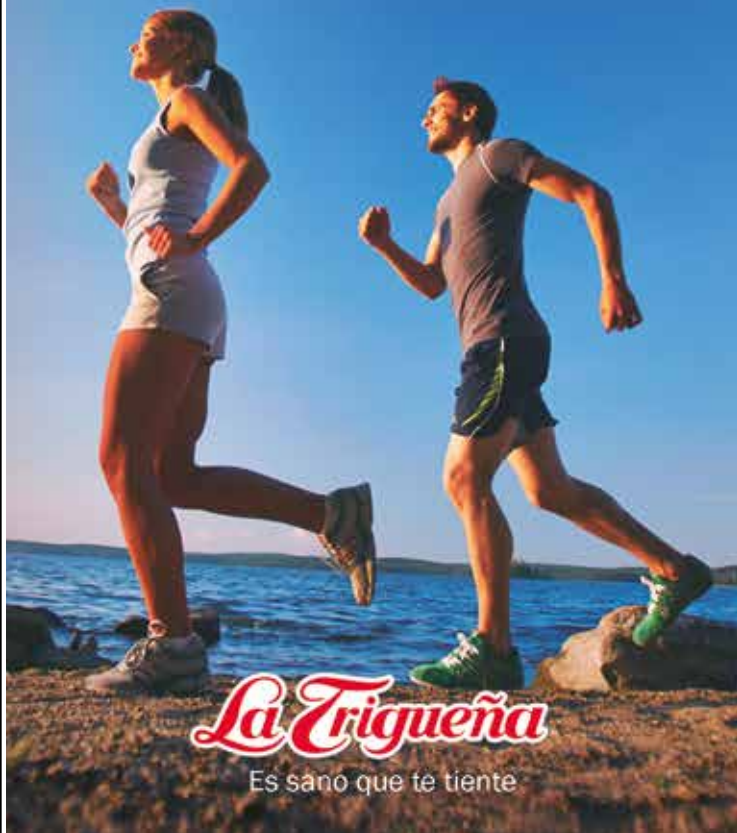
De acuerdo con una encuesta de la empresa Factum dirigida por INAC en el año 2019 con el objetivo de relevar los hábitos y preferencias del consumidor de carne vacuna en Uruguay y las asociaciones del producto a la nutrición y salud humana, se resalta:

- La preferencia del corte de carne vacuna está asociado al tipo de ingesta, diaria u ocasional. Para las ocasionales, se prefieren cortes magros y tiernos: asado de tira, picaña, vacío, colita de cuadril, por lo general de mayor precio.
- El 90% de los encuestados menciona que la carne vacuna tiene beneficios en la salud humana. Entre ellos, el aporte de proteínas (53%), de hierro (18%) y de vitaminas (13%). Por otro lado, el 82% de los encuestados contestó que el consumir carne regularmente aumenta el colesterol (38%) y el ácido úrico (18%).

GALLETA GRAMADA LIGHT



Reducida en grasas y sodio



Atributos de calidad de la carne

La calidad de la carne bovina está definida por su composición química (valor nutricional) y por sus características organolépticas (valor sensorial) tales como la terneza, el color, el sabor y la jugosidad. El sistema de producción, el tipo de animal, el plano nutricional ofrecido y el manejo pre y post faena, pueden modificar considerablemente estas características

Valor nutricional

Los animales terminados en pasturas reducen el exceso de deposición de grasa y mantienen una mayor concentración de ácidos grasos (AG) omega 3, de ácido linoleico conjugado (CLA) y una menor relación omega 6: omega 3, comparado con los animales terminados a corral.

Los AG omega 3 juegan un rol importante en la salud humana y están involucrados en el desarrollo de tejidos retinales y cerebrales y en la prevención y progreso de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. Asimismo, las relaciones de AG poliinsaturados: saturados y de omega 6 y omega 3 son indicadores empleados para definir la calidad de la grasa en términos de su influencia sobre la salud, recomendándose valores superiores a 0.45 e inferiores a 4.0, respectivamente. El CLA naturalmente producido por rumiantes, tiene el potencial de reducir el riesgo de cáncer, las enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad, además de mejorar el sistema inmunitario. En relación con el contenido de micronutrientes, estudios nacionales del grupo académico de la doctora Cristina Cabrera ha demostrado que la carne bovina contiene elevados niveles de selenio, zinc y hierro. Estos tres minerales en conjunto con el cobre y manganeso son claves para el sistema enzimático que barre los radicales libres en el organismo, por lo cual están asociados a un efecto funcional como antioxidantes y como optimizadores de la capacidad cognitiva.

Algunos factores como la raza del animal y la alimentación podrían modificar estos contenidos, además del tipo de músculo considerado. En 2011, Ali Saadoun y un grupo de colaboradores compararon el contenido de selenio en carne de novillos Angus provenientes de pastura, pastura + suplemento y sistema de encierro y observaron que la carne procedente de sistemas pastoriles presenta más selenio que la de feedlot, aunque éste varía según el tipo de músculo.

Valor sensorial

El color de la carne (bife angosto) de animales terminados a corral, es de mayor brillo que la de alimentación a pasto, incidiendo en la preferencia del consumidor.

Se encontró un menor grado de amarillamiento en la grasa subcutánea (grasa más blanca) en animales terminados a corral que aquellos terminados en pastura.

La información internacional sostiene que la carne proveniente de sistemas de alimentación con grano es más tierna que la de pasto. Sin embargo, en 2013, un grupo de investigadores liderados por Susan Duckett no encontraron diferencias en los valores de la terneza medidos a través de la fuerza de corte. Esta es la metodología usada para determinar el grado de dureza de la carne en forma objetiva. Es decir, a menor fuerza de corte, mayor terneza entre sistemas. Los resultados nacionales indican que independiente de los días de maduración (7 y 20 días), los animales de terminación a pasto presentaron una carne más tierna que la de corral.



Aunque el grado de engrasamiento intramuscular (marbling) explica sólo el 10% de la variabilidad en la terneza, algunos autores indican que la fuerza de corte disminuye a medida que la infiltración de grasa intramuscular aumenta.

Los grados de jugosidad, terneza y aceptación de la carne, resultado de paneles sensoriales entrenados tampoco difieren por sistema de terminación.

El sistema de alimentación también afecta el olor y el sabor de la carne. Más de 1000 componentes han sido identificados como responsables de aquellos y algunos pueden ser influenciados por la dieta. Es así como los aldehídos y las cetonas están en mayor proporción en la carne proveniente de sistemas a corral, ya que derivan de la oxidación de los ácidos linoleico y oleico presentes en mayor porcentaje en estos.

A close-up photograph of a person's hand, wearing a blue long-sleeved shirt, holding a knife. The hand is positioned over a wooden cutting board. On the board, there are several pieces of cooked meat, possibly ribs or brisket, which are browned and glistening. Next to the meat is a small, round metal cup containing a dark, textured substance, likely a sauce or seasoning. The background is dark and out of focus.

En resumen:

La carne de feedlot es mejor apreciada visualmente por ser de un color rosado y la grasa más blanca que la de pasturas. A nivel del paladar (terneza y aceptabilidad), las diferencias entre sistemas no son tan claras para nuestras condiciones de producción, teniendo una mayor incidencia las preferencias del consumidor. **N**



Los colores de las verduras y frutas encierran secretos

Lic. en Nutrición Adriana Picasso y Aurora Vispo

Las verduras y frutas son consideradas un tesoro de la naturaleza; no sólo nutren al organismo sino que además encierran componentes esenciales para la protección de la salud, en todas las etapas de la vida. Cuando se trata de elegir, preferir frutas y verduras de estación, ya que se encuentran en el mejor momento de su valor nutricional, sabor y costo.

Nutrientes y fitoquímicos beneficiosos

Ricas, sanas y al alcance de la mano, las verduras y frutas aportan varios nutrientes importantes para la salud con un bajo aporte en energía. Entre ellos mencionamos los carbohidratos o azúcares propios de fácil digestión y absorción, vitaminas entre las que se destacan la A, complejo B, C, E, K, P (citrina) y ácido fólico. Y, respecto a minerales, se identifica especialmente potasio, fósforo, magnesio y sodio.

Cabe resaltar en estas “joyas de la naturaleza” su aporte en fibras, sustancias que brindan protección a nivel intestinal, mejoran el tránsito y facilitan el crecimiento y desarrollo de una microbiota intestinal beneficiosa.

Por último, pero no por ello menos importante, cada color de las diferentes verduras y frutas indican la presencia de “fitoquímicos” o sustancias químicas propias de los alimentos que han demostrado científicamente

brindar protección contra enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, cáncer de colon, mama y próstata, enfermedades urinarias, colesterol elevado, pérdida de memoria, enfermedades respiratorias y trastornos visuales.

También forman parte de este grupo las leguminosas como las lentejas, los porotos, garbanzos, habas, arvejas y el chícharo. Poseen un valor nutricional similar a las anteriores, pero con el agregado de hierro, un mineral muy preciado en la prevención de la anemia.

La Guía Alimentaria Basada en Alimentos para el Uruguay, recomienda incluir medio plato de verduras en ambas comidas principales, más 3 frutas al día. Esta sería la cantidad necesaria para consumir en forma diaria y obtener así todos los beneficios de estos alimentos.

En el año 2003, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), lanzaron una iniciativa conjunta para fortalecer y promover el consumo de vegetales y frutas a un mínimo de 400 g por día.

Desde hace 5 años, se celebra a nivel mundial, el Día de Verduras y Frutas, que se ha marcado como el viernes de la semana que se conmemora el 16 de Octubre, Día Mundial de la Alimentación. Este año 2020, el doble festejo coincidió el mismo día.



VERDES

Lechuga, repollo, achicoria, berro, kale, acelga, espinaca, zapallito, zucchini, morrón, palta, chaucha, brócoli, apio, repollitos de Bruselas, alcaucil, espárrago verde, kiwis.

Presencia de clorofila. Aportan vitaminas C, K y ácido fólico.

Ricas en potasio y en hierro vegetal.

Como fitoquímicos se destaca la luteína (refuerza la visión).

Estimulan las defensas naturales.

Excelente aporte en fibras.



ROJAS

Tomate, morrones, remolacha, ají rojo, cebolla colorada, cerezas, sandía, pomelo rosado, frambuesas, frutillas, uvas.

Brindan protección cardiovascular y prevención de cáncer.

Ricas en fitoquímicos: licopeno y antocianinas.

Brindan un poderoso efecto antioxidante.



BLANCAS

Cebolla, cebollín, ajo, puerro, nabo, espárrago blanco, hongos, hinojo, endivia, repollo blanco, papa, boniato, banana y durazno blanco.

Ricas en vitaminas y minerales, especialmente potasio.

Poseen fitoquímicos resaltables como la antocianina, que brinda protección cardiovascular.

Ayudan a reducir los niveles de colesterol.

Contribuyen en la disminución de la presión arterial y prevención de diabetes.

Tienen efecto protector sobre diversos tipos de cáncer del tracto digestivo, de próstata y pulmón.





AMARILLAS

Zanahoria, zapallo, boniato zanahoria, calabaza, choclo, piña, ananá, naranja, damasco, mango, mandarina, maracuyá, durazno, membrillo.

Ricas en vitamina C y betacarotenos.

Brindan protección a la piel.

Favorecen la visión nocturna.

Refuerzan el sistema inmunológico.



VIOLETAS

Berenjena, repollo colorado, uvas, arándanos, variedad de berries.

Con presencia de antioxidantes que previenen el envejecimiento precoz.

Aporte de fibras.

Fitoquímicos: antocianina y compuestos fenólicos, que previenen el cáncer y favorecen la memoria.



Otras formas de comer frutas

Una gran alternativa para toda época del año es elegir frutos desecados y secos. Los primeros son los que han perdido únicamente el agua dentro de sus nutrientes, y logran así una mayor concentración de hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibras. Se los llama habitualmente orejones.

Pueden ser de durazno, pera, ciruelas e higos, pasas de uva, tomates secos y dátiles entre otros.

En el caso de los frutos secos, se destaca en ellos un gran aporte de proteínas, grasas de buena calidad nutricional, en especial grasas mono y poliinsaturadas (que colaboran en el control de las dislipemias), vitaminas, minerales y toda la energía necesaria para llevar una saludable rutina diaria.

Incluyen almendras, castañas, nueces, piñones, castañas de cajú y avellanas. Los frutos secos son una excelente opción para revitalizar el organismo.

Los más olvidados “nuestros propios frutos nativos”

Probablemente no tan conocidos por todos ni cultivados en grandes cantidades, estos frutos propios del Uruguay desde el punto de vista nutricional no dejan nada que desear en comparación a las frutas tradicionales. Nos referimos al guayabo del país, la pitanga, el arazá, y el guabiyú



“La manzana fue usada no solo como un fruto comestible sino en la antigüedad como fruto del placer, del deseo, de lo prohibido, la que Eva extrajo del árbol de la sabiduría y ofreció a Adán, las manzanas doradas que se hallaban en el jardín de las Hespérides que otorgaban inmortalidad en aquel que la comiera, la que permitió a Isaac Newton razonar su futura ley de gravedad, la de la discordia que desencadenó la guerra de Troya y la de los cuentos de la manzana envenenada de la bella durmiente y tantos otros relatos que transportan nuestra imaginación con una de estas delicias”.

Gastrónoma Dora Irigoyen.

El tepache

El tepache es una bebida fermentada de origen mexicano que se consume desde la época precolombina, elaborada a base de cáscara de piña, azúcar mascabo, canela, clavo de olor y agua. En su fermentación —entre 2 y 5 días— desarrolla una espuma blanca similar a la cerveza, y da lugar a una bebida burbujeante, de sabor dulce, sin alcohol. Contiene probióticos que contribuyen a la restauración de la flora intestinal. Proporciona energía, vitamina C que mejora las defensas, al combatir los radicales libres.

Tips para consumir verduras y frutas

- Utilizar mínima cantidad de agua al cocinar los vegetales y usar el agua de cocción para preparar sopas, salsas o agregarla a otras elaboraciones.
- Usar hojas y tallos de vegetales para ensaladas, tortillas, tartas o guisados, como por ejemplo remolacha, acelga, espinaca, apio o puerro.
- Elaborar ensaladas de vegetales agrídulces con frutas: ensalada verde con gajos de naranja, ensalada de repollo morado, zanahoria y frutilla.
- Probar ensaladas tibias, colocando en microondas durante 30 segundos antes de servir.
 - Tomate y zanahoria rallada.
 - Tiras de diferentes morrones.
 - Palmitos y morrón crudo.
- Combinar siempre las carnes rojas o blancas con verduras crudas o cocidas.
- Consumir un plato pequeño de vegetales antes de comer pasta, risotto o polenta.
- Incluir frutas naturales o jugos de frutas con su pulpa en desayunos y meriendas.
- Consumir frutas frescas o macedonia de frutas como postre.
- Aprovechar las frutas más maduras para elaborar compotas, budines, licuados, helados o mermeladas.

Brindar el sabor dulce a la vida comiendo frutas.



Sugerencias originales

- Rissotto de zucchini
- Hinojo con piñones y tomates secos
- Albóndigas de espinaca
- Ravioles de brócoli con oliva y orégano fresco
- Papas, chauchas con crema de albahaca
- Carpaccio de verduras con hongos
- Barquitos de banana ahuecada rellena con frutillas y uva
- Compota de Macedonia con pasas de higo, uva, orejones de ciruela, pera y damasco
- Ensalada de frutillas con almendras y nueces
- Ensalada de frutas con palta, manzana rallada, banana en rodaja e higo.
- Palitos helados de licuado de frutas de estación: sandía, frutilla, durazno
- Budín de ricota con pera y frutilla **N**

Combina colores y mejora tu alimentación



FrameALIVE.app



00:42



Escaneá esta foto y mira el video

ADEREZOS

GOURMET®

Sabe de cocina



Pura Vida



Av. General Rondeau 2257 - Tel.: 2924 3222

alimentos_deambrosi f alimentos.deambrosi

www.deambrosi.com.uy



Rutina facial: una práctica diaria para la salud de la piel

Paola Machado Costa - Tecnóloga en Cosmetología Médica

La piel es un órgano de vital importancia, además de ser uno de los más grandes del cuerpo. Es una barrera protectora que aísla al organismo del medio que le rodea, protegiéndole y contribuyendo a mantener el equilibrio y la integridad de sus estructuras y funciones.

A su vez, desempeña el rol de sistema de comunicación con el entorno. Entre otras funciones se destacan:

Genera la melanina, el pigmento que da color a la piel, nos da identidad como etnia y nos protege de las radiaciones.

Contribuye a la regulación de la temperatura del cuerpo a través de los vasos sanguíneos.

Todas las sensaciones y las emociones pasan por la piel, pues es un órgano que tiene una red nerviosa muy importante y además radica allí el sentido del tacto.

Guarda la información de todo el daño que le provocamos a lo largo de nuestras vidas.

La sociedad uruguaya se ha visto influenciada por la gran inmigración de países latino y centroamericanos y, poco a poco, se consolida la llamada comunidad "skin care". Son mujeres y hombres (sobre todo mujeres de varias franjas etarias) que se preocupan por tener y seguir una rutina de cuidado diario, de usar los productos correctos y adecuados para su tipo de piel; investigan, indagan, compran y consumen gran cantidad de cosméticos y tienen un médico o cosmetólogo de cabecera.

Escalera al éxito

Según nuestro biotipo cutáneo (seco, graso, sensible, entre otros), la edad, las actividades que realicemos y nuestras propias preferencias, elegiremos el "kit" que nos acompañará en este fascinante camino, en el cual nuestra piel se verá notoriamente más fresca y hermosa.

Una rutina básica consiste en tres pasos fundamentales: higiene, hidratación y fotoprotección.



Higiene

Este es el primer paso de la rutina; de ella dependerá el éxito de las posteriores acciones del ritual de belleza. La función del producto que se utilice es la de retirar de la superficie cutánea el sudor, sebo, células de la capa más superficial (córnea), microorganismos que habitan la piel, toxinas, todos los elementos resultantes de la polución ambiental y/o restos de maquillaje. Debe procurar mantener el pH normal de la piel que es ligeramente ácido.

La higiene garantiza la penetración de sustancias activas contenidas en tratamientos hidratantes, correctores, seborreguladores, entre otros. Es fundamental hacerla una o, a lo sumo, dos veces al día; es imprescindible la higiene de la noche, de forma que durante el descanso reparador la piel se encuentre limpia e hidratada.

El producto de higiene debe cumplir con ciertas condiciones: tener acción superficial pero efectiva, poder esparcirse de forma fácil, atrapar las partículas de suciedad sin irritar, deshidratar, sensibilizar o resecar la piel. Finalmente, tener aceptables propiedades organolépticas (olor, color y textura agradables para el consumidor).

Es aconsejable, sobre todo si nos maquillamos, realizar dos pasos consecutivos de higiene. Recomendamos como primer paso utilizar un agua micelar o

productos en base a aceites vegetales, ya que estos son muy efectivos para atrapar las partículas de la polución, sebo, sudor y maquillaje. El agua micelar está formulada a base de micelas, moléculas capaces de atraer la suciedad y el sebo del rostro, transportándolos a través del agua para eliminarlos de la piel.



Emulsión, gel o crema

Para el segundo paso se puede optar por una emulsión (leche), un gel o mousse (espuma), o una crema (cold cream) de limpieza. Todo dependerá del tipo de piel y de las preferencias que tengamos.

Los más avezados en rituales *skin care* utilizan cepillos o esponjas exfoliantes eléctricas de limpieza. Consideramos que no es recomendable el uso diario de estos implementos de aparatología.

Para el retiro del producto se pueden usar tisúes, discos de algodón/esponjas, o bien aplicar agua de hierbas o agua termal. También se puede proceder a realizar un enjuague con abundante agua fría o tibia.

Productos elegidos

En ese momento la piel está lista para recibir un tratamiento antioxidante, hidratante/nutritivo. Es conveniente elegir productos hidratantes que contengan por ejemplo ácido hialurónico (gran atraparador de moléculas de agua), vitaminas C y E, factor normal de hidratación, ceramidas, entre otros activos que contribuirán a que la piel se vea radiante. Durante el día, si vamos a estar expuestos al sol o, incluso, a la pantalla de la computadora es necesario aplicar sobre la piel un protector solar.

Se debe elegir un producto que sea de amplio es-

pectro, es decir que no solo nos proteja de la radiación ultravioleta A y B, sino también de la luz visible de alta energía (luz azul) de las pantallas, así como de las luces alógenas.

Afortunadamente, hoy tenemos a nuestra disposición protectores solares vitaminados que contienen agentes antioxidantes, hidratantes (ácido hialurónico), inhibidores de la polución e incluso color para aquellos que son más prácticos y desean tener todo en un solo producto.

Existen variadas texturas y presentaciones de los protectores solares. En los últimos tiempos, los más renombrados son los *dry touch* (toque seco), en presentaciones como crema, gel, o también se pueden conseguir en polvo mineral, lo cual hace que no tengamos excusa para no usarlos durante todo el año, incluso los días nublados y lluviosos.



Protección

Finalmente, recomendamos consultar una vez al mes a un profesional de la cosmetología médica para realizar una higiene más exhaustiva.

Es un mito la aseveración de que ciertos tratamientos como las higienes con extracciones de comedones (puntos negros) o los peelings solo se hacen en invierno.

Una cosmetóloga recurrirá a otros recursos, como ser el uso de productos profesionales, ácidos para eliminar células de la capa más superficial de la piel, de modo de promover la regeneración. Asimismo podrá recurrir a la utilización de aparatología, como por ejemplo la paleta ultrasónica, la microdermoabrasión con puntas de diamante, entre otras, avalladas para la obtención de resultados óptimos. **N**



MATÍAS GONZÁLEZ
LABORATORIO

Línea Piel Sensible

Especial para pieles
sensibles o con rosácea.



GEL HIDRATANTE DE AVENA DESCONGESTIVO, ANTIOXIDANTE

Hidratante y descongestivo por excelencia. Gel de suave textura diseñado para pieles sensibles o con rosácea. Brinda una sensación de frescura y confort inmediata.

AGUA DE AVENA CALMANTE, HIDRATANTE

Las propiedades de la avena hacen de este producto un auténtico alimento para la piel, brindándole la hidratación necesaria, dejando una sensación de frescura y confort. Especialmente indicada en pieles con rosácea.



MIRÁ EL VIDEO Y APRENDÉ LA RUTINA
DE LIMPIEZA PARA PIELES SENSIBLES.

Frame
ALIVE



Escanea la foto en www.framealive.app

ESPUMA DE LIMPIEZA DE AVENA PIELES SENSIBLES, IRRITADAS O CON ROSÁCEA

Espuma de suave textura que limpia y desmaquilla profundamente, protegiendo e hidratando las pieles más sensibles. No irrita ni deja rojeces.



LABORATORIO
MATÍAS GONZÁLEZ

No se deben a falta de calcio, como suele creerse, sino a diferentes agresiones.

Manchas blancas en las uñas

Dras. Lídice Dufrechou y Alejandra Larre Borges - Dermatólogas



Composición

Las uñas están formadas básicamente por proteínas, entre las cuales la principal es la queratina. Su coloración se ve influida por la de la lámina (el sector duro al que llamamos uña propiamente) y por la del lecho, que es la parte por debajo de la lámina, que es piel y que queda expuesta cuando, por diferentes causas, se arrancan las uñas.

Tanto las alteraciones del lecho como de la lámina ungular o “uña” propiamente dicha pueden llevar a la aparición de manchas.

Cambios de coloración

Los cambios de coloración en las uñas responden a muchas causas, desde golpes banales hasta infecciones e, incluso, tumores.

Estas afecciones pueden presentarse con coloraciones que van desde el blanco o amarillo hasta verde, marrón, rojo o negro.

Las manchas blancas en las uñas son llamadas “leuconiquias” y estas pueden tomar varios aspectos. Según su tamaño, la tonalidad del blanco y la presencia o no de otras alteraciones en la uña, se pueden diagnosticar o descartar diferentes enfermedades. La verdadera leuconiquia puede ser total (compromete todas las uñas y toda su superficie)

Las uñas, tanto de las manos como de los pies, tienen un rol fundamental en el aspecto e imagen corporal. Cambios en su consistencia, grosor, coloración y percepción al tacto pueden ponernos en la pista de situaciones patológicas. Al igual que la piel o el pelo, ellas hablan mucho sobre la salud en general.

En más de una oportunidad hemos observado la presencia de manchas blancas en las uñas de niños y no tan niños. ¿A qué obedecen? ¿Son por falta de calcio como se dice popularmente? ¿Hay algún tratamiento eficaz?





o parcial (la mancha suele manifestarse en forma transversal, en puntos, en línea). La leuconiquia total puede ser hereditaria o asociada con otras enfermedades generales, como infecciones, falla renal, entre otras.

Las manchas blancas, que popularmente suelen vincularse a la falta de calcio, corresponden a una coloración blanca como la leche, opaca, en forma de pequeñas líneas cortas transversales al crecimiento de la uña, que pueden aparecer en una o varias de ellas y son frecuentes tanto en las de las manos como en las de los pies. Se ven con mayor asiduidad en niños, aunque pueden aparecer también en adultos.

Estas manchas blancas se han atribuido al déficit de calcio y otras vitaminas; sin embargo, no existen pruebas de que esta sea su causa.



Suelen ser el resultado de una lesión en la uña secundaria debido a una agresión, como el golpe repetido (por ejemplo durante el uso de un teclado), el traumatismo generado por el hábito de “comerse las uñas” o el de “golpetearlas” unas con otras o sobre superficies. También agredimos a las uñas con los productos cosméticos que aplicamos en ellas, esmaltes, quitaesmaltes y los instrumentos que se utilizan en manicuría para retraer o cortar la cutícula y el torno, entre otros.

Además, estas manchas pueden aparecer en ausencia de esas situaciones y esto se explica porque hay traumatismos o “microtraumatismos” que se deben a pequeñas agresiones que nuestras uñas sufren durante el día y que ni siquiera identificamos como tales.

Estos traumatismos o microtraumatismos generan un daño transitorio en la formación de la uña y las manchas representan este daño. Es por este motivo que, en estos casos, no se realizan tratamientos; es suficiente con esperar que la uña crezca y que se pueda recuperar la normal formación del lámina.

Es importante recalcar que en aquellos casos en que las manchas persistan más allá de 4 meses se aconseja realizar una consulta con un dermatólogo para ver si estamos frente a este hecho banal o a algún proceso de enfermedad. **1**

NUEVO

ELEGIR ALIMENTOS CON MODERADO CONTENIDO DE AZÚCAR AYUDA A FORMAR HÁBITOS MÁS SALUDABLES

Ahora con sólo 1 cucharada prepararás tu rico y nutritivo vaso de Vascolet. PROBALO!



— AZÚCARES
+ CACAO

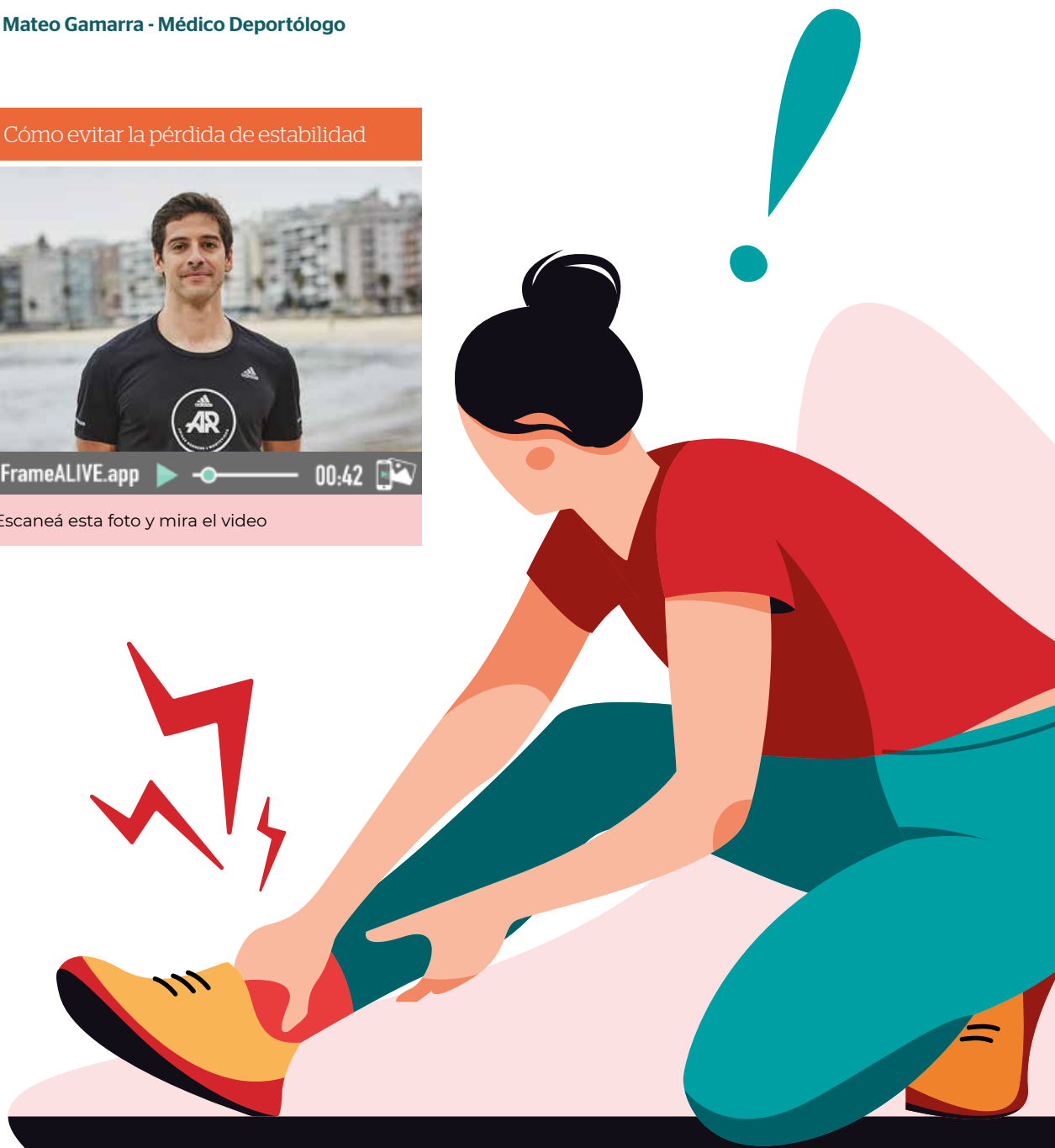


A gusto con la vida

Exceso de peso y desgaste en las articulaciones

Dr. Mateo Gamarra - Médico Deportólogo

Cómo evitar la pérdida de estabilidad



Es innegable el vínculo negativo entre sobrepeso y obesidad y sus repercusiones sobre la salud, ha sido ampliamente estudiado y abunda evidencia científica.

La relación de la osteoartritis o desgaste de las articulaciones de miembros inferiores con los kilos y la discapacidad física es un motivo más para resaltar la importancia del control del peso, sobre todo si se considera el estado de salud como el equilibrio biopsicosocial así como la cantidad y calidad de vida.

¿Qué es la osteoartritis?

Es el resultado de un complejo proceso multifactorial que provoca una alteración del balance entre los mecanismos de destrucción y reparación de los tejidos de una articulación, lo cual genera un desgaste progresivo. Varios factores de riesgo están en el origen de esta patología: genéticos, sexo, edad, raza, peso corporal, control motor, lesiones previas, actividad física general y deportiva en particular. Es una patología muy frecuente, que afecta directamente la calidad de vida. El síntoma repetido es el dolor progresivo, tipo “mecánico”, es decir, relacionado al movimiento o a la carga física, que afecta cada vez más la función articular. Es altamente frecuente en mayores de 65 años, supera incluso el 50% de esta población, y es una de las mayores causas de discapacidad en el mundo. La obesidad (Índice de Masa Corporal > 30) es el principal factor de riesgo modificable para el desarrollo de osteoartritis en miembros inferiores. La articulación más afectada es la rodilla.

¿Qué es el exceso de peso?

Si bien tiene limitaciones, para definirlo el instrumento más utilizado y simple es el Índice de Masa Corporal (IMC), se obtiene dividiendo el peso de la persona en kilos entre el cuadrado de su talla en metros [IMC = peso (kg) / talla² (m)]. Si el valor es mayor a 25 la persona presenta exceso de peso, si es > o igual a 30 obesidad.

**Población en Uruguay
con sobrepeso/obesidad**

38,5% **64,9%**
de 15 a 25 años de 25 a 64 años

Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo
(MSP 2013)

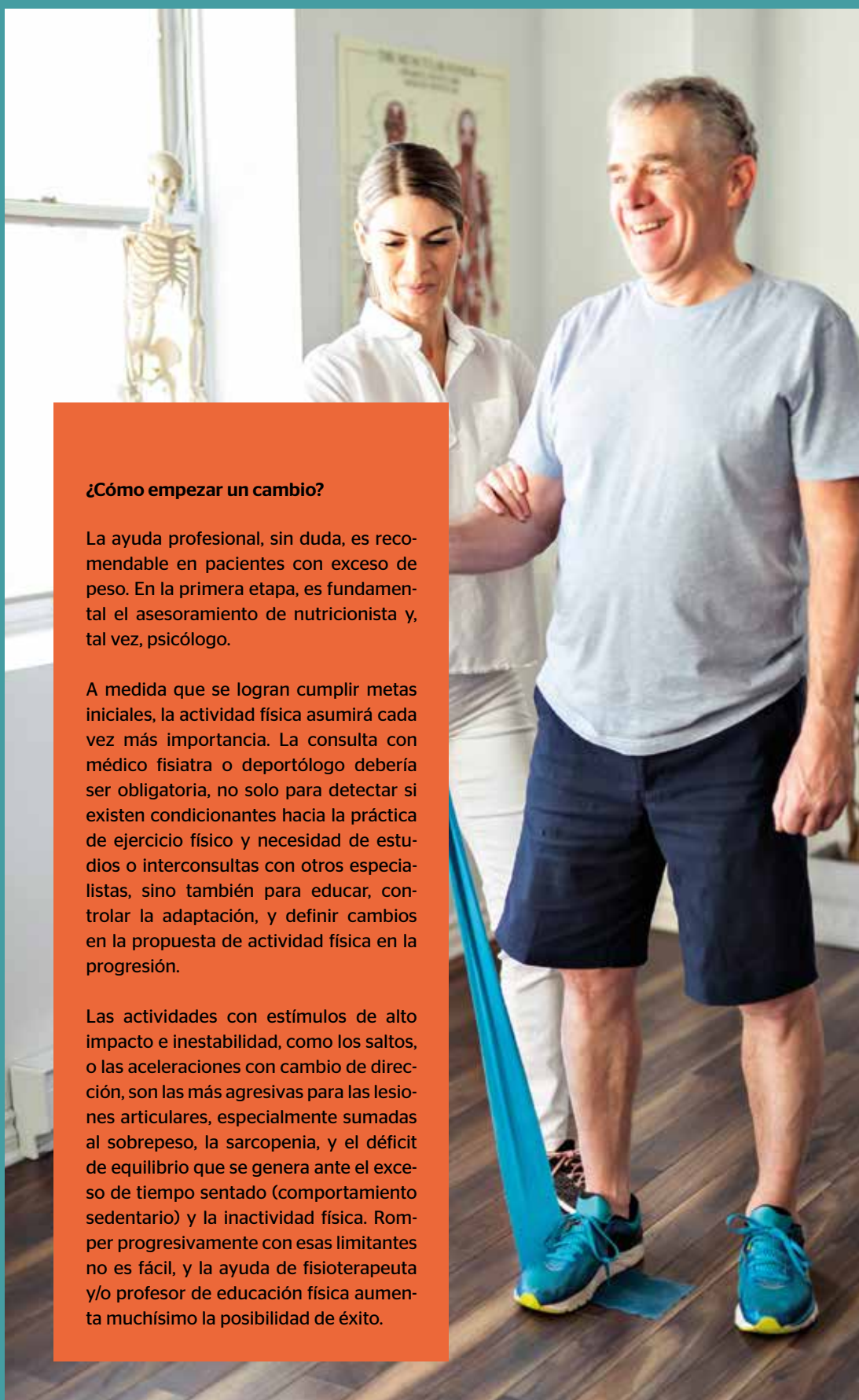
En personas musculosas y no muy altas, el índice puede indicar sobrepeso porque no considera la composición corporal. Si se acompaña, además, con la medida del perímetro de cintura es mucho más fiel. El exceso de peso adiposo es un problema de salud creciente a nivel mundial. En nuestro país, según datos de la Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (MSP 2013), la población de 15 a 24 años presenta un 38,5% de sobrepeso/obesidad, y esta cifra aumenta a 64,9% entre los 25 y los 64 años. A medida que envejecemos y el problema se incrementa, se combina con la disminución de los niveles de actividad física y pérdida de masa muscular (sarcopenia), lo cual constituye un combo perfecto para el desarrollo de patología articular degenerativa (osteoartritis).

Maldito círculo vicioso

Signos inflamatorios, dolor, reposo, disminución de tono muscular, disfunción propioceptiva (estabilidad), mayor inestabilidad articular, alteración del control motor... aumento de peso, y más dolor. Este maldito círculo vicioso es tremendamente frecuente en el mundo actual, y difícil de tratar. La industria invierte mucho dinero buscando soluciones que no dependan directamente del afectado: inyecciones de ácido hialurónico, células madre, plasma rico en plaquetas, prótesis, ortesis, entre muchos otros. Lamentablemente está demostrado que no existen alternativas mágicas. Ninguna de esas opciones debería sustituir el acondicionamiento físico a partir del control de peso, desarrollo de la fuerza muscular y equilibrio; esta es la clave para prevenir la patología articular y sus determinantes y debe formar parte de cualquier tratamiento.



El control de peso, la actividad física no estructurada y el ejercicio físico adecuado son variables fundamentales para favorecer la salud de las articulaciones y mejoran la calidad de vida hacia el futuro.



¿Cómo empezar un cambio?

La ayuda profesional, sin duda, es recomendable en pacientes con exceso de peso. En la primera etapa, es fundamental el asesoramiento de nutricionista y, tal vez, psicólogo.

A medida que se logran cumplir metas iniciales, la actividad física asumirá cada vez más importancia. La consulta con médico fisiatra o deportólogo debería ser obligatoria, no solo para detectar si existen condicionantes hacia la práctica de ejercicio físico y necesidad de estudios o interconsultas con otros especialistas, sino también para educar, controlar la adaptación, y definir cambios en la propuesta de actividad física en la progresión.

Las actividades con estímulos de alto impacto e inestabilidad, como los saltos, o las aceleraciones con cambio de dirección, son las más agresivas para las lesiones articulares, especialmente sumadas al sobrepeso, la sarcopenia, y el déficit de equilibrio que se genera ante el exceso de tiempo sentado (comportamiento sedentario) y la inactividad física. Romper progresivamente con esas limitantes no es fácil, y la ayuda de fisioterapeuta y/o profesor de educación física aumenta muchísimo la posibilidad de éxito.



Gellicart®

QUE TU MUNDO NO PARE

LAS MEDIDAS QUE AYUDAN AL BIENESTAR DEL CARTÍLAGO Y PUEDEN AYUDAR A EVITAR SU DESGASTE ESTÁN RELACIONADAS A:

- [La pérdida de peso]
- [La realización de actividades físicas disciplinadas]
- [Una nutrición saludable y equilibrada]

UN COLÁGENO DE BUENA CALIDAD ES FUNDAMENTAL PARA LA FORMACIÓN EFICIENTE DEL CARTÍLAGO.



100% COLÁGENO HIDROLIZADO

NO ENGORDA



TECNOLOGÍA ÚNICA PATENTADA

SANOFI 

Venta libre. Este producto no sustituye una alimentación equilibrada y su consumo debe ser orientado por médico o nutricionista. Mayor información disponible a petición: sanofi-aventis Uruguay S.A. Héctor Miranda 2361 Oficinas 1001-1002, C.P. 11300 - Montevideo. Teléfono: 2710.3710 - www.sanofi.com.uy | MAT-UY-2000110 v1.0 - 10/20



¿Cuál es el ejercicio adecuado?

El ejercicio físico en el agua y la bicicleta son opciones muy recomendadas en estos pacientes, de gran utilidad para aprovechar los beneficios del movimiento, minimizando los riesgos. Pero ninguno de los dos estimula el control motor necesario para actividades de la vida diaria como caminar, correr el ómnibus, o subir y bajar escaleras. En la evolución deben acompañarse con ejercicios de fortalecimiento muscular, equilibrio, y la práctica paulatina de acciones específicas.

En el otro extremo aparecen deportes como el running o el fútbol, especialmente en personas mayores de 40 años, sin la preparación física necesaria. Como dijimos, existe fuerte evidencia científica de los beneficios del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la osteoartritis, pero cuando se buscan objetivos competitivos la situación es otra. No se trata de dejar de hacer la actividad física que a uno más le gusta, sino de valorar los costos y beneficios en cada caso particular, y tener la preparación y condición física adecuada para el objetivo trazado.

Sin entrar en realidades profesionales, el placer por el deporte puede poner en riesgo el futuro funcional a nivel deportivo y cotidiano. Si se piensa en salud, lo ideal es ajustar la actividad física a la realidad de cada uno con el objetivo final de tener la mejor condición física posible hoy y mañana.

Lograr el estímulo correcto para cada paciente con osteoartritis no es para nada fácil, dependerá de las características individuales y su contexto. Generalmente recorre varios momentos: control de la inflamación y entrenamiento de estructuras sanas, ejercicios isométricos, electroestimulación, movilidad articular, trabajos propioceptivos, fortalecimiento muscular dinámico, actividades aeróbicas de bajo impacto, entrenamiento de funciones específicas y progresivamente reintegro a acciones más complejas y de mayor impacto si el contexto lo permite. No hay dudas que no se puede subestimar el trabajo del equipo de rehabilitación en muchos de estos casos, pues marcará la diferencia hacia el futuro de la función. ■



UN SUPLEMENTO PARA CADA ETAPA DE LA VIDA

UN PLUS DE ENERGÍA
PARA TODA LA FAMILIA



¿CONOCES TODA NUESTRA
LÍNEA DE SUPLEMENTOS?

Frame
ALIVE

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



cn_uy



CN_Uy



Cibeles Nutrition

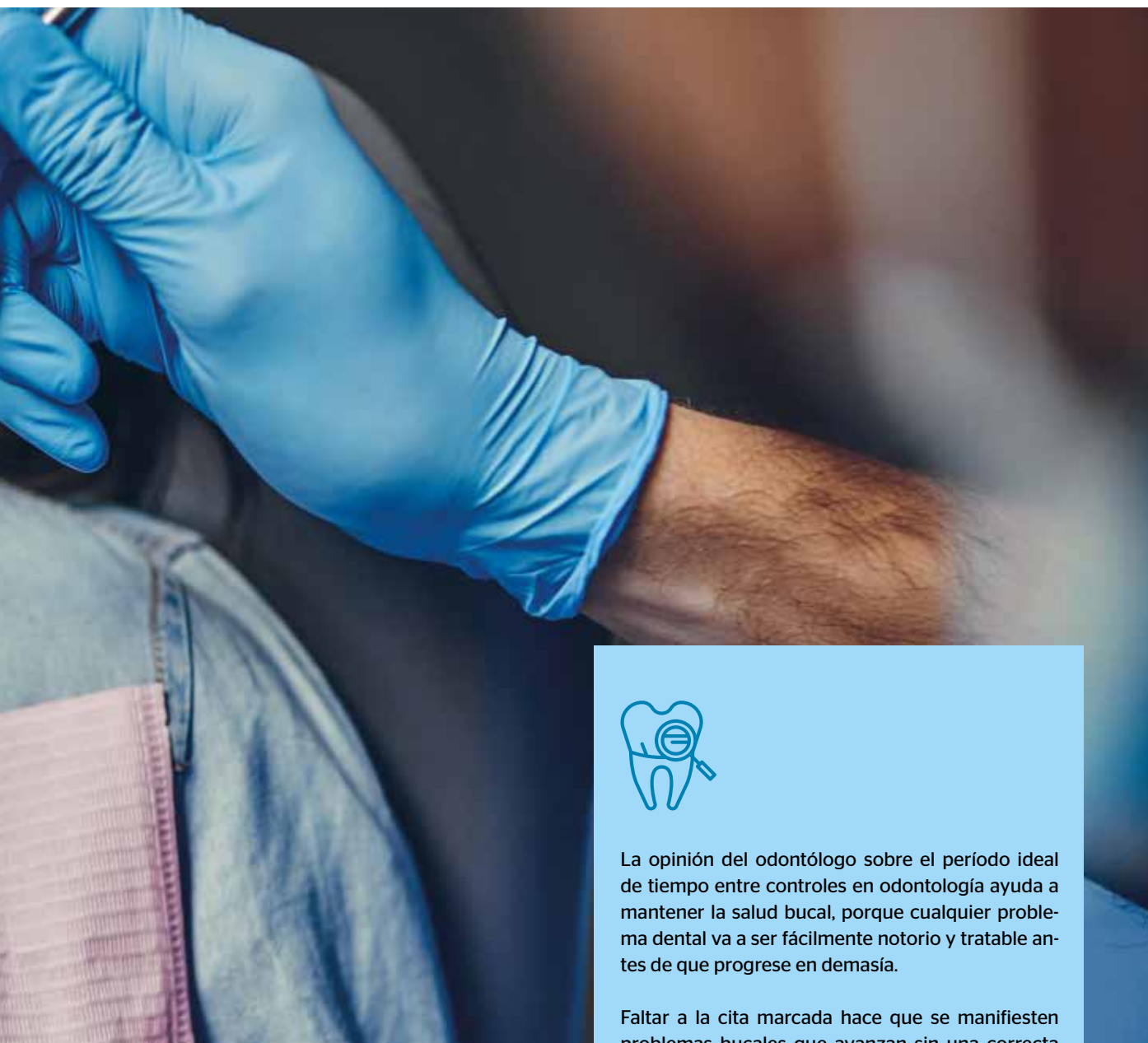
cibeles.com.uy



Controles odontológicos periódicos

revelan el estado de salud del paciente

Dra. Lorena Spatakis - Odontóloga



Los controles odontológicos periódicos pueden indicar al odontólogo el estado de salud general de un paciente. El tiempo ideal entre ellos varía de 3 a 12 meses, de acuerdo al estado de salud de encías y dientes. Los odontólogos toman en cuenta el riesgo de posibles infecciones futuras para definir este período de alta parcial.



La opinión del odontólogo sobre el período ideal de tiempo entre controles en odontología ayuda a mantener la salud bucal, porque cualquier problema dental va a ser fácilmente notorio y tratable antes de que progrese en demasía.

Faltar a la cita marcada hace que se manifiesten problemas bucales que avanzan sin una correcta intervención. Cuando comience a doler, estos problemas van a ser más desafiantes de tratar, por lo que es esencial atender las infecciones tempranamente o, preventivamente, cuando sea posible, mediante la visita periódica.

Los períodos varían

La frecuencia de las visitas varían según cada paciente y se adaptan a las diferentes etapas de vida. La importancia de acudir periódicamente al odontólogo no sólo se traduce en una sonrisa sana y perfecta. Se recomienda controles en niños y adultos y establecer las medidas preventivas individuales para cada persona hasta alcanzar la salud bucal.



En niños, los dientes permanentes son más vulnerables a las caries cuando apenas erupcionan. Por eso, cuando les sale el primer molar permanente (entre los seis y los ocho años) necesitan chequeos periódicos cada 6 meses. Además, hay que monitorear el crecimiento dentomaxilofacial, es decir supervisar las estructuras dentales, maxilares y faciales en desarrollo para obtener armonía facial; en el caso de detectarse una anomalía hay que intervenir a tiempo mediante un tratamiento de ortopedia u aparatos.

Esto es muy importante, porque hay procesos que son muy difíciles de revertir más adelante. Hay otro aspecto muy importante a tener en cuenta. Los estudios demuestran que los niños que consultan periódicamente al odontólogo desde una edad temprana tienen menos restauraciones.



En los adolescentes los dientes son menos vulnerables, pero tienen otros factores de riesgo (hormonales y de higiene personal) que inciden, por lo que se recomiendan controles periódicos para mantener la motivación, hasta la erupción de los terceros molares, o del juicio, que ocurre alrededor de los veinte años.



En adultos, hay muchas patologías que pueden manifestarse en la boca. Acudir al dentista a tiempo es un método de prevención. Varios estudios indican que un alto porcentaje de enfermedades, (alrededor de 120), tienen un componente bucodental derivado de encías inflamadas o sangrantes, úlceras, sequedad bucal, mal aliento, sabor metálico y muchos otros cambios en la cavidad bucal.

Esto significa que muchas de las patologías aparentemente ocultas pueden diagnosticarse a partir del estado bucodental del paciente. Por ello, incluso las personas que no tienen piezas dentales propias deben concurrir a control del resto de su cavidad bucal, o a la higiene de sus prótesis o implantes.

En adultos, hay un segundo motivo para la visita odontológica que no tiene que ver con la prevención o el hallazgo oportuno de patologías incipientes. Incluso, si el odontólogo no encuentra ningún problema de salud, es oportuno recordar el cuidado dental y la higiene. Por lo general, un adulto requiere de profilaxis cada 6 meses o anualmente; en raras ocasiones se podría estirar el período a dos años.

Consulta de control

Lo primero que ocurre en una visita periódica de control es que el dentista examina el estado actual de la boca del paciente, y decide si requiere atención futura. Según su experiencia evalúa la salud bucal existente, los dientes, el riesgo de contraer alguna enfermedad en el futuro, y aconseja sobre los cuidados que su boca requiere para evitarla.

En cada consulta el dentista hará lo siguiente:

- **Examina dientes, encías, cavidad oral.**
- **Pregunta sobre:**
 - **La salud general;** cualquier cambio o problema de salud reciente puede estar afectando dientes, encías o boca.
 - **Su estilo de vida,** dieta, uso abusivo del alcohol, cigarro, sedentarismo.
 - **Dieta y sueño,** dolores de cabeza periódicos.
 - **Hábitos de higiene** y consejos acerca de la mejor manera de hacerlo si no está resultando la apropiada.
 - **Recomienda tratamientos** necesarios si hay signo de infecciones. Explica asimismo los riesgos y costos de los tratamientos que fuesen necesarios.
 - **Planea la fecha** para la próxima cita de control.

Al finalizar la consulta el dentista recomienda una fecha para la próxima consulta.

La frecuencia exacta de la visita debe ser evaluada por el dentista al determinar el pronóstico de riesgo para cada paciente. Por tanto, es individualizada. Los pacientes de bajo riesgo esperarán más para su próxima consulta. Los de alto riesgo o que se encuentren en un tratamiento activo que requiera monitorización lo harán con más periodicidad.

Se recomienda que los niños hasta que lleguen a la adultez concurran cada 6 meses, si el profesional considera que son de bajo riesgo. O sea que 6 meses es el mayor período de tiempo que un niño sano debería pasar sin ver un dentista.

Los adultos pueden tener una visita anual, o, en caso de no requerir profilaxis y tener riguroso cuidado de sus encías y dientes, pueden hasta extenderla por dos años. **N**





Reflujo gastroesofágico: cómo tratarlo

Dra. M.Sc. Gabriela Parallada - Gastroenteróloga

La Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico (ERGE) o más sencillo el reflujo, es la consulta que con mayor frecuencia llega al consultorio gastroenterológico.

De acuerdo a revisiones realizadas por organismos internacionales de gastroenterología, el reflujo gastroesofágico es más frecuente en Occidente que en países orientales. Múltiples investigaciones concluyen que 38% de la población general presenta síntomas de dispepsia (trastornos digestivos diversos) y que entre ellos es más frecuente el RGE. Se agrega que no hay diferencia en la incidencia entre hombre y mujeres y que estos individuos tienen un ausentismo laboral mayor y menor productividad.

En Uruguay, es un motivo de consulta muy frecuente y la prevalencia es de 14% en adultos alcanzando el 20% en personas hospitalizadas. En adultos mayores es más frecuente y se presenta con mayor número de complicaciones graves.

El diagnóstico de ERGE se realiza a partir de una serie de síntomas y una serie de hallazgos objetivos en estudios solicitados por el especialista. La última

Guía de la Organización Mundial de Gastroenterología (OMG) del 2015 define la ERGE como “aquellos síntomas que son suficientes para alterar la calidad de vida del individuo, provocar daño en el esófago o complicaciones que resultan del flujo retrógrado del contenido gástrico hacia esófago, orofaringe y/o tracto respiratorio”.

Síntomas más evidentes

El reflujo gastroesofágico es el retroceso del contenido gástrico, secreciones digestivas y/o alimentos, hacia el esófago e incluso la faringe y la cavidad oral.

Se trata de una enfermedad que se caracteriza por algunos síntomas típicos, varios atípicos y una evolución en empujes, de manera que la persona presenta períodos de sufrimientos y otros sin síntomas. Típicamente se caracteriza por una sensación de quemazón detrás del esternón, incluso en la boca. Pueden ser síntomas sospechosos de ERGE pero no típicos: tos crónica, alteraciones de la voz, crisis de broncoespasmo, dolor de tórax de causa no cardiológica, laringitis, incluso pérdida de esmalte dentario.



Los mecanismos por los cuales se produce el reflujo pueden ser varios. Será sencillo comprender a partir del conocimiento del funcionamiento normal del tubo digestivo.

Comenzando por la boca, la saliva cumple una doble función: de arrastre y de neutralización. La disminución de la salivación o de los movimientos de deglución es una de las causas de reflujo. La menor producción de saliva, o hiposalivación, se da durante el sueño y causa episodios de reflujo durante la noche. Esta alteración en la saliva ocurre por efecto de algunos fármacos y en los fumadores como un enlentecimiento en la limpieza del esófago.

El esfínter esofágico inferior es una zona de alta presión de unos 2 a 4 cm de longitud, en la porción más baja del esófago. Esta región, junto con el diafragma, músculo que separa tórax de abdomen y lo rodea, constituyen el mecanismo antirreflujo más importante y efectivo.

En reposo, esta zona se encuentra en tensión; cuando se deglute, rápidamente se relaja hasta que el movimiento peristáltico del esófago —que se transmite desde su unión con la faringe— alcanza el final de este órgano. Los mecanismos que regulan el normal funcionamiento de este esfínter son varios y existen factores extrínsecos que pueden aumentar o disminuir su presión. Si la presión disminuye, se favorece la aparición de episodios de reflujo.

Alimentos y hábitos alimentarios nocivos

La existencia de síntomas no implica lesiones y viceversa. Muchas veces, la enfermedad se ve modificada por la automedicación de muchos pacientes. Es común que una persona llegue al consultorio con una larga historia de sufrimiento digestivo alto, que ha ido tratando de aliviar con distintas opciones desde soluciones caseras, como infusiones, hasta antiácidos o incluso inhibidores o bloqueadores de la secreción de ácido. Esto dificulta, en ocasiones, tanto el diagnóstico como el plan de tratamiento.

Es importante tener claro los hábitos alimentarios y observar la ocurrencia de los síntomas en concordancia con la ingesta de algún alimento en particular. Si bien hay alimentos que han probado provocar los síntomas, cada persona es un ser individual con características propias que hay que observar y considerar.

El tabaquismo, el sobrepeso, el uso de ropas ajustadas en el abdomen favorecen el reflujo. Dentro de los alimentos se pueden incluir: la cebolla y los morrones, sobre todo crudos. Si el síntoma es la acidez, puede aumentarla el consumo de frutas ácidas como los cítricos, el kiwi, el ananá, los frutos rojos, el tomate. Otros alimentos desaconsejados son salsa de tomate, chocolate y té de menta. Lo mismo ocurre con bebidas como el café y el mate que pueden tener efecto acidificante. Con respecto a los panificados, los que contienen grasa y azúcar con harinas refinadas producen, al igual que las frituras, un retraso en el vaciamiento del estómago y un esfuerzo mayor en su digestión por lo que favorecen tanto la acidez como el reflujo.

Qué medidas deben tomarse

Conociéndose a sí mismo, identificando los síntomas responsables del malestar y los desencadenantes, el propio paciente podrá orientarse en cuanto a alguna de las medidas a adoptar. Los alimentos antes mencionados deberían consumirse en forma controlada, en pequeñas cantidades y dependiendo de la gravedad de la situación.

Es muy importante recomendar a quien sufre ERGE algunas medidas que mejorarán sus síntomas: elevar la cabecera de la cama, diferir el momento de acostarse luego de comer al menos 1:30 hs, evitar usar ropa ajustada, evitar el estreñimiento y controlar el peso.

Con respecto a este último punto, la mayoría de los estudios sugieren que la obesidad es un factor que predispone al desarrollo de la ERGE; aunque no se pudo relacionar el grado de obesidad con la gravedad de la ERGE. La menor presión del esfínter esofágico inferior, los trastornos de la motilidad esofágica y la presencia de hernia hiatal (un segmento del estómago que asciende hacia el tórax a través del diafragma) son los mecanismos que inducen al reflujo en individuos obesos.

En caso que estas medidas higiénico dietéticas no mitiguen los síntomas, será necesario el tratamiento medicamentoso. El objetivo de los fármacos será disminuir la secreción de ácido y mejorar la evacuación gástrica.

Con respecto a los medicamentos cuyo objetivo es disminuir el ácido se recomiendan los llamados Inhibidores de la Bomba de Protones (IBP), dentro de los que se encuentran: omeprazol, lanzoprazol, esomeprazol, pantoprazol, dexlanzoprazol. Estos son medicamentos seguros y confiables cuando estén indicados. Es importante tener en cuenta el momento en que debe consumirse este tipo de medicamento, ya que salvo el dexlanzoprazol que tiene una liberación doble, deben consumirse antes del desayuno que es el momento en que hay mayor cantidad de bombas de protones activas.

A corto plazo los efectos adversos son raros, menos del 2%. En cuanto a los efectos a largo plazo, los resultados de los estudios son controversiales. Sin embargo plantean algunas recomendaciones en este sentido: el uso de IBP puede ser un factor de riesgo (en conjunto con varios más) para el desarrollo de osteoporosis, en adultos mayores puede predisponer a diarrea por gérmenes muy agresivos. En ERGE es importante ser consciente de los síntomas, su frecuencia y relación con alimentos y ciertos hábitos para consultar oportunamente y una vez establecido el diagnóstico, adherir a las medidas higiénico dietéticas. De esta forma el tratamiento será más oportuno y efectivo. 

Cómo combatir el reflujo



FrameALIVE.app



00:42



Escaneá esta foto y mira el video

Monitoreo de glucosa en pacientes diabéticos

Dr. Ernesto Irrazábal - Endocrinólogo





La diabetes mellitus (DM) es un conjunto de trastornos metabólicos, cuya principal característica es la presencia de concentraciones elevadas de glucosa en la sangre de manera crónica, debido ya sea a un defecto en la producción de insulina, a una resistencia a la acción de ella para utilizar la glucosa o a una combinación de estas causas.



En Uruguay
aproximadamente

8% de la población
tiene diabetes

la gran mayoría, más del

90%

corresponde a diabetes tipo 2, muy vinculada a la obesidad y el resto a diabetes tipo 1 que afecta con más frecuencia a personas jóvenes.

Controla tu diabetes



FrameALIVE.app



00:42



Escanea esta foto y mira el video

MERMELADAS ZERO



0% Azúcares
agregados

11 Kcal por
porción

Fuente
de Fibra

adu SIN
GLUTEN

Stevia

MERMELADAS DIETÉTICAS



11 Kcal por
porción

Sin azúcar
de caña

Fuente
de Fibra

adu SIN
GLUTEN

GRANJA
Limay

Dulces y Mermeladas Naturales

Pilares estratégicos

Es una enfermedad que requiere cuidados constantes. Su tratamiento se basa en varios pilares: la alimentación, el ejercicio y, eventualmente, el uso de medicación.

Aunque es muy importante tener presente que es una patología que debe ser tratada por especialistas, la mayor parte de las acciones para reducir sus riesgos dependen del propio paciente. Tener la información necesaria y seguir ciertos hábitos saludables, mejora enormemente la calidad y la expectativa de vida de aquellas personas que la sufren.

Otro de los pilares fundamentales en el control del paciente con diabetes es el automonitoreo de glicemia (glucosa en sangre), este le permite evaluar su respuesta individual a la terapia y conocer si está alcanzando las metas establecidas. Es un elemento esencial; los resultados se utilizan para evaluar la eficacia del tratamiento y realizar los ajustes necesarios en el plan de alimentación, el ejercicio y la medicación para lograr los objetivos terapéuticos. De esta forma se tomarán mejores decisiones para lograr las metas de control y, con ello, evitar o retrasar la llegada de complicaciones crónicas así como detectar hipoglucemias en el paciente que toma fármacos orales y/o insulina.



Tipos de control

Existen dos modalidades de autocontrol glucémico: el uso de glucómetro, que permite medir la glicemia capilar por punción digital en un momento dado y el uso de monitores continuos de glucosa personales.

Hasta ahora, la mayor parte de los pacientes diabéticos disponen de glucómetros y la monitorización del control glucémico se realiza mediante unas pocas mediciones diarias. Sabemos que esta estrategia es fundamental en el tratamiento de la diabetes. Sin embargo, reconocemos que tiene algunas limitaciones.

En general las mediciones son muy escasas para describir el comportamiento permanentemente cambiante de los niveles de glucosa y, con frecuencia, son realizadas únicamente durante el día, sobre todo antes de las comidas, lo cual limita la posibilidad de detectar los episodios de hipoglucemia, lo cual es relativamente frecuente y que puede ser más serio en las horas de la noche.

Otro problema que presenta esta modalidad de control es la resistencia del paciente a pincharse todas las veces que son necesarias; por ejemplo, en el caso de quienes tienen diabetes tipo 1 deben realizarlo entre 6 a 8 veces por día: antes de cada comida, antes de realizar ejercicio, antes de acostarse y algunas postprandiales (después de comer). En pacientes con diabetes tipo 2, que utilicen insulina basal o medicación oral, se puede realizar con menor frecuencia y cada uno acordará con su médico la periodicidad, ajustada a su caso particular.

Monitoreo continuo

Como forma de superar estas limitaciones asociadas con el automonitoreo se han desarrollado en los últimos años múltiples dispositivos médicos que permiten la evaluación de la glucemia en las 24 horas al día.

A esta tecnología se la conoce como Monitorización Continua de Glucosa en tiempo real (MCG). Los sistemas de MCG operan mediante la medición de niveles de glucosa en el líquido intersticial que existe entre las células, mediante un catéter colocado en forma subcutánea. Así, es posible evaluar el comportamiento de la glucosa de forma continua.

Pharmaton®

¿CONOCES TODA NUESTRA
LÍNEA DE MULTIVITAMÍNICOS?



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

ENERGÍA FÍSICA Y MENTAL¹



**MEJORA EL
RENDIMIENTO
EN LA ACTIVIDAD
FÍSICA¹**



**OPTIMIZA LA
CAPACIDAD
INTELLECTUAL¹**



**NO ALTERA
LA PRESIÓN
ARTERIAL¹**



**NO
ENGORDA¹**

ESTRÉS²
CON
COMPLEJO B

ENERGÍA³
CON
GINSENG G115®

OMEGA 3⁴
50+



**Contiene Complejo Vitamínico B
que:²**

- Contribuye al óptimo funcionamiento del sistema nervioso.
- Mejora al sistema inmunitario.
- Ayuda a disminuir el cansancio, el estrés y la fatiga del día a día.



Por el Ginseng G® estandarizado:

- Asegura que la concentración de ingredientes sea uniforme en todos y en cada uno de sus comprimidos.
- Ayuda a mejorar tu rendimiento físico y mental.



**Por su combinación de vitaminas
y minerales + Omega:³**

- Ayuda a mantener un sistema cardiovascular saludable
- Ayuda a mantener niveles saludables de colesterol y triglicéridos.

VENTA LIBRE BAJO CONDICIONES REGLAMENTARIAS. SIGA CORRECTAMENTE EL MODO DE USAR Y NO DESAPARECIENDO LOS SÍNTOMAS, CONSULTE A SU MÉDICO. PHARMATON COMPRIMIDOS: ¹ PROSPECTO VIGENTE VERSIÓN 04/12/2001.
² MARASCO A, VARGAS RUIZ R, SALAS VILLAGOMEZ A, BEGOÑA INFANTE C. DOUBLE-BLIND STUDY OF A MULTIVITAMIN COMPLEX SUPPLEMENT GINSENG EXTRACT. DRUGS EXPL. CLIN. RES. XVII (6) 323-329 (1996). VENTA LIBRE. ESTE
PRODUCTO NO SUSTITUYE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y SU CONSUMO DEBE SER ORIENTADO POR MÉDICO O NUTRICIONISTA. MAYOR INFORMACIÓN DISPONIBLE A PETICIÓN. PHARMATON ESSENTIAL: ³ EFSA JOURNAL 2011;9(4):2077.
⁴ EFSA JOURNAL 2009; 7(9):1225. PHARMATON OMEGA 50+. ⁴ EFSA JOURNAL 2010;8(10):1796. SANOFI-AVENTIS URUGUAY S.A. HECTOR MIRANDA 2361 OFICINAS 1001-1002, C.P. 11300 - MONTEVIDEO.
TELÉFONO: 2710 3710 WWW.SANOFI.COM.UY. SAUY.PHAR4.19.11.0144-12/19

SANOFI

Tipos de dispositivos

En Uruguay existen actualmente dos tipos de dispositivos:

1.- Sistemas de monitorización continua propiamente dicha. Dan una lectura directa a un transmisor con trazados del perfil glucémico en tiempo real y durante 24 horas. Permiten, además, fijar alarmas de límite de glucosa alta o baja acopladas a bombas de infusión continua de insulina.



2.- Sistemas de monitorización flash (monitorización intermitente de glucosa) que dan una lectura continua en tiempo real y el trazado de las últimas 8 horas. Consiste en un pequeño sensor, del tamaño de una moneda, colocado en la parte posterior del brazo y mide la glucosa, siempre y cuando la persona acerque el receptor al sensor.

Estos dispositivos han demostrado ser útiles para el control de la diabetes mellitus especialmente, la diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2 insulino-requiere, por lo que sería deseable que estos pacientes pudieran disponer de este tipo de dispositivo. Sin embargo, el costo de la terapia es aún una de las principales limitaciones para su uso.

Ventajas

¿Cuáles son las ventajas de los sistemas de monitorización continua de glucosa?

Proporcionan información permanente sobre el perfil de glucosa.

Facilitan mucho la toma de decisiones, al permitir un ajuste inmediato de la terapia con la prescripción de distintos fármacos para la diabetes.

Permiten anticipar episodios de hipo e hiperglucemia basados en la tendencia de la glucosa intersticial. Así, el paciente está informado de los valores y tendencias y puede tomar acciones para evitar la hiper e hipoglucemia.

Permiten conocer los valores de glucosa durante el sueño.

Permiten identificar hipoglucemias asintomáticas no detectadas.

Permiten cuantificar la variabilidad glucémica.

Han demostrado ayudar a mejorar el valor de Hemoglobina glicosilada (HbA1c= promedio de la glucemia en los últimos 3 meses).

Proporcionan seguridad al paciente, mejorando su calidad de vida.

Permiten conocer el efecto de las actividades cotidianas sobre la glucosa.

El monitoreo continuo de glucosa será una herramienta cada vez más común en los pacientes con diabetes, en especial, si como esperamos y seguramente ocurrirá, el costo se reduzca.

Por tanto, es conveniente que tanto pacientes como el personal de salud conozca los aspectos más básicos de su funcionamiento y sus ventajas. **N**

Sucaryl

Dulzura que te cuida
La línea más completa de endulzantes
recomendada para diabéticos y apta para celíacos.

Sucaryl.
Clásico



Sucaryl.
Sucralosa



Sucaryl.
Stevia



Se trata de planificar el menú de la semana, hacer las compras necesarias y cocinar los platos en un día

Batch cooking:

un gran aliado para comer mejor

Lic. en Nutrición Lucía Alba

Ahorra cocinando por lotes



En los últimos tiempos hemos sido testigos del surgimiento de un nuevo concepto de cocina, ampliamente difundido en las redes sociales por influencers de la gastronomía y la nutrición. Esta innovación no solo contribuye a una buena salud, sino que, además, es una excelente forma de ahorrar tiempo y dinero, algo para nada despreciable en los días que corren.

El término *Batch Cooking* es un anglicismo que se traduce como “cocina por lotes”, y consiste en planificar la alimentación semanal del núcleo familiar y utilizar un día de la semana para dejar listo o adelantado todo el menú.

Aunque, en principio pueda sonar complicado, la realidad es que esta técnica tiene grandes ventajas y su puesta en práctica verdaderamente vale la pena.

Sus ventajas

En primer lugar, organizar el menú permite llevar una alimentación más saludable y equilibrada. Tener un panorama general de la semana, posibilita distribuir los alimentos de forma inteligente para obtener un amplio abanico de macro y micronutrientes en porciones y frecuencias adecuadas.

Por otra parte, se evita la improvisación, tan común en la actualidad, en la que el tiempo apremia y frecuentemente se cae en opciones rápidas y nutricionalmente poco convenientes. Asimismo, resulta más fácil respetar los tiempos de comida y sus horarios.

Amén de la calidad de la alimentación, la organización permite, por supuesto, ahorrar tiempo: no sólo en la cocina, sino también en el supermercado. Siempre se sabe qué se va a comer y qué se va a necesitar para elaborar esos platos, por lo que con una compra semanal es suficiente.

Una ventaja no menor es el ahorro económico. A partir de la planificación, lo ideal es elaborar una lista de compras en función de las necesidades reales, con lo cual se evitan los desperdicios o la compra excesiva e inútil de alimentos. Incluso es posible pensar el menú en conformidad con los productos de estación, lo que reduce aún más los costos totales.

Finalmente, contribuye a la reducción del estrés y la ansiedad, ya que, al tomar control sobre la alimentación familiar, se evita la preocupación por no saber qué se va a comer en las siguientes comidas.



En qué consiste

La técnica de *Batch Cooking* consta básicamente de tres grandes pasos:

Planificar el menú semanal: para lo cual basta elegir un solo día a la semana y sentarse a la mesa con lápiz, papel y café en mano. Aquí se podrán contemplar los gustos de todos los miembros de la familia y se elegirán las recetas de preferencia para elaborar los platos. La planificación puede hacerse también teniendo en cuenta, por ejemplo, los días más ocupados, para los cuales será más adecuado un plato de rápida preparación; o los días en los que hay que salir con vianda, para lo cual conviene tener porciones extra de la noche anterior. Los viernes suelen ser de distensión, por eso nada mejor que un plato reconfortante como cierre de una semana intensa.

Elaborar el listado y hacer las compras: si se sabe cuál será el menú semanal, y se tiene en cuenta qué se tiene de antemano en la alacena, se podrá elaborar una lista de ingredientes a comprar. Es conveniente ir a los comercios de confianza o que ofrezcan mejores precios. La fruta, verdura, quesos, huevos, y otros productos suelen ser más económicos en la feria del barrio.

Cocinar y/o adelantar preparaciones: finalmente, bastará con disponer de unas horas del día de la semana elegido para poner en práctica lo planificado: lavar y picar vegetales, cocinar cereales y legumbres, marinar carnes y preparar salsas, masas para luego almacenar en recipientes adecuados en la heladera o en el freezer. Por ejemplo, se puede preparar el relleno de una tarta y, por otro lado, hacer más de una receta de masa, de modo que nos sobre para unas galletas o bizcochitos rápidos para la merienda de los chicos. Asimismo, se pueden preparar hamburguesas, empanar milanesas, elaborar guisos, hervir vegetales y conservar los caldos.



Recomendaciones básicas del Batch Cooking

Preparar los platos considerando si se van a refrigerar o congelar. No todos los alimentos o preparaciones mantienen sus propiedades sensoriales intactas cuando se descongelan. Por eso, es importante que los platos que vayan a ser refrigerados sean aquellos que se consuman durante los primeros tres o cuatro días de la semana, con cuidado especial en la vida útil de la mayoría de los alimentos en la heladera. Aquellos que vayan al freezer tendrán una vida útil mucho más prolongada y podrán ser consumidos hacia el fin de la semana.

Algunos de los alimentos que no es recomendable congelar son: trozos enteros de quesos, las ensaladas de hoja verde, enlatados, huevos crudos con cáscara, salsas con crema y mayonesas.



Es importante esperar a que las preparaciones como guisos, sopas, salteados, se enfrien antes de ir al freezer, de modo de no desestabilizar su temperatura. Una vez fríos los alimentos deben conge-

larse lo antes posible. Si lo que se va a congelar son hamburguesas, milanesas o carnes crudas, lo ideal es hacerlo enseguida para enlentecer al máximo el crecimiento microbiano.

Saber descongelar



Se debe considerar que a medida que un alimento se acerca a la temperatura ambiente, se eleva su carga microbiana. Es por eso que lo ideal es descongelar en la heladera o cocinar directamente en sartén, horno, plancha, olla, etc. Asimismo, es clave consumir las preparaciones que han sido descongeladas en un lapso corto para evitar pérdidas nutricionales y bajo ningún concepto volver a congelar algo que haya sido previamente descongelado.



Congelar por porciones

De este modo, la preparación resulta más fácil de descongelar y además se evitan sobras innecesarias. Por ejemplo, las milanesas se deben separar en bolsas o con papel film antes de ir al freezer para luego utilizar según sea necesario. Otra buena idea es congelar sopas o guisos en bolsas pequeñas o contenedores individuales. Las croquetas o nuggets se pueden freezar separadas en una asadera y pasar a una bolsa hermética una vez congeladas.

Almacenar adecuadamente



Los contenedores en los que se conservan los alimentos son un factor determinante en la calidad de los mismos. Lo ideal es que sean envases de vidrio que cierren bien o bolsas herméticas. Si los recipientes no cierran adecuadamente se pueden



producir quemaduras por frío o el alimento puede perder propiedades sensoriales. En el caso de las hojas verdes, es bueno almacenarlas con papel absorbente por debajo y por arriba, dentro del envase. Las ensaladas pueden prepararse en frascos de vidrio individuales, siempre sin condimentar. Es fundamental etiquetar todos los contenedores, vayan al freezer o a la heladera con el nombre y la fecha de preparación.

Utilizar el mismo alimento para distintas preparaciones. Una buena estrategia para ahorrar tiempo es cocinar doble cantidad de una legumbre o un cereal, por ejemplo, y utilizarla en dos preparaciones distintas. De este modo, si se cocinan garbanzos se pueden agregar a un guiso, pero también ser la materia prima principal de unas ricas hamburguesas vegetarianas.

A pesar de que todo esto suene muy rígido y estructurado, no necesariamente tiene que ser así. Puede ser costoso al principio, pero se puede empezar de a poco. La idea es que esta técnica simplifique el diario vivir.

Si sigue sonando complicado, inténtelo durante una semana y verá cómo se convierte en un hábito más fácil, más económico y, sin duda, mucho más saludable. **N**

NUEVA



Al Natural

0% GRASA | **50% REDUCIDA EN SODIO****

FUENTE DE PROTEÍNAS

BAJA EN CALORÍAS

NO CONTIENE AZÚCARES

Jamón Cocido

Lomito Canadiense

Pechuga de Pollo Ahumada

LA ÚNICA LÍNEA SIN CONSERVANTES ARTIFICIALES



Sin excesos, son fuente de energía y gratificación

Dulces tentaciones

Lic. en Nutrición Julia Cassinelli

El sabor dulce es considerado en forma global por todas las culturas de la Tierra como uno de los sabores más atractivos. Lo dulce genera placer, al punto de que a muchas personas les resulta difícil no cometer excesos.

¿Porque nos gusta tanto?

Inconscientemente, en nuestra mente siempre asociamos al sabor dulce con el placer y la supervivencia.

Desde el inicio de nuestra vida es el primer sabor que sentimos otorgado por la lactosa, que es el azúcar natural de la leche materna. Al succionar el bebé se satisface, se tranquiliza y se calma por la proximidad con su madre. Toda esta escena placentera de confort, seguridad y afecto tiene sabor dulce y esto queda muy arraigado en nuestro inconsciente.

La presencia de la lactosa como azúcar en la leche es muy conveniente ya que le aporta energía al bebé y la hace apetecible para atraerlo a que se alimente, se hidrate, se desarrolle y crezca. De esta forma, el sabor dulce se relaciona con la supervivencia. El bebe sobrevive porque recibe leche y la leche es de sabor dulce.

Esta asociación entre sabor dulce y placer se refuerza día a día, dado que en nuestra cultura, en todos los eventos sociales agradables está presente este sabor. En la torta de cumpleaños, en los bombones para la conquista amorosa, en los afectuosos dulces de la abuela, entre otros. La mayoría de

nuestros recuerdos de la infancia están asociados al sabor dulce.

El doctor Adam Drewnowski, director del Centro de Investigación para la Obesidad, de la Universidad de Washington, afirma que nuestra atracción por el sabor dulce tiene que ver con los genes y con el instinto de supervivencia.

Recordemos que los azúcares son fuente directa de energía para nuestro organismo y en especial para el cerebro. Drewnowski explica que, históricamente, hemos preferido lo dulce como método de supervivencia pues este sabor se asocia con comidas energéticas y saludables, mientras que los sabores amargos se relacionan con comidas tóxicas. Nuestros antepasados solo podían distinguir entre un alimento y un veneno según si este era dulce o amargo; así se acostumbraron a preferir los sabores dulces.

Sin embargo, los dulces hoy día son alimentos muy cuestionados por su relación con las crecientes cifras de sobrepeso y obesidad que afectan a la población mundial. La pregunta que muchos se hacen es si deben privarse de ese sabor que tanto nos gusta y tanto placer nos genera.



Azúcar sí, pero con moderación

Al igual que todos los alimentos, el azúcar tiene un papel en la dieta: es fuente directa de energía; y por las razones que hemos expuesto, también de gratificación. Siempre y cuando no se consuma en exceso, puede formar parte de una alimentación saludable en personas sanas.

De hecho, los azúcares y dulces están incluidos, ocupando una pequeña proporción, dentro del icono saludable del Ministerio de Salud Pública para la población uruguaya.

El mensaje es claro, las personas sanas pueden consumir dulces pero con moderación. La Guía Alimentaria para la población uruguaya, recomienda para un adulto promedio que la cantidad de azúcar ingerida por día no supere las 10 cucharaditas diarias.

Esto permite disfrutar del sabor dulce y otorgarle energía a nuestro cuerpo con una cuota moderada de dulces en el desayuno y en la merienda, por ejemplo. No significa que podemos abusar en forma indiscriminada, ni todos los días, de los postres y productos de galletería con alto contenido en azúcares.

Los alimentos dulces elaborados por la industria alimentaria como alfajores, galletitas rellenas y golosinas, así como los refrescos y jugos azucarados tienen todos un alto contenido de azúcares agregados.

El consumo frecuente y en cantidad de estos productos es una tentación poco saludable porque detrás del placer de saborear un dulce se esconde una gran cantidad de azúcar que se relaciona directamente con el sobrepeso, la obesidad, mayor riesgo de caries dentales y triglicéridos altos.

Además, en la mayoría de los alimentos dulces de panadería y repostería elaborados por la industria el exceso de azúcar está combinado con un alto contenido de grasas de mala calidad y colesterol que, en exceso, afectan la salud del corazón y las arterias.

Adicción a los dulces

La atracción hacia el sabor dulce ejerce una profunda influencia sobre el comportamiento alimentario. Cuando el deseo por los dulces es tal que se hace muy difícil de controlar, ya no se trata de una simple predilección, sino que estamos frente a una obsesión insana. Se habla de adicción a los dulces.

No obstante, estrictamente no sería una adicción, sino que lo correcto es hablar de conducta compulsiva. La apetencia por consumir dulces es desmesurada y muy difícil de controlar. Existe dependencia y ansiedad y esto genera una profunda sensación de malestar emocional.

El ansia por consumir dulces puede llegar a ser tan fuerte como una adicción al tabaco o al alcohol. Modificar esta conducta es difícil, pero posible.





Consejos para evitar los excesos de dulces

Si eres una de esas personas a quien le cuesta controlar el consumo de dulces, estos consejos pueden resultarte de ayuda:

Reducir la disponibilidad de alimentos dulces en casa

Cuando sabemos que tenemos debilidad por determinados alimentos dulces lo mejor es directamente no tenerlos en casa. Si los tenemos, la amenaza de consumirlos y perder el control es constante. Comprarlos únicamente para aquellas ocasiones especiales en la cual nos vamos a dar el placer de disfrutarlos.

Permitirse gustos con sus dulces preferidos en ocasiones especiales y preferentemente en compañía

No es aconsejable excluir definitivamente y por completo los dulces preferidos. Debemos darnos lugar a la gratificación, pero sin abusar. La prohibición total a algo que nos gusta mucho acumula frustración y deseo desmedido que generalmente termina en una pérdida total de control.

Alimentarse de manera consciente

Frente a una tentación, uno debe preguntarse por qué va a comer, si de verdad tiene hambre o cuál es el motivo por el que quiere comer. Esto permite tomar consciencia para poder discernir entre cuando realmente necesitas comer y cuando lo haces por cualquier otra razón. Recuerda no recurrir a los dulces por motivos emocionales como pueden ser estrés, angustia, tristeza o enojo. **N**

Disfruta los dulces sin excesos



FrameALIVE.app



00:42



Escaneá esta foto y mira el video

los nietitos®

dietética

Únicas con más beneficios para tu salud



Con Fibras

80%
Reducida en calorías*



0%
Azúcares agregados**

Libre de Gluten



Un libro de Alejandro Sequeira
profundiza en su origen y aplicación
en recetas culinarias y medicinales

Especies: semillas y condimentos usados en Uruguay

Cristina Canoura - Periodista



“Y de pronto el recuerdo surge. Ese sabor es el que tenía el pedazo de magdalena que mi tía Leoncia me ofrecía, después de mojado en su infusión de té o de tilo, los domingos por la mañana en Combray (porque los domingos yo no salía hasta la hora de misa), cuando iba a darle los buenos días a su cuarto. Ver la magdalena no me había recordado nada, antes de que la probara; quizá porque, como había visto muchas, sin comerlas, en las pastelerías, su imagen se había separado de aquellos días de Combray para enlazarse a otros más recientes; quizá porque de esos recuerdos por tanto tiempo abandonados fuera de la memoria no sobrevive nada y todo se va desagregando; las formas externas también aquella tan grasamente sensual de la concha, con sus dobleces severos y devotos, adormecidas o anuladas, habían perdido la fuerza de expan-

sión que las empujaba hasta la conciencia. Pero cuando nada subsiste ya de un pasado antiguo, cuando han muerto los seres y se han derrumbado las cosas, solos, más frágiles, más vivos, más inmateriales, más, persistentes y más fieles que nunca, el olor y el sabor perduran mucho más, y recuerdan, y aguardan, y esperan, sobre las ruinas de todo, y soportan sin doblegarse en su impalpable gotita el edificio enorme del recuerdo”.

Este texto del escritor Marcel Proust es un fragmento de “Por el camino de Swann”, la primera parte de la serie “En busca del tiempo perdido”.

Y, no es casual traer a la memoria este pasaje donde el escritor trata de evocar la vieja casona familiar de Combray, donde pasaba las vacaciones y solo lo logra al probar unas masitas típicas de la región, con forma de concha marina, llamadas magdalenas.





¿Quién no regresó a la infancia alguna vez al sentir el aroma del clavo de olor en el dulce de zapallo? ¿Y al arroz con leche de la abuela repleto de canela en polvo? ¿Y a la crema con gusto a vainilla, la que se ponía en chaucha a hervir junto con la leche?

Provenientes del Oriente, la pimienta, nuez moscada, canela, clavo, vainilla, mostaza, el sésamo se utilizan hasta hoy para realzar el sabor y el aroma de los alimentos aunque también fueron moneda de intercambio comercial y elementos fundamentales para la conservación de alimentos, en especial la pimienta, el azafrán, el tomillo, además de la sal. El incienso y la mirra fueron esenciales en ceremonias y ritos religiosos.



Un valioso libro

“Especias”. Semillas y condimentos usados en Uruguay”, es un libro de Alejandro Sequeira. Este diseñador y fotógrafo exquisito y multipremiado es, sin embargo, muy reconocido por sus trabajos de investigación. Su obra “Hongos, guía visual de especies en Uruguay” mereció en 2014 el Premio Bartolomé Hidalgo en la categoría Ensayo de Investigación y Divulgación Científica.

Desde 2015, en que publicó la primera edición de “Especias”, otras varias se han sucedido. Este verdadero manual aborda su historia desde épocas en que las especias fueron tan valiosas como el oro y la seda para el comercio mundial, hasta su uso en la culinaria moderna.

A lo largo de 360 páginas, el autor profundiza en descripciones, historia y recetas de platos hechos a partir de especias y hierbas aromáticas, así como preparaciones medicinales para diferentes dolencias; describe sabores, principios activos y aplicaciones.

Sequeira define como especias “a las partes duras y secas (como semillas y cortezas) de plantas aromáticas, en su mayoría provenientes de las regiones tropicales de Asia y, en particular, de las Islas Molucas, en Indonesia”. En tanto, los españoles en sus viajes de conquista llevaron a Europa, la vainilla, los ajíes y la pimienta de Jamaica.

En el siglo XIV, Guillaume Taillevent Tirel, considerado el primer gran chef de la cocina francesa elaboró una lista con las principales especias utilizadas en la culinaria de la Europa medioeval: canela, jengibre, clavo de olor, semilla de paraíso pimienta larga y redonda, nardo, azafrán, laurel, malanga, almáciga, comino, almendras, ajo y cebolla. No obstante, no eran de consumo generalizado pues valían una fortuna. El kilo de nuez moscada valía el equivalente a siete toros gordos y, el de azafrán, tanto como un caballo. Ajo y cebolla era el condimento de los pobres.

Las especias provienen de diferentes partes de la planta (ver recuadro).

Sabores autóctonos y migrantes

El perejil, orégano, albahaca, cebolla, ajo, ají molido, pimentón son condimentos que forman parte de salsas que acompañan comidas de la mesa uruguaya. El pesto, tuco, chimichurri, mayonesa con ajo, son infaltables en pastas, chorizos, carne a la parrilla, puchero.

Pero también el achiote, cuyo aroma y color nos remite a la cocina mexicana y venezolana a través de tamales, cochinita pibil, tacos al pastor; el fenogreco para currys y chutneys integran el índice exhaustivo de Sequeira.

Vale la pena recorrer hoja a hoja el índice alfabético de especias seleccionado por el autor y animarse a probar alguna de las recetas elaboradas a partir de ellas. Además, el libro constituye un especial regalo visual, enriquecido por una atractiva selección de fotos y una cuidada edición.



Principales especias según su procedencia

Parte de la planta	Especia
FLOR	Azafrán Clavo de olor
FRUTO	Ají Anís* Anís estrellado Cardamomo Comino* Coriandro* Enebro Hinojo* Vainilla
SEMILLA	Achiote Eneldo Macis Mostaza Nuez moscada Sésamo
CORTEZA	Canela Casia
HOJAS	Cilantro Laurel Perejil Romero
TALLOS	Ajo
MODIFICADOS	Cúrcuma
(BULBOS Y RIZOMAS)	Jengibre
RAÍZ	Wasabi

* Los frutos de estas especias se comercializan como semillas



ESPECIAS CONDIMENTOS

EXTRACTOS
NATURALES

ACEITES
ESENCIALES
100% naturales

TES

INFUSIONES

FRUTOS SECOS

Productos **SEMILLAS**
certificados **Kosher**

**PRODUCTOS
LIBRES DE
GLUTEN**

Condimento preparado a
base de **ROSADA Y
SAL NEGRA DE
HIMALAYA**

**ACEITES
VEGETALES
PUROS
EXTRA
VÍRGENES
PRENSADOS
EN FRÍO**

PRODUCTOS AYURVEDA

Incorporamos
La Trinidad Home Decor
con accesorios
para vivir mejor!

Arrieta 2956, Montevideo, T. 2487 2893
info@latrinidad.com.uy

 **LaTrinidadEspeciesPuras**
www.latrinidad.com.uy

Helados, sopas frías y ensaladas

Lic. en Nutrición Andrea Gamarra

HELADOS

Helado palito de mango y frutos rojos con cobertura de chocolate semiamargo

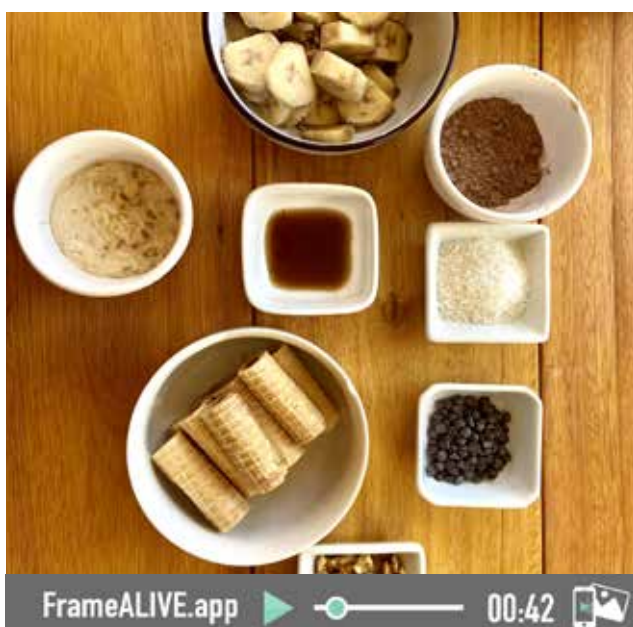
 20 porciones



- 1 **Licuar**
100 g de coco rallado con
500 mL de agua caliente
- 2 **Pasar la mezcla por un colador de tela**
para extraer la leche de coco.
- 3 **Procesar**
1 mango con
1 taza de leche de coco
- 4 **Procesar aparte**
2 bananas maduras
2 tazas de frutos rojos
1 taza de leche descremada
vainilla a gusto
- 5 **Rellenar** la mitad de los moldes con la
mezcla de frutos rojos. Llevar al freezer por
1 hora y luego rellenar la otra mitad con
la mezcla de mango. Colocar los palitos
y freezar por 4 horas aproximadamente
hasta que solidifiquen.
- * **¡Tip delicioso!**
Derretir en microondas
1 tableta de chocolate cobertura
semiamargo
Bañar los helados y listo! ¡A disfrutar!

Helado de chocolate mega cremoso

 4 porciones



- 1 **Congelar** por un par de horas
4 bananas maduras cortadas en rodajas
- 2 **Retirar** del freezer
- 3 **Procesarlas o licuarlas** con
2 cdas. de mantequilla de maní
2 cdas. de cacao
1 chorrito de vainilla
½ taza de bebida vegetal
- 4 **Servir** en un bowl y espolvorear por encima nueces picadas y coco rallado.



Mirá qué fácil de hacer

Escaneá la foto y mirá el video.

SOPAS FRÍAS

Crema fría de zanahoria y naranja



10 porciones



1

Saltear en una olla
1 cebolla picada

2

Agregar
1 y ½ L de agua
5 zanahorias en rodajas

3

Dejar cocinar por 30 minutos
después que hierva el agua

4

Procesar hasta obtener una
consistencia tipo crema

5

Dejar enfriar la preparación y agregar
½ vaso de jugo de naranja
2 cdas. de queso crema

5

Condimentar con
pizca de sal
pimienta a gusto

7

Mezclar bien y servir.

Crema fría de guacamole



4 porciones



1

Pelar y picar
2 paltas

2

Lavar y picar
1 tomate
1 diente de ajo

3

Agregar
2 cdas. de aceite de oliva
jugo de limón a gusto

4

Procesar los ingredientes con
2 vasos de agua
pizca de sal
pimienta negra a gusto

5

Servir en vasitos individuales con unas ho-
jitas de albahaca, unas gotitas de aceite de
oliva y almendras troceadas por encima.

ENSALADAS

Salmón Bowl

 2 porciones



- 1 **Cortar en cubos**
200 g de salmón
- 2 **Dejar macerar en**
1 cda. aceite de oliva
jugo de 1 naranja
1 cda. de miel
pizca de sal y pimienta a gusto
- 3 **Lavar y cortar en rodajas**
½ taza de champiñones
- 4 **Pasar por huevo** ligeramente batido y pan
rallado hasta que estén bien empanados.
- 5 **Hornear** por 30 minutos aproximadamente
hasta que doren.
- 6 **Cocinar** los cubos de salmón macerado en una
plancha o en sartén ligeramente aceitado.
- 7 **Colocar en un bowl**
1 taza de mix de verdes
¼ taza de arroz integral cocido
½ taza de calabaza cocida en cubos
½ palta en gajos
1 huevo cocido en láminas
los champiñones empanados
el salmón cocido en cubos
1 cda. sopera de castañas de cajú
- 8 **Condimentar con**
2 cdas. de aceite de oliva
1 cda. de miel
jugo de limón
pimienta negra
pizca de sal
- 9 **Mezclar bien y ¡a disfrutar!**



1

Lavar y hervir

1 taza de repollitos de bruselas

2

Colocarlos en una asadera ligeramente aceitada y hornear hasta que doren.

3

Colocar en un bowl

1 taza de mix de verdes
½ taza de porotos blancos cocidos
½ taza de una mezcla de morrón rojo, verde y amarillo en juliana
½ taza de tomates cherry
1 cda. de nueces
1 cda. de pasas de uva
2 dátiles
los repollitos hervidos y dorados

4

Mezclar bien en un recipiente aparte

2 cdas. de aceite de oliva
1 cda. de vinagre
1 cda. de salsa de soja
1 cda. de miel
2 cdas. de agua

5

Aderezar la ensalada, salpimentar y espolvorear con semillas de girasol tostadas.

LABORATORIO ABBOTT LANZA BIOGAIA EN URUGUAY

Una línea de probióticos con más de 130 publicaciones
de eficacia y seguridad comprobada para
el alivio del malestar intestinal.



Lactobacillus Reuteri Protectis
DSM 17938 es una de las especies
probióticas más investigadas en
niños y adultos.*

**BioGaia es un producto de fabricación con biotecnología sueca,
único con dos presentaciones:**

BioGaia Gotas
5 GOTAS AL DÍA

BioGaia Comprimidos masticables
1 COMPRIMIDO AL DÍA

UR02160840

Referencia: 1. BioGaia Datos en archivo. Summary tables: Clinical studies with Lactobacillus reuteri Protectis, Lactobacillus reuteri Gastrus, Lactobacillus reuteri Prodentis

MAIZENA®

**SACÁ MAIZENA DE
TU ALACENA Y PREPARÁ
UN SINFÍN DE RECETAS.**

Dulces, saladas o sin TACC: usala para suavizar, espesar o rebozar y dale ese toque especial que solo Maizena te puede dar.

¿Ya sacaste Maizena de tu alacena?

