

# Nutriguía *para todos*

Nutriguía para Todos - Número 7 - diciembre 2011  
Distribución gratuita



ENTREVISTA "Educar el hábito de comer bien es otra tarea que los padres deben hacer" Lic. en Nutrición Sergio Britos, especialista argentino en alimentación infantil · REIVINDICANDO EL PAN EN LA ALIMENTACIÓN COTIDIANA En Uruguay el consumo de pan disminuyó a pesar de sus virtudes nutricionales · HACER ACTIVIDAD FÍSICA EN VACACIONES: LA MANERA MÁS NATURAL Y EFECTIVA DE VENCER EL ESTRÉS Que se imponga el ejercicio! · NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES Llevar un estilo de vida saludable es la primera medida para evitar el problema · EL MATE, UNA BEBIDA CON RITUAL PROPIO Tips para tomar un buen mate · HISTORIA DEL DULCE DE LECHE, UN RELATO PARA EMPALAGAR Linaje de un postre mítico en el Río de la Plata

# Con Bio Transit

TODAS NOS REÍMOS  
DEL TRÁNSITO LENTO



Porque lo que nos pasa por dentro, nos afecta por fuera, recuperá naturalmente tu equilibrio intestinal con Bio Transit de Conaprole.

Bio Transit es un delicioso yogur con dos exclusivos probióticos *Bifidobacterium BB-12* y *Lactobacillus Acidophilus LA-5* que ayudan a que tu aparato digestivo trabaje con regularidad.

[www.biotransit.com.uy](http://www.biotransit.com.uy)



[facebook.com/biotransitconaprole](https://facebook.com/biotransitconaprole)





*Para sentirte  
naturalmente  
plena...*

# Plenum

fibra pura

Psyllium

*Suplemento  
de fibra dietética.*



- *Normaliza la función intestinal en forma natural.*
- *Ayuda a bajar los niveles de colesterol.*

 **CELSIUS**

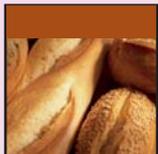
# Índice



**"Educar el hábito de comer bien es otra tarea que los padres deben hacer"**

Con el Lic. en Nutrición Sergio Britos, especialista argentino en alimentación infantil

4



**Reivindicando el pan en la alimentación cotidiana**

Lic. en Nutrición Graciela Romano

16



**Hacer actividad física en vacaciones: la manera más natural y efectiva de vencer el estrés**

Dra. Cecilia del Campo - Deportóloga

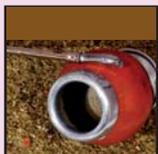
24



**Nutrición en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles**

Lic. en Nutrición Sonia Nigro

38



**El mate, una bebida con ritual propio**

Sommelier Karla Johan Lorenzo

48



**Historia del dulce de leche, un relato para empalagar**

Lic. en Comunicación Alina Dieste

68

## También en este número:

- 12 Cómo evitar que la balanza pase factura de las vacaciones
- 22 Frutas y hortalizas: no buenas sino imprescindibles, y de temporada, mejor
- 30 Lunares y cáncer de piel, una relación peligrosa
- 33 Despejando dudas sobre los edulcorantes
- 44 La importancia del agua en la alimentación
- 52 Los atributos del oro líquido
- 56 Las carnes de cerdo, ovino o conejo pueden aportar mucho a una dieta saludable
- 60 Anticoncepción en la adolescencia
- 72 Novedades
- 74 Recetas

## Cuatro años de Nutriguía para Todos

Con gran alegría estamos festejando el cuarto aniversario de la Revista Nutriguía para Todos. Desde la primera edición, lanzada en noviembre de 2008, hasta ésta que hoy estamos presentando, han pasado siete números, 70.000 ejemplares. Ha sido un provechoso recorrido junto a un formidable equipo de colaboradores, que incluye desde los profesionales autores de las notas hasta los editores y los diseñadores, y que también ha contado con el apoyo de avisadores y distribuidores.

En estas siete ediciones esperamos haber proporcionado información para ayudar a nuestros lectores en la toma de buenas decisiones relacionadas con la salud y la alimentación. Nuestro deseo es haber colmado las expectativas y nuestro proyecto es seguir cumpliendo con esa meta. Para ello reafirmamos el compromiso de continuar seleccionando temas de interés, analizados por expertos y escritos en un lenguaje entendible "para todos".

En este número abordamos dos íconos de nuestra tradición: el mate y el dulce de leche, pero también proponemos otras carnes como alternativa a la carne vacuna, despejamos dudas sobre los edulcorantes, reivindicamos el pan en la alimentación cotidiana y damos una guía para elegir mejor las frutas y verduras del verano que se acerca.

Además, analizamos cómo debe ser la nutrición para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, como los trastornos cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas, todas directamente vinculadas al estilo de vida. En setiembre de este año se celebró la primera reunión cumbre de las Naciones Unidas sobre las repercusiones de estas enfermedades en la salud y el desarrollo.

Las bondades del ejercicio físico, estrategias bien prácticas para mantener el peso en verano y la importancia del agua como parte de la alimentación son por otra parte detalladas por especialistas. En la sección consultorio dermatológico, alertamos sobre la aparición de lunares que pueden ser peligrosos y, en la de consultorio ginecológico, presentamos una completa evaluación sobre la anticoncepción en la adolescencia.

Y, como siempre, les ofrecemos un recetario, esta vez dedicado a ricas y originales ensaladas para hacer más fresco el verano.

Les deseamos un excelente 2012. ¡Nos reecontramos en julio!

Dra. Gabriela González M.Sc.

Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells

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

Impreso en Uruguay, en diciembre de 2011.  
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.

Hellmann's  
Receta Liviana.  
Doblemente batida.  
Menos aceite.  
Un toque de limón.



Hacé tus comidas más ricas.  
Hacé tu vida más liviana.



*Con el Lic. en  
Nutrición  
Sergio Britos,  
especialista  
argentino en  
alimentación  
infantil*



“Educar el hábito  
de comer bien es  
otra tarea que los  
padres deben hacer”



Hamburguesas y milanesas  
elaboradas con soja  
texturizada.

Aportan proteínas  
vegetales de buena calidad  
nutricional

Mínimo contenido en grasas y  
0% grasas trans por porción

Fácil elaboración



*Niños con la mayor disponibilidad de alimentos de la historia con una dieta monótona y pobre en nutrientes. Niños obesos con anemia y desnutrición crónica. Padres sin paciencia para educar la conducta alimentaria de sus hijos. De estos males, pero también de las “golosanas” y de los cambios en la industria alimentaria ante la creciente demanda de calidad nutricional, habló con Nutriguía para Todos Sergio Britos, experto argentino en nutrición infantil.*

**La dieta de los niños y adolescentes actualmente es excesiva en grasas, sodio y carbohidratos, y deficitaria en otros nutrientes, como vitaminas o minerales. ¿A qué lo atribuye?**

A múltiples causas, variables incluso según el nivel socioeconómico de los chicos. Para empezar, nunca hubo tantos alimentos como ahora. En el mundo sobra comida, independientemente de que haya hambrunas y problemas nutricionales. En segundo lugar, en los últimos 25-30 años hay una marcada aceleración en materia de nuevos alimentos que contribuyen en gran medida, con calorías, con grasa, con sodio y con azúcares en exceso, a la tendencia del crecimiento sostenido de la obesidad infantil. Además, los padres y, en el caso

de Argentina, el sistema de salud, no tenemos la conducta de educar, valga la redundancia, la conducta alimentaria de nuestros chicos desde los primeros años de vida. Y eso se paga más adelante con malos hábitos alimentarios y obesidad. Los primeros dos años de vida son fundamentales para que los chicos adopten hábitos perdurables y saludables. Luego es cada vez más difícil. Y los padres tenemos una responsabilidad muy fuerte y creo que tenemos un déficit en eso. Por otro lado, la publicidad y el marketing también juegan en contra. Hoy un escolar elige los alimentos en función de los mensajes que ve en la televisión. El entorno alimentario en las escuelas, en el caso de Argentina, tampoco es favorable. El comedor y el kiosco son una oportunidad perdida para comer mejor. Cuando se junta todo --mucha comida, muchos alimentos no saludables, mucha publicidad de esos alimentos, falta de educación alimentaria temprana, falta de entorno alimentario saludable-- todo eso desemboca, en el caso de Argentina, en un 30% de chicos con exceso de peso, entre sobrepeso y obesidad, y un 33-40% de chicos con dietas marcadamente desequilibradas en cuando a calorías de más, grasas saturadas, azúcares y sodio, que son los cuatro excesos que uno encuentra en encuestas alimentarias.





### ¿Qué consecuencias tiene esa dieta?

Obesidad, anemia (en particular en chicos menores de dos años y en mujeres embarazadas o en edad fértil) y desnutrición crónica. Son tres problemas diferentes, que muchas veces confluyen en los mismos chicos y tenemos un chico petiso, gordo y anémico, o se dan como fenómenos independientes. La baja talla o desnutrición crónica es un problema social vinculado con la pobreza y la inseguridad alimentaria. La anemia por deficiencia de hierro es muy alta en Argentina: 30% de los menores de dos años la padecen. Esto es porque se demora la incorporación de carne más allá de los seis meses de vida, a pesar de que somos un país carnívoro, como Uruguay.

### ¿Qué opina de fortificar con hierro la leche y la harina de trigo?

Es muy bueno. Son dos intervenciones tremendamente estratégicas porque la leche, que es fuente muy importante de calorías para los menores de dos años, los más afectados por la anemia, es un vehículo excelente para que el niño reciba hierro. Y en Argentina, como en Uruguay, la harina de trigo es parte sustancial de nuestra alimentación, con lo cual el pan también es un vehículo muy bueno para fortificar en un nutriente crítico. Por otra parte, no hay peligro de que haya un exceso de hierro. Los beneficios de fortificar con hierro superan ampliamente cualquier eventual riesgo.



## SALUD PARA TU CORAZÓN

El aceite PURILEV, proviene de la siembra de La Canola. De cada semilla se extrae aproximadamente 40% de aceite vegetal con características notables: posee el nivel más bajo de grasa saturada (7%) comparada con la de otros aceites vegetales disponibles en el mercado; además contiene de forma natural dos ácidos grasos esenciales como son el Omega 3 (W3): 8% y Omega 6 (W6): 20%, como sabemos, importantísimos en la salud del sistema cardiovascular.

Se ha demostrado que el consumo de alimentos que contienen el ácido alfa-linolénico (W3) tiene efectos de reducción sobre los niveles de triglicéridos en la sangre, y el consumo del ácido linoléico (W6) de reducción sobre el colesterol.

El aceite de Canola es el más sano que ha producido la naturaleza.

Las grasas que aporta PURILEV, no sólo favorecen la absorción de vitaminas liposolubles, como son la A, D, E y K, sino que garantiza sus beneficios saludables.

Profesionales de la salud del colegio Americano de Nutrición y la Fundación Americana de la salud de los Estados Unidos, han elogiado el perfil graso del aceite de Canola, y lo han catalogado como el descubrimiento más sano de la línea de alimentos funcionales con beneficios muy claros en cuanto al metabolismo y aprovechamiento de las grasas a nivel orgánico.

*Aceite Genuino de Canola, Purilev es el primer Alimento recomendado por la Sociedad Uruguaya de Cardiología.*

## Grasas en la dieta

Aceite de Canola	7%	65%	8%	20%
Aceite de Maíz	13%	34%	2%	51%
Aceite de Girasol	13%	30%	0,5%	56%
Aceite de Soja	20%	23%	5%	52%
Aceite de Oliva	20%	60%	1%	19%

Grasas Saturadas    Grasas Monoinsaturadas    Grasas Poliinsaturadas  
■    ■    ■ Omega 3    ■ Omega 6



Producto RECOMENDADO



Sociedad Uruguaya de Cardiología

IMPORTA Y DISTRIBUYE  
 San Francisco C.I.S.A.  
 Tel.: 2364 5676  
 info@sanfrancisco.com.uy

**"Hay estudios que muestran que cuando los padres ofrecen un alimento reiteradamente, esto es, nueve o diez veces en diferentes presentaciones, los chicos terminan aceptándolo."**

### **¿Por qué muchos niños que tomaban leche de bebés dejan de tomarla cuando dejan la mamadera?**

Durante el primer año de vida los chicos dependen de su madre y aceptan lo que ella les ofrece. Cuando el chico crece descubre otros sabores y empieza a desplazar el consumo de leche. Además la leche es un alimento que genera cierta intolerancia. Eso sumado a que comercialmente muchos alimentos son presentados como posibles reemplazos de la leche, hace que las madres de familia la releguen. Hay muchos chicos que desayunan con jugos o con bebidas de soja y más allá de que estos productos puedan ser buenos, no sustituyen el valor nutritivo de la leche. En los sectores sociales de más bajos ingresos también hay una cuestión de costos: la leche se encarece mucho cuando hay crisis económicas.

### **Aunque el sobrepeso y la obesidad infantil preocupan, también hay casos de niños flacos, que rechazan la mayoría de los alimentos. ¿Cómo explica eso?**

Dejando de lado casos patológicos de anorexia o algunas enfermedades, una de las razones tiene que ver con un exceso de selectividad de los alimentos permitido por los adultos. Los padres en general no asumimos que educar la conducta alimentaria es como mandar a un chico a la escuela primaria. Todos los días cuesta levantarse, llevarlo a la escuela, recogerlo luego, pero lo hacemos. Educar el hábito de comer bien es otra tarea que los padres deben hacer. Pero cuando el chico, sobre todo a partir de los dos-tres años empieza a ser más selecti-

vo en su alimentación y una vez que esa selectividad se instaló es muy probable que continúe así buena parte de su vida. Yo no creo mucho en el discurso de los padres que dicen: 'No logro que mi hijo incorpore leche, tomate, lechuga, etc.'. El 'no logro' quiere decir que probaron darle algo nuevo una o dos veces y luego se dieron por vencidos. Hay estudios que muestran que cuando los padres ofrecen un alimento reiteradamente, esto es, nueve o diez veces en diferentes presentaciones, los chicos terminan aceptándolo. Es una cuestión de paciencia. Educar la conducta alimentaria es una responsabilidad y una tarea que los padres tenemos que hacer: nos corresponde hacerlo. Pero a veces los padres no tenemos la constancia, la paciencia y la voluntad de dar el ejemplo para eso.

### **¿Es bueno dar a los niños alimentos *light*, por ejemplo, elegir una mayonesa *light* en lugar de una común?**

Para tener una alimentación saludable es fundamental consumir variedad de alimentos. En Argentina, y me temo que en Uruguay también, la dieta es muy monótona. En Japón se combinan unos 120 ingredientes diferentes en las comidas de una semana. En el Río de la Plata, no pasan de 50-60. Cuando uno analiza qué comió en los últimos diez días aparecen: pizza, milanesa de carne, ensalada de lechuga y tomate, pizza, otra vez milanesa, pero de pollo, ensalada de tomate con papa... La variedad es clave en una alimentación saludable, especialmente con alimentos que no aporten excesos de calorías, grasas saturadas, sodio y azúcares, y en cantidades moderadas, razonables, res-



ponsables. La variedad, calidad y moderación en la ingesta definen una alimentación saludable. Y eso puede hacerse perfectamente sin tener que elegir alimentos *light*. Hay muchos buenos alimentos de buena calidad que no son *light* y no aportan calorías en exceso, y si lo hacen, es en cantidades razonables no tienen ninguna contraindicación. Una mayonesa por supuesto que aporta grasa porque si no, no sería mayonesa, pero si se consume en una cantidad responsable no va a incidir negativamente en el total de grasas consumidas en el día. Los alimentos *light* pueden formar parte de una alimentación saludable, pero es erróneo el concepto de que una alimentación para ser saludable debe basarse en alimentos *light*.

### ¿Qué significa el rótulo *light*?

Por definición, un alimento *light* tiene una reducción de 25% con relación a su genérico en algún componente, como calorías, grasas, azúcares, hidratos de carbono complejos, etc. Un alimento puede ser *light* en grasas, pero tener la misma cantidad de calorías que uno no *light*, porque lo que no tiene de grasa a lo mejor lo tiene en hidratos de carbono. Pero para las situaciones patológicas en las que se busca un consumo disminuido de grasas, un alimento *light* en grasas es bueno. En principio, para un niño sano no hace falta, tampoco hace mal que los consuman, pero no es necesario. Con una salvedad: el consumo de bebidas *light* podría ser una excepción para los chicos que tienen la costumbre de tomar muchas bebidas azucaradas. Sería bueno que tomaran agua, pero si van a tomar gaseosas es preferible que tomen *light*.



### ¿Cuántas golosinas pueden comer los niños?

En un estudio con la nutricionista Nuria Chichizola relevamos 1.050 golosinas, analizamos su composición nutricional, y las categorizamos en cuatro niveles de calidad. Y para nuestra sorpresa, cuatro de cada 10 golosinas resultaron buenas. Les llamamos "golosanas" porque caben perfectamente dentro de una alimentación saludable. No tenemos porqué pedirles a los padres que no le den golosinas a sus hijos. Lo que sí tenemos que hacer es enseñarles a leer los rótulos de lo que comen para que aprendan a discernir las que son sanas y las que es mejor consumir ocasionalmente. Las golosinas que tienen menos de 100 calorías por porción, o menos de un gramo de grasa saturada por porción, son de muy buena calidad, y las que tienen más de 150 calorías por porción, o más de un gramo y medio o dos gramos de grasa saturada por porción, son golosinas que es bueno comer en



Tus opciones para cocinar bien sano!



Recomendada por la Sociedad Uruguaya de Cardiología (S.U.C.) y la Asociación de Diabéticos del Uruguay (A.D.U.).



Recomendada por la Asociación de Diabéticos del Uruguay (A.D.U.).

Encontrá más opciones en:  
[www.pontevedra.com.uy](http://www.pontevedra.com.uy)



forma más ocasional. Un escolar no excesivamente sedentario con una dieta normal puede comer unas 200-250 calorías diarias en golosinas, como un alfajor o unas galletitas dulces. Lo importante es que el resto de las calorías que ingiera en el día tengan buena calidad nutricional: frutas, verduras, carnes preferentemente magras, lácteos sin mucha grasa, cereales. Queremos acercar estos conceptos a los padres, a los chicos, a los maestros, para que los niños puedan consumir alimentos que les gustan sin dejar de tener una dieta saludable.

### ¿Qué puede hacer la industria alimentaria para contribuir a mejorar la calidad nutricional de lo que consumen los niños?

Producir mejores alimentos, que es algo que ya hace. Hoy en día ninguna empresa sería deja de plantearse explícitamente una

política corporativa de mejoramiento nutricional de sus productos. Y como parte de esas políticas, la industria se está empezando a plantear metas de mejoramiento. Lo están haciendo. En 2003-2004 la Organización Mundial de la Salud planteó una serie de lineamientos y compromisos a los gobiernos en cuanto a sus políticas y a las industrias en cuanto a sus productos, y creo que las industrias recogieron el guante antes que los gobiernos. En los últimos siete, ocho años hemos visto cambios positivos en el mercado, como más variedad de productos y mejor calidad nutricional, disminución de grasas trans, pero también reducción de grasas saturadas, de sodio, de azúcares agregados. Esto ocurre también porque cada vez hay más consumidores que demandan calidad nutricional. Si la gente está educada e informada y demanda salud, la industria no podrá hacer otra cosa que vender salud. 📌

## La lupa en la etiqueta

### ¿Cómo se debe leer un rotulado de manera de tomar decisiones saludables al comprar alimentos?

Primero hay que ver los números en el panel de información nutricional, que muestra qué cantidad de calorías, de grasas, de azúcares, de sodio o de hidratos de carbono tienen los alimentos. Al lado de la cantidad hay una columna que dice "Porcentaje de Valor Diario" (% VD), que muestra qué porcentaje aporta una porción o 100 gramos de alimento en las recomendaciones del día. Cuando el "Porcentaje de Valor Diario" aportado por calorías es mayor que el de vitaminas y minerales significa que el alimento tiene muchas calorías

en relación a las vitaminas y minerales. Se deben preferir los alimentos que tienen un mayor porcentaje de lo que es bueno, vitaminas, minerales, respecto de lo que es menos bueno o de lo que no debe consumirse en exceso, como las calorías, las grasas, etc. De todas maneras el rótulo no es fácil de leer o interpretar por parte de la gente. Es un problema. La iniciativa "Etiquetado frontal de los alimentos", que ya está en Europa y Estados Unidos y está empezando a venir a América Latina, busca que, además de suministrar la información nutricional de los alimentos según lo establece el código, se destaquen dos a tres datos fuertes, como cantidad de calorías o de grasas por porción.

Destaque significa anunciarlo en la etiqueta o tener un logo que resume un perfil nutricional determinado. Tenemos que avanzar en materia de rotulado para hacerle la vida más simple al consumidor. Esto hace a la información nutricional. Respecto a la información sobre los ingredientes, el consumidor debe saber que estos datos se le deben presentar en forma decreciente, esto es, lo que haya más tiene que estar primero. De manera que, cuando uno vea que un alimento declara como primer y segundo ingrediente azúcares, aceite vegetal hidrogenado, etc. ese alimento es de una jerarquía menor que aquel alimento que aporta alimentos básicos, como un cereal o un hidrato de carbono complejo, como la pasta.

Los niños son muy sensibles a la oferta de alimentos y a los mensajes publicitarios y hay estudios que señalan que sus gustos determinan en muchos casos la dieta de la familia. ¿Cómo deben actuar los adultos frente a esto?

Es muy complejo. Es un tanto injusto pedirle a cada consumidor individual que se enfrente solo al marketing y a la publicidad. Por eso creo que es un deber del Estado, a través del sistema de salud y del sistema educativo, formar consumidores responsables desde pequeños. En definitiva este partido se gana desde las políticas, no desde cada individuo en particular. Y esto lo hace muy complejo porque la verdad es que estamos desarmados frente al mercado. La publicidad y el marketing moldean nuestros gustos y preferencias, por eso estas cosas se definen con mucha educación alimentaria desde temprano en la vida y con buenas regulaciones del marketing y la publicidad por parte del Estado. Y buenas regulaciones no quiere decir prohibiciones. Y si los consumidores están educados para optar por lo saludable, van a exigirle a la industria esos productos y ésta va a producir en línea con esa exigencia. Así vamos a ir armando un camino ascendente de mejoramiento de la calidad de lo que comemos. Creo que hay una tendencia hacia esto en Europa, no en Estados Unidos. En Europa el consumidor se está volviendo más exigente y más responsable.

**¿Qué opina de iniciativas como prohibir la venta de gaseosas en las escuelas o de la campaña de la primera dama de Estados Unidos, Michelle Obama, para luchar contra la obesidad infantil y el sedentarismo?**

Genéricamente son iniciativas buenas. Serían mejores si se enmarcaran en una política más global de promoción de una alimentación saludable y un consumo responsable, y no fueran medidas aisladas. El caso particular de la prohibición de las gaseosas en las máquinas expendedoras, creo que hay que distinguir la situación de países como Uruguay y Argentina, de países como Estados Unidos, donde la obesidad es un drama nacional. En Argentina y acá va a en camino, pero todavía no estamos. Por eso quizás nos podemos dar algunos lujos en el sentido de no prohibir, sí regular, alentar a los chicos a que prefieran otros productos, pensar actividades para que se consuman gaseosas azucaradas menos frecuentemente. Tenemos todavía la oportunidad de apostar por la educación antes de que por la prohibición. En Estados Unidos la cosa es muchísimo más preocupante. En las calles de Argentina y en Uruguay todavía se ve algún flaco, en Estados Unidos es difícil. Otra cosa que habría que explorar, y en la práctica no va a tardar en aparecer, es utilizar instrumentos económicos para regular los mercados de alimentos, como impuestos o subsidios para influir en la conducta de los consumidores.



EQUILIVE

Nuestra renovada línea  
con 50% menos de sal



Elegí el sabor  
que te hace bien

Servicio de atención al consumidor Nestlé  
0800 2122 - [www.nestle.com.uy](http://www.nestle.com.uy)



Todos los días

**Mermeladas  
y Dulce de Leche  
reducidos en calorías**  
Menos azúcar, igual de rico.



### MERMELADAS

50 % reducidas en calorías

### DULCE DE LECHE

25 % reducido en calorías

0% grasa y colesterol

Con fibras

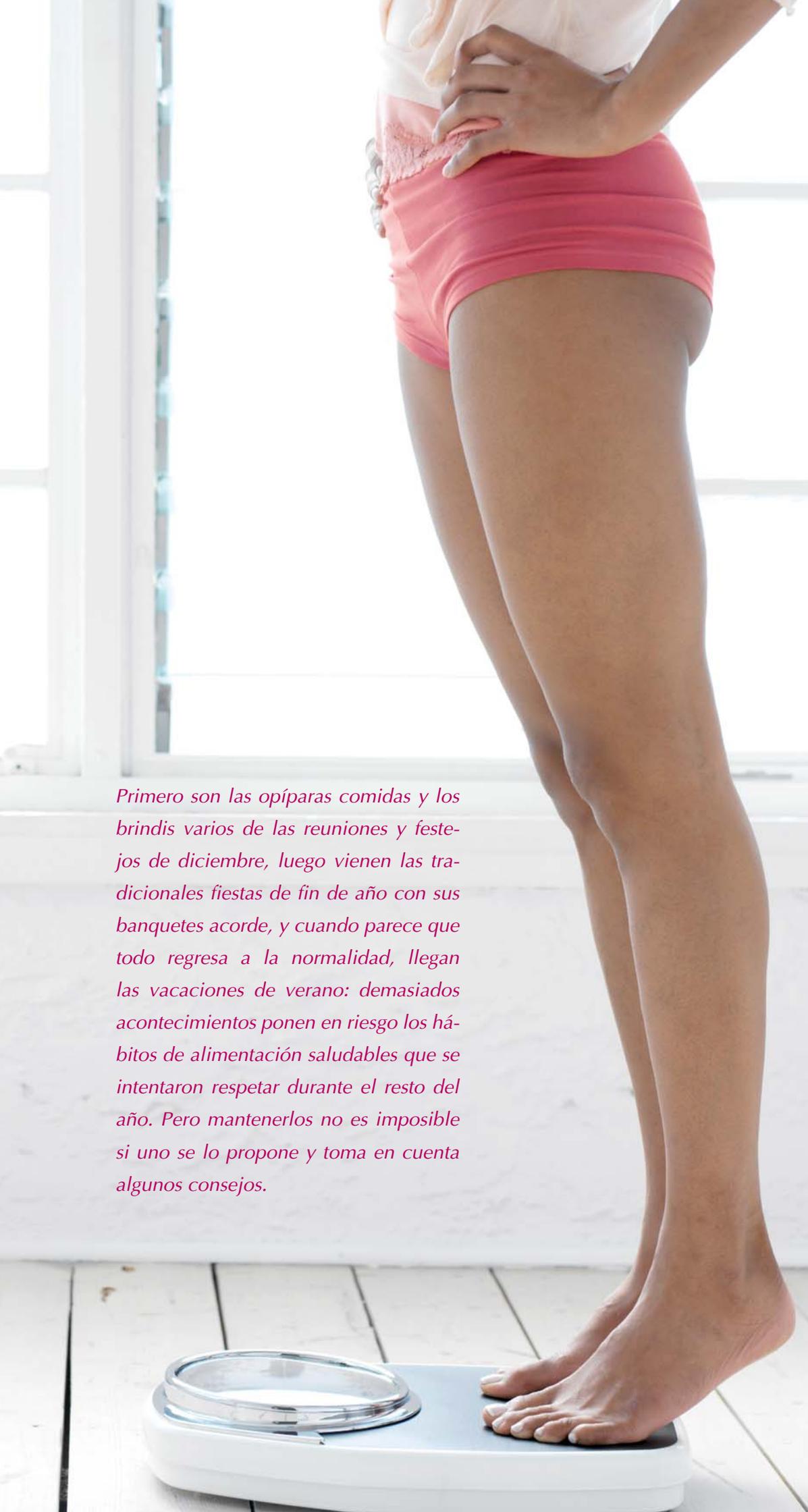
Servicio de Atención al Consumidor: 2215 34 57 int. 113  
info@losnietitos.com.uy | www.losnietitos.com.uy

*Estrategias prácticas para  
mantener el peso en verano*

# Cómo evitar que la balanza pase factura de las vacaciones

*Lic. en Nutrición Mercedes Rodríguez*





*Primero son las opíparas comidas y los brindis varios de las reuniones y festejos de diciembre, luego vienen las tradicionales fiestas de fin de año con sus banquetes acorde, y cuando parece que todo regresa a la normalidad, llegan las vacaciones de verano: demasiados acontecimientos ponen en riesgo los hábitos de alimentación saludables que se intentaron respetar durante el resto del año. Pero mantenerlos no es imposible si uno se lo propone y toma en cuenta algunos consejos.*



## Rico, y sano!

La pasta de trigo duro aporta 72% de carbohidratos, que son la energía de tu cuerpo. Y tiene menos del 1% de grasa, por eso no engorda.

Y para que puedas disfrutar todos los días, Las Acacias te aporta calidad y variedad.



www.  
lasacacias  
.com.uy

Las vacaciones suponen cambios en las horas de sueño, en los horarios de las comidas, así como también salidas más frecuentes a comer fuera de casa, mayor actividad social y mucho más tiempo de ocio. Todo esto incide directamente en la alimentación y es fácil caer en la tentación de abandonar las buenas prácticas que se generaron durante el año.

No obstante, por todos estos cambios de rutina, comer igual en las vacaciones que en el resto del año no es un objetivo viable.

Pero sí es conveniente aplicar las pautas que se manejaban habitualmente adaptadas a este período, y así evitar que al final de este tiempo de disfrute y descanso la balanza pase una factura demasiado alta.

Continuar con buenos hábitos alimenticios durante el verano no es difícil si uno se lo propone realmente. Aquí van algunas recomendaciones para que mantener el peso durante las vacaciones no sea una meta imposible:



#### MANTENER UNA BUENA DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS.

No importa si el día empieza más tarde: se deben realizar las cuatro comidas principales, más las colaciones necesarias para no pasar más de tres horas de ayuno.

#### COMENZAR LA JORNADA CON UN BUEN DESAYUNO.

Elegir un lácteo descremado (leche o yogur) acompañado de una fruta de estación y/o una porción de pan blanco o integral con mermelada sin azúcar o queso magro.

#### LLEVAR COLACIONES A LA PLAYA.

Incluir en el bolso de la playa frutas frescas cortadas, yogures o barritas de cereales es una buena opción para no ayunar más tiempo del recomendado y evitar volver a casa con mucho apetito.



#### CARNES MAGRAS Y MÁS PESCADO EN ALMUERZOS Y CENAS.

Es recomendable seleccionar para almuerzos y cenas carnes magras, acompañadas de verduras crudas o cocidas, aprovechando, si se tiene la oportunidad, de consumir con mayor frecuencia pescados frescos elaborados de formas ricas y saludables.

#### SÍ A LAS VERDURAS.

Siempre debe consumirse al menos una porción de verduras en cada comida, ya sea como plato principal o como guarnición. De esta manera, además del aporte de vitaminas, minerales y fibra, se logra saciedad con bajo valor calórico.

#### CUIDADO CON EL COPETÍN.

Los aperitivos son habituales en las vacaciones. Por eso es importante optar por un copetín fresco, que incluya verduras y proteínas magras, como quesos magros, dips *light* con bastones de verduras, pinchos de tomates cherry con muzzarella y albahaca, carnes magras frías sin exceso de mayonesa, pan o galletas. Es bueno recordar también que el copetín no es la comida principal sino un abre boca, por lo cual las cantidades que se consumen deben ser suficientes como para no abordar el plato principal con tanto apetito, pero sí con la capacidad para comerlo.





# Cuidarte es elegir los productos que quieren cuidarte.



Los postres, gelatinas y chantilly light de Fleischmann son recomendados por ADU



## NO EXCEDERSE CON EL ALCOHOL.

No excederse es siempre la clave para una alimentación saludable, inclusive en lo que respecta a las bebidas alcohólicas. Es importante tener en cuenta que los beneficios para la salud derivados del alcohol (disminución de la insulina resistencia, efecto protector cardiovascular y aumento del colesterol HDL) no deben ser una razón para beber. Pero si el hábito está, o durante las vacaciones se incluye el alcohol en la dieta, el consumo debe ser de forma moderada. Una medida diaria para las mujeres y dos para los hombres sería la dosis máxima recomendada. Entre las bebidas alcohólicas vale destacar el vino tinto por su contenido en polifenoles.

## CEREALES Y TUBÉRCULOS CON MODERACIÓN.

Las pastas, el arroz, las masas y las papas pueden ser consumidas con moderación, sin olvidar el número de porciones semanales que se manejaban el resto del año.

## CONTROLAR LOS POSTRES, SÍ A LAS FRUTAS.

Otro punto a prestar atención durante las vacaciones son los postres, generalmente muy calóricos y con un importante aporte de azúcares simples y grasas. Es conveniente por lo tanto sustituirlos lo más posible por frutas (aprovechando la variedad que existe en esta época), helados diet, o preparaciones descremadas o *light*.

## AGUA, AGUA, AGUA.

Es importante recordar que en verano se necesita mayor hidratación y la mejor opción sin duda es el agua. Se pueden incluir jugos o licuados naturales pero hay que tener en cuenta que no deben tomarse en forma libre como el agua, ya que pueden significar un gran aporte calórico.

## ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA.

No menos importante que cuidar la alimentación es hacer actividad física diariamente. Es bueno tomarlo no como una obligación sino como un momento más de disfrute de las vacaciones y del aire libre. **1**



*En Uruguay el consumo de pan disminuyó  
a pesar de sus virtudes nutricionales*

# Reivindicando el pan en la alimentación cotidiana

*Lic. en Nutrición Graciela Romano*

*Humilde y sencillo, el pan no conoce de diferencias sociales ni económicas: es el compañero fiel de aventuras en la niñez, de estudios en la adolescencia, de la reunión de amigos, de la mesa familiar. Pero a pesar de sus bondades nutricionales, suele ser el malo de la película a la hora de adelgazar y en los últimos tiempos ha sido muy cuestionado. Por eso, aunque está indisolublemente ligado al estilo de vida de los uruguayos, su consumo en el país disminuyó. ¿Conviene tenerlo en cuenta si se quiere tener una alimentación saludable? Sí. Veamos por qué.*

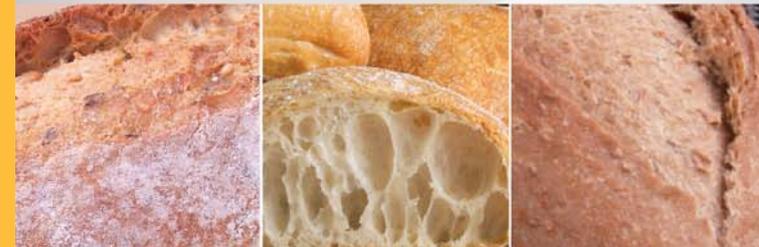
# tus comidas más SALUDABLES

Agregale mucha fibra,  
cereales y un toque de riquísimo  
aceite de oliva.

Amigo inseparable del mate y la picadita y, en su expresión de lujo, presente en las fiestas en los clásicos sándwiches y saladitos, el pan nos acompaña siempre, aunque casi lo ignoramos. ¿Quién no ha "atacado" la panera esperando la cena o el almuerzo familiar? ¿Quién no se ha despertado reconfortado con el olorcito cálido del café con leche y el pan tostado? ¿Quién no suspiró por tenerlo frente al juguito del churrasco o la salsa de los raviolos del domingo? ¿Y si sobra? Se vuelve postre en el clásico budín de pan, o en las torrijas o torrijas casi olvidadas en las cocinas actuales. Para muchos además, basta pensar en la infancia para recordar cuánto pan se ha usado como goma de borrar para enmendar los errores de las tareas escolares haciendo una pelotita con un trocito del que quedó de la merienda.

Compañero de vida en todo el sentido de la palabra, ya que "compañero" deriva del latín "comedere" y "panis" y significa "comer del mismo pan", este alimento nutre el cuerpo y el saber popular a través de dichos, frases hechas y refranes donde simboliza la comida en general. Infinita podría ser la lista de cómo el pan, casi anónimamente, siempre está presente. Se elabora desde tiempos inmemoriales y ahondar en su historia es iniciar un viaje a través de la evolución de la humanidad.

El origen del pan se remonta a la época Neolítica (7000 a.C - 4000 a.C), período en que se difunde el cultivo de cereales. Se cree que los humanos de entonces trituraron los granos, los mezclaron con agua e hicieron una papilla, ésta quizás quedó olvidada al sol, sobre piedras calientes o expuesta directamente a las llamas, dando como resultado los primeros panes. Eran muy diferentes,



**Multicereal**  
tiene 6 tipos de granos buenos para el organismo.

**Panbatta**  
posee un leve toque de sabroso aceite de oliva.

**Integral**  
es una rica fuente de fibras saludables.



Lo bueno, te acompaña siempre.



por cierto, a los que conocemos actualmente, pero tenían como base el mismo trigo, cuyo cultivo se difundió llegando a Europa hacia el 5000 a.C. Si bien el trigo no fue el único cereal con que se elaboraba el pan, con el descubrimiento de la levadura se constituye en un ingrediente básico para su elaboración tanto solo como combinado con otros cereales.

Las primeras grandes cosechas de trigo fueron en Egipto, donde se descubrió, también, la levadura de cerveza como fermento para la elaboración del pan; se perfeccionó la molienda y se fabricaron los primeros hornos. Más tarde, los griegos desarrollaron la panificación incorporando otros ingredientes como miel, frutos secos y especias, adoptando el pan como alimento diario. Y son los romanos quienes transmiten el arte de hacer pan con levadura a la Europa Occidental, desde donde se difundió y desarrolló hasta nuestros días.

Tecnológicamente se fueron perfeccionando las harinas y las levaduras utilizadas. Los descubrimientos de Louis Pasteur (1856) permitieron desarrollar levaduras específicas para la industria de la panificación, salvando el

inconveniente de las levaduras de cervezas que le conferían un sabor amargo.

Pero el pan no es sólo historia: está unido indisolublemente al estilo de vida de los uruguayos. Según la última Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares (2006), los uruguayos comemos en promedio 150 g/persona/día de panificados (panes, galletas, alfajores y productos de repostería), los cuales contribuyen al 20% de la energía diaria. El consumo de pan francés (la clásica flauta de la panadería y los panes chicos) es de 62 g/persona/día (22,630 Kg/persona/año). Si se comparan estos datos con los recabados por la misma fuente en 1996, cuando el consumo de pan francés era de 100 g/persona/día, se puede ver que en un período de 10 años el consumo disminuyó un 38%.

Muchas deben ser las causas de esta reducción, pero es indudable que el pan ha sido cuestionado y hasta desterrado cuando se realiza una clasificación simplista y sin fundamento nutricional de los alimentos entre aquellos que engordan y aquellos que no engordan. Analicemos pues los mitos y creencias que han llevado a cuestionar el pan.

## ¿Es bueno comer pan diariamente?

Comemos porque necesitamos darle a nuestro organismo sustancias que nos den energía, formen y reparen nuestros tejidos y regulen todas nuestras funciones. Estas sustancias (carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y vitaminas) son proporcionadas por los alimentos. Las Guías Alimentarias para la Población Uruguaya recomiendan que los carbohidratos aporten entre el 60% y el 70% de la energía total diaria de cada persona, principalmente como carbohidratos complejos, que son los que aportan el pan, las pastas, el arroz, los cereales y los tubérculos (como papas y boniatos). El pan no sólo es importante por eso. Por su consumo masivo, fue elegido por las autoridades sanitarias para ser fortificado con hierro y ácido fólico cuando estudios realizados en 2000 y 2005 confirmaron que más del 50% de los niños entre 6 y 24 meses de edad padecían anemia. Esta fortificación puede cubrir el 21% de las necesidades de hierro y el 100% de las de ácido fólico consumiendo tres porciones de pan diariamente. Este aporte, casi desconocido por la población, hace del pan un alimento fundamental en la prevención de las anemias, especialmente en las mujeres en edad fértil y en los niños a partir del primer año de vida.



# Puravita

Naturalmente ricos

TIENDA **Inglesa**  
Lo bueno por menos

Nueva línea de panes funcionales.



Ayuda a controlar los niveles de colesterol

*Pan con Avena*

Con su riqueza natural brinda energía y vitalidad a lo largo del día

*Pan con Multigranos*

Aporte 100% vegetal en omega 3 *Pan con Lino*

Con **Puravita Tienda Inglesa** logramos combinar panes funcionales con buen sabor. Ideales para una dieta saludable.

Exclusivamente en **TIENDA Inglesa**  
Lo bueno por menos

Central Avenida Italia 5820 / Arocena Schroeder 6436 / Unión 8 de octubre 4086 / Pocitos J.B. Blanco 966 / Posadas Luis Alberto Herrera 4462 / Shopping Center Luis Alberto de Herrera 1290 / Lagomar - Av. Giannattasio KM 21,800 Propios José Batlle Ordoñez 3770 / Punta del Este Roosevelt y Los Alpes / Atlántida Ruta Interbalnearia Km. 45 / Venta telefónica 0800 30 30 / [www.tiendainglesa.com.uy](http://www.tiendainglesa.com.uy)



### ¿El pan engorda?

Una porción de pan (50 g) representa aproximadamente el 10% de la energía recomendada en una alimentación de 2000 Kcal. Dependiendo de las necesidades individuales, el consumo de dos a tres porciones de pan en el conjunto de una alimentación equilibrada, no engorda. Pero debe cuidarse con qué otros alimentos se lo acompaña, pues éstos pueden aumentar notablemente el aporte calórico.

### ¿Tiene más calorías la miga que la costra?

Durante la cocción la costra está expuesta a temperaturas más altas, pierde más agua, se deshidrata y se tuesta, pero su composición es igual a la miga. Si pesáramos cantidades iguales de ambas tendríamos la misma cantidad de calorías y carbohidratos: no hay diferencias entre ellas.

### ¿Es mejor la flauta común de panadería o el pan de molde?

El pan más simple es el pan francés o flauta común de panadería. Sus ingredientes básicos son harina, agua, levadura y sal. Los panes de molde generalmente tienen, además de estos ingredientes, algún tipo de grasa, que está claramente registrada en la información nutricional del envase.

### ¿Qué es más saludable: pan o galletitas?

Si comparamos 100 g de pan francés con 100 g de galletitas y otros panes se encuentran diferencias. El pan francés, el pan blanco de molde y el pan integral son los menos calóricos. Algunas galletitas saladas y dulces comunes tienen más calorías que el pan francés ya que éste no contiene grasas. Las galletitas dulces rellenas son las que aportan más calorías y sus contenidos en grasas trans y saturadas son los más altos.

### ¿El pan integral es mejor que el pan blanco?

El pan integral, a diferencia del blanco, se hace con harina integral por lo cual contiene más fibra y además, al ser una harina menos refinada, aporta mayor cantidad de vitaminas del complejo B y minerales. Desde el punto de vista calórico, ambos panes tienen un valor energético similar, pero la calidad es diferente, puesto que el pan integral y algunos panes blancos de molde contienen una pequeña proporción de grasa. Siendo el contenido de carbohidratos similar en ambos tipos de pan, quienes se ven afectadas son las proteínas, que disminuyen al aumentar las grasas.

### ¿Pan con sal o sin sal?

Quizás este sea el limitante más importante en el consumo de pan ya que tiene un alto contenido de sodio al igual que las galletitas y las galletas saladas. El sodio es uno de los componentes de la sal y una de las causas de la hipertensión arterial (presión alta), importante factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Afortunadamente, los panaderos han



logrado elaborar pan sin sal y tienden a disminuir la sal en el pan común. Reducir el consumo de sal en toda la alimentación es recomendable. Posiblemente, para una población acostumbrada a tener el salero en la mesa y agregarle sal a la comida que ya fue salada en su elaboración, sea difícil acostumbrarse al sabor verdadero de los alimentos sin el agregado de sal. Este es un desafío al que nos tenemos que enfrentar no sólo con el pan sino con todos los alimentos. ❶

### ¡Viva el pan!

- ¡Qué panadero no alaba su pan!
- A buen hambre no hay pan duro.
- A falta de pan buenas son tortas.
- A hijo malo, pan y palo.
- Abril frío mucho pan y poco vino.
- Al pan pan y al vino vino.
- Bocado de mal pan, ni lo comas ni lo des a tu can.
- Con pan y ajo crudo se anda seguro.
- Contigo, pan y cebolla.
- Cuando hay hambre no hay pan duro.
- Dame aunque sea duro, más vale para mí que para ninguno.
- Dios le da pan al que no tiene dientes.
- Eres más bueno que el pan.
- Es más largo que un día sin pan.
- Es pan comido.
- Ganarás el pan con el sudor de tu frente.
- Ni mesa sin pan, ni mocita sin galán
- No sólo de pan vive el hombre.
- Pan ajeno nunca es tierno.
- Pan con ojos y queso sin ellos.
- Pan con pan comida de tontos.
- Pan con sudor, sabe mejor.
- Pan con vino no emborracha, pero alegre a la muchacha.
- Pan de ayer carne de hoy y vino de antaño, salud para todo el año.
- Pan para hoy y hambre para mañana.
- Pan y vino andan camino.
- Pan, pan; muchos lo toman y pocos lo dan.
- Quien mucho vino cena, poco pan almuerza.
- Se vende como pan caliente
- Sin pan todos los manjares saben mal.
- Nació con el pan debajo del brazo.

## Levadura Fresca



- **100% natural y sin conservantes.**
- **Fuente Natural de ácido fólico y vitaminas del complejo B.**
- **No aporta calorías a la masa por porción.**
- **Aporta proteínas con alto contenido de lisina, vitaminas y minerales.**

### Información Nutricional

Valores nutricionales cada 100 g de levadura:

Valor energético	104 kcal
Carbohidratos	8,0 g
Proteínas	14,5 g
Grasas Totales	1,5 g
Grasas Saturadas	0,3 g
Grasas Trans	0,0 g
Fibra Alimentaria	4,5 g
Sodio	17 mg



Encontrá recetas en  
[www.levadurafresca.com.uy](http://www.levadurafresca.com.uy)

## Las frutas y hortalizas de verano

# No buenas sino imprescindibles, y de temporada, mejor

Ing. Agr. Pablo Pacheco Laporte

*La importancia de las frutas y hortalizas en la alimentación ha venido ganando espacio en la conciencia de los consumidores en todo el mundo. La información científica que se ha ido generando en los últimos años respalda el conocimiento doméstico de nuestros abuelos e indica que consumir frutas y hortalizas no sólo es bueno, sino imprescindible para una alimentación saludable. Y según los expertos, nada es mejor que consumir los productos de estación.*

¿Por qué es bueno consumir productos de temporada? Cada fruta y hortaliza en su estación presenta los precios más bajos del año, la mejor calidad, además de tratarse de los ciclos de producción más sencillos y que requieren menor uso de insumos, lo que determina que sean los que tienen menor impacto ambiental negativo. Otra ventaja de los productos de la huerta en su temporada, tal vez la que los consumidores valoren más, es que en este período ofrecen las mejores características de calidad en cuanto a sabor, aroma, textura y propiedades nutritivas.

La oferta de las frutas y hortalizas está determinada por la cantidad, la variedad, el período y la calidad, entre otras variables. Se trata de un elemento que se ha ido modificando con los años. La búsqueda de los productores de tener cosecha en los momentos de precios altos, o las nuevas opciones de productos, han ido extendiendo el período con oferta y agregando nuevas variedades.

Los consumidores, más informados y con más conocimiento de las realidades de otras

regiones, exigen más y mejores frutas y hortalizas. El comercio también ha jugado un rol importante en este tema; por un lado, articulando entre los dos extremos de la cadena producción/consumo, y por otro, aportando elementos de demanda en cuanto a las características de las frutas y hortalizas para adaptarlas a las necesidades de la distribución y venta modernas.

Las frutas y hortalizas del verano, por tratarse de productos de cultivos que son muy dependientes de las condiciones meteorológicas y climáticas, pueden ver modificados sus períodos con oferta de un año para otro. Por ello, en general se manejan productos de estación según lo esperable para años en los que no ocurran fenómenos meteorológicos atípicos que alteren los ciclos normales de los cultivos.

Como se muestra en la siguiente tabla, cada mes del verano se caracteriza por un grupo de frutas y hortalizas, algunas se incorporan y otras dejan de estar presentes en forma importante en la oferta.

**TODAS LAS MAÑANAS**  
SE DESCUBRE ALGO NUEVO

**DAIRYCO**  
UN VASO MÁS CERCA DE UNA VIDA SALUDABLE



**Tabla de referencia de las frutas y hortalizas más importantes del verano por mes**

Diciembre	Enero	Febrero	Marzo
Ajo Albahaca	Ajo Albahaca Ananá Apio	Ajo Albahaca	Acelga Ajo Albahaca
Arveja Banana Berenjena Boniato Cebolla	Banana Berenjena Boniato Cebolla	Apio Banana Berenjena Boniato Cebolla Calabacín	Apio Banana Berenjena Boniato Cebolla Calabacín
Chaucha Choclo	Chaucha Choclo	Chaucha Choclo	Chaucha Choclo
Ciruela Durazno	Ciruela Durazno	Ciruela Durazno	
			Higo Kiwi Lechuga Manzana Melón Membrillo
Morrón Naranja	Melón Morrón	Manzana Melón Membrillo Morrón	Morrón
Papa Pelón Pepino	Papa Pelón Pepino Pera	Papa Pelón Pepino Pera	Nabo Papa Pepino Pera Perejil
Perejil Rabanito Remolacha Rúcula	Perejil Rabanito Remolacha Rúcula Sandía	Perejil Rabanito Rúcula Sandía Tomate	Rúcula Sandía Tomate
Tomate Uva Zanahoria Zapallito	Tomate Uva Zanahoria Zapallito	Uva Zapallito Zapallo	Uva Zapallito Zapallo
Zuchini	Zuchini	Zuchini	Zuchini

Un elemento importante a recordar es que al comer frutas y hortalizas, no sólo se incorporan a la dieta nutrientes valiosos para la salud, sino que además se contribuye a que los quinteros, los asalariados de la granja y sus familias permanezcan en el medio rural trabajando en la producción de estos nobles productos. **N**

*¡Que se imponga el ejercicio! Desde el picadito de fútbol en la playa, hasta la caminata con amigas y la bicicleteada con los chicos*

# Hacer actividad física en vacaciones: la manera más natural y efectiva de vencer el estrés

*Dra. Cecilia del Campo - Deportóloga*





*Las vacaciones suelen ser el momento del año en el que buscamos hacer todo lo que no hacemos cuando trabajamos o estudiamos. Pero a veces no encontramos los espacios o la motivación para la actividad física, a pesar de que el ejercicio es precisamente un desestresante natural y efectivo. La creatividad y la capacidad de aprovechar las oportunidades parecen ser la clave para descansar... siendo activo.*

Vacación, según el diccionario de la Real Academia Española, es el “descanso temporal de una actividad habitual, principalmente del trabajo remunerado o de los estudios”. Veamos las dos definiciones de este diccionario para descanso, y la acepción del común de la gente. Descanso es “quietud, reposo o pausa en el trabajo o fatiga” y también “causa de alivio en la fatiga y en las dificultades físicas o morales”.

Sin duda, la asociación entre descanso y pasividad, o “no hacer nada”, es parte de la concepción de vacaciones que tiene la mayoría de los uruguayos. Pero también alejarse, o hacer una pausa en el trabajo o estudio, parecería no contraponerse con hacer cosas diferentes que a su vez permitan aliviar “la fatiga” y “las dificultades físicas y morales”.

### **El ejercicio ayuda a disminuir la fatiga y mejorar el descanso**

La indiscutible asociación entre la mente, el espíritu y el cuerpo se hacen evidentes en la salud y en la enfermedad. En su libro “Medicina del deporte y Ciencias Aplicadas al Alto Rendimiento y la Salud”, el experto Armando Pancorbo Sandoval señala que “la liberación de tensiones, la risa y la sensación de diversión y disfrute se traducen en cambios químicos en las células y tejidos que llevan a mejorar la relación entre los mecanismos de estrés y los antioxidantes. Así, el ejercicio es un antioxidante natural por excelencia, especialmente cuando es moderado”.

La fatiga se puede localizar de forma periférica (a nivel muscular) o puede ser central, dando



● Reducidas en calorías

● 0% grasas trans

● Libre de colesterol

● Con omega 9

● Sin azúcar agregada

● Edulcoradas con sucralosa

● Fuente de fibras

PRODUCTO RECOMENDADO



sabe más  
sabe mejor

Nestlé

EL CHANA

EL INTENSO SABOR DEL CAFÉ

## 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?

SON COMPUESTOS QUE NEUTRALIZAN LOS RADICALES LIBRES, UNA DE LAS CAUSAS DEL ENVEJECIMIENTO CELULAR.

## ¿DE DÓNDE OBTENEMOS ANTIOXIDANTES?

DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL, 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).



al individuo esa sensación de cansancio mental y en todo el cuerpo. Cuando se da en forma aguda y por un breve período de tiempo puede llevar a una adaptación de niveles que van incrementándose; por ejemplo, en un entrenamiento físico en el que nuevas cargas llevan al desequilibrio y a la subsecuente adaptación. Pero cuando la fatiga se hace crónica, se produce en el organismo un agotamiento de los estímulos hormonales que mantienen el estado de alerta del individuo, llevando a un estado patológico de cansancio, agotamiento y desgano frente a las actividades de la vida cotidiana.

El ejercicio físico regular produce un acondicionamiento que permite al individuo resistir mejor las cargas de fatiga producidas por el ejercicio o las actividades de la vida diaria. Pero también favorece el sistema de los agentes antioxidantes protectores, frente a los radicales libres del estrés oxi-

dativo metabólico. Este estrés es el causante de enfermedades y envejecimiento.

En época de descanso podría uno pensar que esta acción del ejercicio no es necesaria, ya que los factores estresantes del trabajo o del estudio no están presentes. Pero sin duda todos hemos percibido esos días de "aclimatación" a las vacaciones en los que "bajar la pelota al piso" tiene su latencia.

## El ejercicio facilita y promueve la distracción, el disfrute y el relax

Las vacaciones, sin embargo, no están exentas de estrés. Basta pensar en los aprontes, la diversión de los niños y las reuniones que aparecen infaltables en la agenda y que suponen atención, dedicación y tensiones. Por eso, planificar el descanso y el ejercicio es sumar momentos de relajación, a pesar de que en un primer térmi-



no, planificación y horarios no parecen ser términos amigos cuando uno pretende unas vacaciones desestructuradas.

¿Por qué entonces, si los beneficios están demostrados, si uno dispone de más tiempo libre y hasta las condiciones climáticas permiten más actividades al aire libre, cuesta tanto hacer ejercicio en vacaciones?

Según la psicóloga Lorena Estefanell, los factores que motivan a una persona a realizar ejercicio físico se contraponen con aquellos que las motivan a no hacer ejercicio.

Factores individuales como la falta de tiempo, de energía, y de motivación; u otros ambientales o externos, como no contar con un lugar seguro para ejercitarse, tener hijos que atender, o disponer de programas de ejercicio insuficientes, además de la escasez de apoyo, son los principales motivos con los que debemos luchar frente a los beneficios

**DALE LA VUELTA QUE QUIERAS.**  
Para cualquier cosa que hagas siempre tendremos una bebida especial para ti.

**BAILANDO**



**HACIENDO  
PARO DE MANO**

**DALE LA VUELTA QUE QUIERAS.**

Para cualquier cosa que hagas siempre tendremos una bebida especial para ti.



**Coca-Cola®**  
VIVIENDO  POSITIVAMENTE



**“El estilo de vida saludable está de moda. Aprovechemos pues cada oportunidad de movernos, ya sea haciendo los mandados, en reuniones con amigos o en divertidas propuestas con los más chicos.”**

físicos, psicológicos y sociales que ya bien conocemos que nos aporta la actividad física.

¿Cómo combatirlos en vacaciones? La diferencia con el resto de los días de actividad habitual, sea estudio o trabajo o ambas, es que hay factores que juegan a favor para encontrar nuevas alternativas y estrategias para permitirse hacer ejercicio.

La mayor flexibilidad de horarios, por ejemplo, ayuda. Se puede buscar un momento en que el resto de la familia está con otra actividad; por ejemplo, en la mañana o en la noche, para salir a caminar. Elegir ramblas o parques vigilados e iluminados es clave para que quien hace ejercicio se sienta seguro. Si uno tiene hijos pequeños que atender, en la playa, en un parque o un campamento, se le puede pedir a otros adultos parientes o amigos que los vigilen por 20 o 30 minutos y así poder ejercitarse. Una forma de organizarse puede ser que las mujeres hagan media hora de caminata mientras los hombres se encargan del cuidado de los niños, y al regreso, será el turno de ellos de jugar su picadito de fútbol.

### **Moverse se pone de moda**

¡Que se imponga el ejercicio! El estilo de vida saludable está de moda. Aprovechemos pues cada oportunidad de movernos, ya sea haciendo los mandados, en reuniones con amigos o en divertidas propuestas con los más chicos.

Si se va al supermercado, uno puede ir a pie y el otro en auto y al regreso alternar. A la playa se puede ir caminando o por lo menos los días par o impar. Las reuniones de amigas pueden ser en bicicleta o caminando: el ejercicio moderado es aquel cuya intensidad permite ir hablando pero no cantando, así que la puesta a punto de novedades está garantida.

Los partidos de fútbol en la playa o por las noches se pueden convertir en una regla... sin excusas. La primera semana cuesta, la segunda un poco menos, y si tenemos la suerte de tener más tiempo de descanso, en la tercera semana estaremos listos para la selección de *beach* fútbol. Además, el ejercicio garantiza un mejor descanso por la noche.



A los hijos también hay que involucrarlos en actividades familiares al aire libre, siempre con un toque de creatividad que los motive. ¿Ejemplos? Hacer una bicicleteada familiar los viernes de tarde; organizar cacerías con búsqueda de elementos de la naturaleza mientras se hace un recorrido (mientras los padres caminan, los chicos van buscando piedras con formas, palos raros o insectos, etc); hacer campeonatos de subir y bajar las dunas. La naturaleza ofrece clases gratis de *spinning* y aeróbica, sólo resta incentivar a la familia a adoptar patrones de vida activa que es lo que permite una vida saludable, más armoniosa, potenciando los vínculos familiares y la capacidad de disfrute no dependiente de la tecnología.

Lo saludable es aprovechar las oportunidades cotidianas de movimiento y realizar 150 minutos por semana de ejercicio moderado (en períodos de 10 minutos continuos por lo menos), y una hora de ejercicio moderado a vigoroso en el caso de los niños. Está en uno ser creativo y buscar alternativas que permitan vencer las barreras para encontrar en la actividad física una buena forma de descansar y disfrutar de las vacaciones. **1**

## ¿Por qué elegir Cereal Integral?

Cuando los granos son molidos o refinados, el salvado y el germen son removidos, dejando solamente el endospermo. Esto provoca que la mayor parte del valor del grano desaparezca, debido a que de sus componentes, el salvado y el germen son los que contienen la mayor concentración de nutrientes.

Los cereales NESTLÉ están elaborados con granos integrales, cuidadosamente seleccionados y bajo estrictos controles de calidad para garantizar al consumidor un excelente producto.

Son granos sin refinar, con lo cual el salvado y el grano no se han eliminado durante el proceso de molido. De esta forma permanecen intactos todos los beneficios y nutrientes esenciales, lo que hace de ellos una rica fuente de fibra.



**NESTLÉ®**  
**Hecho con**  
**CEREAL**  
**INTEGRAL**



Comunicate con nosotros  
0800 - 2122 - [www.nestle.com.uy](http://www.nestle.com.uy)

# Lunares y cáncer de piel, una relación peligrosa

*Dra. Alejandra Larre Borges – Dermatóloga*



*Llega el verano, brilla el sol y revive la pasión por el bronceado. Pero con el furor de obtener el tono perfecto también suelen aumentar los lunares y, con ellos, crece el riesgo de padecer cáncer de piel. Para evitar esa enfermedad, muy común entre personas de piel blanca en todo el mundo, no sólo conviene protegerse de los rayos ultravioletas sino aprender a conocer los lunares para poder consultar al dermatólogo sin demora en caso de detectar alguno sospechoso.*

### ¿Qué son los lunares?

Los lunares o nevos -del latín signo, marca o señal- son malformaciones benignas de la piel que surgen en el período embrionario o fetal, a veces hereditarias, o aparecen luego del nacimiento. Pueden originarse de distintas células de la piel: si se originan de células que forman los vasos sanguíneos se denominan angiomas, pero si surgen de células que producen pigmento o melanocitos se denominan nevos melanocíticos. Los nevos melanocíticos son los que habitualmente se llaman lunares. Conocer estos lunares es importante porque pueden transformarse en cáncer de piel y porque tenerlos en número elevado aumenta la probabilidad de sufrir este tipo de cáncer en otras zonas diferentes al lunar.

### ¿Qué es el cáncer de piel?

El cáncer de piel es una enfermedad por la cual las células provenientes de la piel se multiplican de manera anormal y sin control con capacidad de invadir los tejidos circundantes o de producir lesiones en otros órganos a distancia, que se denominan metástasis. Es el tipo de cáncer más frecuente en las personas de piel blanca en todo el mundo y un importante problema de salud en todo el planeta. Su crecimiento ha sido vertiginoso desde comienzos del siglo XX debido a la moda del bronceado, sinónimo de belleza, bienestar y estatus social.

Existen tres grupos principales de cáncer de piel: el carcinoma o epiteloma basocelular, el melanoma, y el carcinoma o epiteloma espinocelular. El carcinoma basocelular es el más frecuente, pero el de menor malignidad. El melanoma es el menos frecuente, pero el de mayor mortalidad. El carcinoma espinocelular presenta una mortalidad y frecuencia intermedia entre los otros dos tipos. El melanoma, que es el que causa más muertes, debidas a las metástasis, es el que se vincula con la presencia de lunares.

### ¿Cuál es la relación entre los lunares y el melanoma?

Hay básicamente dos relaciones entre la presencia de lunares -o nevos melanocíticos- y de melanoma. En primer lugar, el melanoma puede originarse de un lunar, lo que ocurre en la minoría de los casos. En segundo lugar, el número aumentado de lunares predispone o aumenta las probabilidades de tener melanoma en la piel que no presenta un lunar.

### ¿Son todos iguales los lunares?

No. Los nevos melanocíticos pueden ser congénitos (presentes desde el nacimiento y que continúan apareciendo hasta los 2 o 3 años), y adquiridos (aparecen luego de los 2 o 3 años).

**Hace  
10 años  
que  
estamos  
cada vez  
más cerca  
de tu  
casa o tu  
trabajo.**

**Ahora  
también  
estamos  
en tu compu.  
Buscanos  
en facebook.**

Buscanos en:  
[redpagos.com.uy](http://redpagos.com.uy)



**redpagos**

**Vas a querer volver.**

Los lunares congénitos a su vez se dividen según su tamaño, en pequeños (menores de 1,5 cm de diámetro), medianos (entre 1,5 y 20 cm de diámetro) y gigantes (mayores de 20 cm). A mayor tamaño mayor riesgo de que la persona que los tiene presente cáncer de piel, tanto en el lunar como en el resto de la piel no afectada, o incluso en las células que producen pigmento localizadas en otras zonas, como en las meninges.

Los lunares adquiridos se pueden dividir en comunes y atípicos o peligrosos. Es importante reconocerlos y distinguirlos entre sí. Los lunares comunes pueden producirse por causas genéticas o por la exposición a las radiaciones ultravioleta del sol o de fuentes artificiales como las camas solares. Su número aumentado incrementa el riesgo de padecer melanoma.

### ¿Existe alguna manera sencilla de diferenciar un lunar de un cáncer de piel?

Sí, una nemotecnia puede ayudar en el caso de los lunares planos adquiridos para diferenciar los comunes de los atípicos o incluso del melanoma. Se denomina regla del ABCDE. Cuantas más de las siguientes características presente una lesión, mayor es la probabilidad de que se trate de un lunar atípico o incluso de un melanoma.

- **A: Asimetría.** La falta de simetría al trazar dos líneas perpendiculares es uno de los factores más importantes a tener en cuenta.
- **B: Bordes irregulares.**
- **C: Colores.** Es preocupante cuando hay más de uno; entre los colores se incluyen el marrón claro, marrón oscuro, negro, azul, rojo y blanco.

- **D: Diámetro.** Si es mayor o igual a 5 mm es una señal de alerta.
- **E: Evolución.** Su crecimiento rápido en semanas o meses es motivo de alarma, aunque debe considerarse que hay melanomas de muy lento crecimiento.

Por otra parte, conviene recordar que toda lesión que sobresalga por ser elevada, aparezca rápidamente, sangre o sea roja amerita una consulta médica lo antes posible, ya que puede tratarse de una forma de melanoma de crecimiento rápido y alta malignidad que a veces no tiene pigmento o color más que el rojo.

### ¿Cada cuánto hay que controlar los lunares?

Esto depende de los antecedentes familiares y personales de lunares o cáncer de piel, del número de lunares congénitos y su tamaño, y del tipo de los lunares adquiridos -comunes o atípicos-. El dermatólogo, quien puede registrar los lunares y detectar cambios mínimos que no se ven a simple vista, es quien debe evaluar la periodicidad de los controles después de una revisión inicial.

Los pacientes que tuvieron cáncer de piel o tengan familiares directos que lo padecieron deben controlarse de por vida. Debe tenerse en cuenta que todas las radiaciones ultravioleta, tanto del sol como de las camas solares, aumentan el número de lunares y les producen modificaciones que pueden contribuir a transformarlos en cánceres. Por ello es mejor controlarse al menos un mes después de la exposición, recordando que siempre es mejor no exponerse de forma directa al sol.

### ¿Cómo se puede disfrutar el verano sin descuidar la piel y los ojos?

Lo más importante es no buscar el bronceado porque una piel bronceada es una piel dañada que tiene mayor riesgo de aumentar el número de lunares y de padecer cáncer. Aunque es beneficioso cuidarse durante toda la vida, deben protegerse especialmente los niños y adolescentes menores de 18 años ya que es en esa franja etaria cuando más se puede reducir el riesgo de tener lunares o cáncer de piel en la vida adulta. A continuación, algunos consejos útiles:

- Evitar exponerse al sol entre las 11 y las 17 horas.
- Buscar la sombra.
- Usar sombrero de ala ancha.
- Usar lentes con protección ultravioleta.
- Usar ropa de colores oscuros (rojo, verde, violeta, azul, negro, marrón) de trama firme.
- Usar protector solar con filtro UVB mayor o igual a 30 y UVA alto; aplicarlo 30 minutos antes de la exposición solar y volver a aplicarlo cada tres horas. 





# Despejando dudas sobre los edulcorantes

*Lic. en Nutrición Mariela Nicoletta*

*Para cuidar la silueta o adelgazar. Para proteger los dientes. Por tener diabetes u otro trastorno de salud. Muchas razones pueden llevar a buscar sustitutos del azúcar. Los edulcorantes abundan en la oferta alimenticia actual, pero su consumo aún genera dudas.*



*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](http://www.splendaen espanol.com)



### ¿Qué son los edulcorantes?

Los edulcorantes son aditivos alimentarios que confieren sabor dulce a los alimentos. Por ser aditivos, su consumo está reglado por normas sanitarias internacionales. Varios organismos dictaminan si un edulcorante se puede utilizar o no: la Organización Mundial de la Salud y la Organización para los Alimentos y la Agricultura (JECFA), la Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA) y el Comité Científico para la Alimentación Humana (SCF) de la Unión Europea. Estos expertos examinan todas las pruebas toxicológicas existentes y sólo aprueban un aditivo cuando están seguros de que su consumo no supone peligro para la salud humana.

### ¿Hay un límite para el consumo de edulcorantes?

Sí. Los organismos reguladores determinan la Ingesta Diaria Admisible (IDA). La IDA es la cantidad de edulcorante que se puede consumir diariamente a lo largo de la vida sin que exista ningún riesgo para la salud. Se calcula como la cantidad cien veces inferior a la cantidad que no ha originado ningún tipo de efecto en animales de experimentación, administrada diariamente durante toda la vida.

### ¿Qué tipos de edulcorantes hay?

No todos los edulcorantes son iguales. Los hay nutritivos y no nutritivos, según sean o no calóricos.

### ¿Cuáles son los edulcorantes nutritivos?

Son los que aportan sabor dulce a la dieta suministrando calorías o energía. Entre ellos están la fructosa y los polialcoholes.

La **fructosa** es un tipo de azúcar encontrado en las frutas. Resulta una vez y media más dulce que el azúcar y es muy calórica: cada gramo aporta cuatro calorías. Su ingesta provoca un aumento tardío de la glucosa en la sangre, por lo que no es recomendada para diabéticos. Consumirla en forma abundante no es saludable porque puede alterar los niveles normales de lípidos en la sangre.

Los **polialcoholes**, o azúcares alcohólicos, son compuestos químicos orgánicos de sabor dulce. Son menos calóricos que la fructosa, ya que aportan dos calorías por gramo. No son fermentados por las bacterias bucales, por lo que estos edulcorantes son buenos para el cuidado de los dientes. Por otra parte, se absorben lentamente en el intestino por lo

cual una ingesta excesiva puede causar diarrea. Para evitar esos problemas digestivos no deben consumirse más de 20 a 50 gramos por día. Los polialcoholes más conocidos son Sorbitol, Manitol, Lactitol, Maltitol, Iso-malt y Xilitol.

### ¿Qué edulcorantes no nutritivos existen?

Los edulcorantes no nutritivos, que son los que endulzan sin aportar calorías o aportando muy poca cantidad. Son la sacarina, el ciclamato, el aspartamo, el acesulfame, la sucralosa y la stevia.

La **sacarina**, descubierta en 1879, se obtiene mediante síntesis química de derivados del petróleo. Fue durante muchos años el único sustituto del azúcar, por lo que el término se usó como sinónimo de edulcorante. En los años 1970 se prohibió su consumo tras reportarse como cancerígena en pruebas con animales, pero en 2001, en Estados Unidos volvió a permitirse su consumo al no observarse vínculos con esta enfermedad en estudios con humanos. La sacarina es de 300 a 400 veces más dulce que el azúcar y provoca un retrogusto metálico. Tolerancia altas temperaturas, pero no se utiliza para cocinar porque no da textura. Su IDA es de 5mg/kg de peso corporal.

# Equal

**STEVIA,**  
el primer y único  
endulzante  
100% NATURAL  
CERO CALORÍAS.



LA PREGUNTA ¿CON QUÉ TOMÁS EL CAFÉ?  
AHORA TIENE LA MEJOR RESPUESTA.

EQUAL PRESENTA SU NUEVA VARIEDAD EN BASE A  
STEVIA, EL ENDULZANTE TOTALMENTE NATURAL  
SIN CALORÍAS Y DE GRAN SABOR

CARRAU & CIA.  
·1843·

# NESCAFÉ<sup>®</sup> GOLD

EXCELENCIA EN  
SABOR Y AROMA

*El equilibrio exacto  
entre aroma y sabor*



PREMIUM SELECTION

El **ciclamato** es la sal de sodio del ácido cicláamico. Fue descubierto en 1937. En 1970 se prohibió en Estados Unidos aunque la OMS y la FAO avalan su uso. Endulza de 30 a 50 veces más que el azúcar. Se presenta habitualmente en combinación con la sacarina y, al igual que ésta, deja en los alimentos un retrogusto amargo. Resiste altas temperaturas, pero no se utiliza para cocinar por que no da textura. Su IDA es de 11mg/kg de peso corporal.

El **aspartamo** surgió en 1965. Está formado por la unión de dos aminoácidos (fenilalanina y ácido aspártico). Endulza 200 veces más que el azúcar. No resiste altas temperaturas por lo que tampoco sirve para cocinar. Más de 500 estudios confirman que no genera problemas para la salud, pero necesita declaración de alerta para quienes padecen fenilcetonuria (un desorden congénito del metabolismo). Las cantidades utilizadas son tan pequeñas que se considera no calórico. Su IDA es 40mg/kg de peso.

El **acesulfame K** o **acesulfame de potasio** fue identificado en 1967. Es un compuesto químico utilizado como resaltador de sabores; se utiliza en combinación con el aspartamo, el ciclamato y la sacarina. Endulza 200 veces más que el azúcar. Resiste altas temperaturas, pero no se utiliza para cocinar por que no da textura. Su IDA es de 15mg/kg de peso.

La **sucralosa** fue descubierta en 1976. Es 600 veces más dulce que el azúcar. Este edulcorante es un derivado del azúcar, pero el organismo humano no lo metaboliza y lo elimina tras consumirlo. Resiste altas temperaturas por lo que admite cocción y además otorga buena textura a

los alimentos. Para sustituir el azúcar en una receta usando sucralosa se debe tener en cuenta la marca comercial utilizada y seguir las instrucciones detalladas en el envase. Si se necesita volumen se recomienda utilizar la marca en la que se sustituye una taza de azúcar por una taza de edulcorante en polvo. Si el volumen no es importante, o éste se puede dar con otro ingrediente, se puede utilizar la marca comercial en la que dos cucharadas de edulcorante en polvo reemplazan una taza de azúcar. Su IDA es de 15mg/kg de peso.

La **stevia (Stevia rebaudiana)**, o azúcar verde, es el único edulcorante natural proveniente de las hojas de la planta. Esta hierba silvestre de sabor dulce es originaria de las zonas subtropicales de Sudamérica. En Paraguay, donde abunda, se la denomina "kaa'hee", que significa "pasto dulce" en guaraní. Es 300 veces más dulce que el azúcar. Es estable a altas temperaturas. Su consumo fue

aprobado recientemente por el Ministerio de Salud Pública de Uruguay. Su IDA es de 4 mg/kg de peso. Si se utiliza en exceso puede percibirse un sabor a licor. Según la marca comercial en el mercado uruguayo, ½ taza de stevia en polvo equivale a 1 taza de azúcar.

### ¿Los edulcorantes no nutritivos son seguros para el consumo humano?

Según los expertos de la Serie Científica Latinoamericana, los edulcorantes no nutritivos son útiles, inocuos y científicamente validados para su uso. El comité científico dijo que todos ellos son seguros para niños mayores a 12 meses y mujeres embarazadas. El reciente Simposio de Edulcorantes No Calóricos, que estableció la inocuidad de este tipo de productos, recomendó además su uso para lograr una alimentación correcta dentro de un estilo de vida saludable y aplicable para personas sanas y en casos de diabetes. **II**

**Sucralight**  
Sucralosa,

**El azúcar  
sin calorías**



**Recuerda:**  
120 gramos  
de Sucralight  
equivalen  
a 6 tazas  
= 1,200 kg  
de azúcar

**Sucralight**  
Sucralosa,

**Rinde más!**



*Llevar un estilo de vida saludable  
es la primera medida para evitar el problema*

# Nutrición en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

*Lic. en Nutrición Sonia Nigro*



Mejorar la alimentación, prevenir la obesidad y tener una vida activa puede corregir la salud de millones de personas en el mundo. Comer más frutas y verduras, incrementar el consumo de pescado, reducir la sal y cuidar la calidad de las grasas ayuda a mantener un peso saludable y disminuye la posibilidad de enfermar o morir por eventos vasculares o cáncer. Para lograrlo es necesario ajustar el modelo de compra y consumo de alimentos y abandonar el sedentarismo.



### Una mirada global

La alimentación ha sido motivo de atención para la salud en tanto recibir la energía y los nutrientes básicos asegura el mantenimiento de la composición corporal y el cumplimiento de las diferentes funciones vitales. A través de los siglos, la mayor preocupación en términos nutricionales había sido prevenir los déficits de nutrientes prioritarios, entre ellos varios minerales. Pero con el tiempo las investigaciones científicas probaron la fuerte asociación de la alimentación con las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).

Las ECNT, entre las que se encuentran principalmente las enfermedades cardiovasculares (incluida la hipertensión arterial), la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas, están directamente vinculadas al estilo de vida. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), todas estas patologías están asociadas a factores biológicos y conductuales. A excepción de las enfermedades respiratorias, vinculadas particularmente al consumo de tabaco, en las restantes influyen fuertemente el sedentarismo y la alimentación, causantes del sobrepeso y la obesidad.

**Sucralight**  
Sucralosa,  
El azúcar  
sin calorías

Ahora  
también  
en 4  
espléndidos  
sabores

Durazno



Avellana



Canela



Vainilla



**Sucralight**  
Sucralosa,  
**Sabores!**



## Factores determinantes claves de las enfermedades crónicas

**Enfermedades crónicas:** enfermedades cardiovasculares incluidas la hipertensión, los distintos tipos de cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas.

**Factores de riesgo biológicos:**

**Modificables:** el exceso de peso y la obesidad, los niveles de colesterol elevados, la hiperglicemia, la hipertensión.

**No modificables:** la edad, el sexo, los factores genéticos, la pertenencia a una raza determinada.

**Factores de riesgo conductuales:** el consumo de tabaco, los regímenes alimentarios insalubres, la inactividad física, el consumo de alcohol.

**Factores determinantes ambientales:**

Las condiciones sociales, económicas, políticas, como el ingreso, las condiciones de vida y de trabajo, la infraestructura física, el ambiente, la educación, el acceso a los servicios de salud y los medicamentos esenciales.

**Influencia del entorno internacional:** la globalización, la urbanización, la tecnología, las migraciones.

Organización Panamericana de la Salud, 2007

Considerando que las enfermedades mencionadas son la primera causa de discapacidad y muerte de adultos en los países con disponibilidad de alimentos, las ECNT se consideran una epidemia mundial con graves consecuencias para la población y los costos de atención de salud.

En Uruguay, las enfermedades cardiovasculares y los tumores son las dos principales causas de muerte en los adultos; la hipertensión arterial afecta a uno de cada tres uruguayos; el sobrepeso, a uno de cada dos, y la obesidad está presente en uno de cada cuatro adultos. El problema alcanza a hombres y mujeres de todos los niveles económicos y la frecuencia de estos factores de riesgo aumenta en gran escala en niños y adolescentes.

### Conocimiento para la acción

Existen dos líneas de evidencias científicas de reconocido impacto para la prevención y el tratamiento de las ECNT: prevenir y/o tratar la obesidad e

identificar alimentos o nutrientes protectores o de riesgo.

A partir del Estudio Framingham, una publicación de la Asociación Americana del Corazón de 1983, reafirmada por múltiples investigaciones, se dio a conocer el vínculo entre obesidad central (grasa de disposición en el abdomen) y enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Tener una cintura de riesgo (mayor de 102 cm para el hombre y de 88 cm para la mujer, según la Organización Mundial de la Salud, OMS), supone una mayor probabilidad de desarrollar hipertensión arterial, diabetes y enfermedad coronaria, entre otros trastornos. Asimismo, el aumento de la grasa corporal total se asocia a varios tipos de cáncer: de colon y recto, de mama en la postmenopausia, de endometrio, de riñón, de esófago y de páncreas.

Por tales evidencias, alcanzar y mantener un peso saludable, es la primera línea de acción para prevenir las ECNT. La Fundación Mundial para la Investigación en Cáncer lo expresa con los siguientes consejos:

- Ser tan delgado como sea posible.
- Propender a que las poblaciones tengan un Índice de Masa Corporal (IMC) entre 21 y 23 (IMC = peso en kg/ talla al cuadrado).
- Asegurar que el peso corporal durante la infancia o adolescencia se proyecte hacia un IMC normal a los 21 años.
- Mantener un peso normal a partir de los 21 años.
- Evitar la ganancia de peso y el aumento de la cintura en la edad adulta.

Para cumplir con estas metas, se vuelven imprescindibles dos medidas. Por un lado, corregir el sedentarismo, y por otro, mantener una alimentación saludable a lo largo de la vida. En ésta, predominarán factores protectores y serán eliminados o reducidos otros de riesgo.

Los principales alimentos y nutrientes vinculados a las ECNT son las verduras y frutas, las grasas y la sal.

### Salud "al natural"

Las siguientes afirmaciones, expresadas por la 57ª Asamblea Mundial de la OMS, en su "Estrategia sobre régimen alimentario, actividad física y salud", resumen la importancia de las frutas y verduras:

- Un consumo suficiente de frutas y verduras podría salvar hasta 2,7 millones de vidas cada año.
- Se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un



*Te gusta, te cuida.*

Producto recomendado por:



### DULCE DE LECHE:

- **50% reducido en calorías**
- Sin Grasas
- Sin Colesterol

### DULCE, MERMELADAS Y SALSA:

- **80% reducidos en calorías**
- Recomendados 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.



*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

31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales.

- La ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial.

Así, las frutas y verduras, productos naturales y de fácil inclusión en la alimentación de toda la población a cualquier edad, pueden contener suficientes factores protectores como para salvar vidas y prevenir enfermedades. La recomendación actual, expresada como una meta nutricional por organismos internacionales, plantea 400 gramos diarios de frutas y verduras de variados colores (5 porciones), para alcanzar suficiente cantidad de fibra, folatos, potasio, vitaminas, antioxidantes y otras sustancias, capaces de prevenir la aterosclerosis y la mayoría de los tipos de cáncer.

### Eligiendo las mejores grasas

Conseguir una buena relación entre los ácidos grasos presentes en diversos alimentos también contribuye al control de las ECNT, en especial para las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

Básicamente la alimentación tiene ácidos grasos protectores (omega 3) y otros de riesgo como los saturados y los trans. Los restantes (omega 6 y omega 9) no son buenos o malos en sí mismos, sino en su relación global con los otros tipos.

Consumir omega 3, particularmente de origen marino, puede reducir el riesgo de muerte cardiovascular y de accidentes cerebrovasculares. Su función antiinflamatoria previene la aterosclerosis

así como los cánceres de mama, colon, páncreas y próstata. Las guías europeas para la prevención de la aterosclerosis, recientemente publicadas, proponen el consumo de 1 porción de pescados tres veces en la semana. Investigaciones previas han comprobado que el consumo de 200 a 400 gramos de pescado en la semana, pueden reducir el riesgo de muerte por todas las causas, aún en pacientes que tuvieron Infarto de Miocardio 20 años antes.

Para reducir las grasas saturadas se deben elegir alimentos magros y descremados y vigilar que no haya grasa de origen animal en productos como galletas o similares. Por eso hay que reemplazar los panificados con grasas, para no comer más grasa no visible que la propia de carnes o subproductos.

Por otra parte, se debe intentar evitar el consumo de grasas trans, aún utilizadas por la industria para la elaboración de varios productos, especialmente galletitas y snacks. Una mirada atenta a las etiquetas es suficiente para seleccionar adecuadamente los productos: el reglamento actual exige la declaración de grasas trans, por lo que sencillamente deben buscarse los envasados que declaren 0% de estas sustancias.

Por último, para mejorar la relación omega 3 - 6 - 9, habrá de seleccionarse aceite de soja, de girasol altoleico, de canola o de oliva, evitando las frituras para reducir las grasas totales de la alimentación.

### Un ingrediente "de más"

No es novedad que la sal (cloruro de sodio) es un agregado innecesario. El sodio contenido en los alimentos de forma na-



tural ya cubre los requerimientos del organismo. También es sabido que el exceso de sal se vincula con las ECNT, pues al favorecer el aumento de la presión arterial, predispone a complicaciones cardiovasculares diversas y en algunos países, la salazón puede asociarse al cáncer de estómago.

Los uruguayos consumimos al menos el doble de cloruro de sodio que el admitido en las recomendaciones internacionales y la mayor parte de lo ingerido proviene de productos industrializados: panes y galletas, envasados, comidas prontas para el consumo. La cultura de la preferencia por alimentos ricos en sal, tanto en niños como en adultos, se hace presente cada vez más y es motivo de preocupación en el ámbito de la salud pública. Prevenir los efectos adversos de la sal, sin embargo, requiere de un sim-

ple gesto: volver a lo natural y alejar el salero de la mesa.

### Un esfuerzo integrado

El problema de las ECNT, manifiesto por su alta frecuencia en la población y por los efectos sobre la calidad de vida y sobrevivencia, es un inconveniente mayor en este principio del siglo XXI. Requiere conciencia individual, voluntad colectiva y preocupación por parte de los equipos de salud y de las autoridades sanitarias. Por su parte, la industria de los alimentos es estimulada a contribuir a la salud de la población ofreciendo productos atractivos con menos sal y mejor calidad de grasas. Como simples ciudadanos basta con adherir a la idea de que llevar un estilo de vida saludable es la primera medida que se puede tomar para evitar el problema. **II**

**RECREO®**  
Helados Light

Durazno  
Chocolate  
Dulce de leche  
Vainilla



- Reducido un 37% en calorías.
- Sin agregado de azúcar (sacarosa).
- Fuente de fibras.
- 0% grasas trans y saturadas.



*Se recomienda consumirla antes  
de que se active el mecanismo de la sed*

# La importancia del agua en la alimentación

*Lic. en Nutrición Luciana Lasus*

*Para mantener la vida, más importante que los alimentos es el agua. Las preferencias, el estado de salud, el momento del día o del año, el bolsillo: todas estas variables condicionan el consumo de agua, pero nunca debe dejarse que el mecanismo de la sed se active para anunciar la falta de este elemento clave para el organismo. Entre o con las comidas, con o sin gas, poco importa mientras se beba agua en el día.*



El agua, un componente esencial de la naturaleza tanto en estado líquido y sólido como gaseoso, es fundamental para la supervivencia de los seres vivos y es esencial en el cuerpo humano: 60 a 70% del organismo está conformado por agua en sus diferentes formas. La sangre, la saliva y el sudor contienen agua, pero también el aliento, el cerebro, los pulmones, el hígado, los músculos, la piel y hasta los huesos están compuestos por esta sustancia formada por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno (H<sub>2</sub>O).

El agua del organismo cumple funciones tan importantes como transportar nutrientes o desechos, participar en procesos biológicos fundamentales para el metabolismo, como la digestión, y contribuir al funcionamiento equilibrado del cuerpo. Así, ayuda a regular la temperatura corporal a través de la evaporación (sudor). Lubrica las articulaciones, amortigua y protege

tanto la médula espinal como el cerebro y el interior de los ojos, además de constituir el líquido que envuelve al bebé durante los nueve meses de gestación.

Las necesidades de agua están sabiamente reguladas por el organismo humano gracias al mecanismo de la sed. La sed es el síntoma de que la falta de agua es inminente. No se debe esperar a sentirla para tomar un vaso de agua, especialmente en verano. Los lactantes, los niños, las personas afiebradas o con diarrea y los adultos mayores requieren prestar más atención a este síntoma, porque pueden deshidratarse con rapidez.

Sabio, el organismo, retiene agua cuando no la recibe en cantidades adecuadas, esperándola con paciencia para funcionar con normalidad. Mientras, pone en alerta otros sistemas, bajando la presión arterial, por ejemplo. Cuando los líquidos perdidos no se reponen tiene

lugar la deshidratación, con síntomas concretos además de la sed, como el cansancio, la debilidad y eventualmente la muerte. Pero todos los extremos son peligrosos: beber agua en exceso a gran velocidad provoca somnolencia y debilidad, algo tan indeseable como la deshidratación.

## ¿Cuántos vasos de agua son necesarios al día?

La respuesta depende de varios factores: la edad de la persona, su tipo de actividad laboral y física, la temperatura ambiental. Lo recomendable es que la cantidad de agua consumida supere la que el cuerpo pide naturalmente. Para los adultos, y siempre que no haya contraindicación, se aconseja 1 mL/caloría.

Se debe tener en cuenta que las enfermedades y traumatismos aumentan los requerimientos hídricos. Lo mismo ocurre con



*AdeS® Natural te ayuda a satisfacer  
la necesidad diaria de CALCIO + todos  
los beneficios de la soja\*.  
¡Hacé la prueba y sorprendete!*

*Ahora AdeS® Natural con + CALCIO que ayuda a formar y mantener  
huesos fuertes. Además, por ser de soja, puede ayudar  
a mantener niveles saludables de colesterol\*\*.*



\*AdeS® sabor Natural contiene el 24 % del valor diario recomendado de calcio por porción. DDR tomadas de MERCOSUR - GMC - RES No 46/03.

\*\*El consumo de 25g de proteína de soja al día y una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, junto con un estilo de vida saludable, puede ayudar a mantener niveles recomendables de colesterol. Referencia FDA USA.

Dentro de una alimentación equilibrada y hábitos de vida saludables.

el embarazo y la lactancia, dos etapas en las que se debe beber más agua. Tampoco debe olvidarse que los niños son más vulnerables que los adultos a la deshidratación. Eso ocurre porque el agua representa un porcentaje mayor que el del adulto en el total de su peso corporal, y en el caso de los más pequeños, por su dificultad para expresar concretamente que tienen sed.

Es interesante aclarar que el agua no engorda ni adelgaza. Ayuda a limpiar y desintoxicar

el organismo y puede contribuir a dar más saciedad, pero no aporta ni elimina calorías en ninguna de sus formas.

### No sólo en botella viene el agua

Casi todos los alimentos contienen agua, aunque algunos en mayor cantidad que otros. El contenido de agua de cada uno condiciona su apariencia, textura, sabor y conservación. Las frutas y verduras, la leche, las

infusiones como el té, el café y el mate, son consideradas fuente y vehículo de este importante nutriente. Por eso, el tipo de alimentación de cada persona determina la cantidad de agua pura que necesita tomar cada día. Esto es, una persona que consuma muchas frutas y verduras, por ejemplo, necesitará beber menos agua que otra que no incluya en su dieta tantos alimentos que contengan naturalmente este líquido.

#### Contenido de agua de algunos alimentos

ALIMENTO	CONTENIDO DE AGUA (%)
TOMATES CRUDOS	94
SANDIA	93
COLIFLOR	92
FRUTILLAS	90
BRÓCOLI	89
DURAZNOS	89
LECHE ENTERA	87
CARNE DE VACA	67
PAN BLANCO	36
CIRUELAS DESECADAS	28
HARINA	12
POROTOS	11
AVENA	8



El agua también se utiliza para preparar los alimentos, sirve para enfriarlos y calentarlos, y por supuesto, para higienizarlos. Favorece la integración de ingredientes, aunque no se lleva bien con el aceite. Es bueno recordar por otra parte que la sal y el azúcar influyen en el punto de ebullición del agua, aumentándolo, mientras por otra parte disminuyen su punto de congelamiento.

La calidad del agua puede medirse por su dureza, determinada por la concentración de

calcio y el magnesio, y para mejorar esa calidad basta hervirla.

#### En la góndola

Varios tipos de agua embotellada se encuentran en Uruguay. Según el código alimentario vigente, éstas se clasifican en:

- Agua gasificada: tratada con anhídrido carbónico (CO<sub>2</sub>)
- Agua mineral: envasada en origen con determinada composición de minerales

- Agua mineral natural: de origen subterráneo, con determinada composición microbiológica y mineral
- Agua mineralizada: con minerales agregados artificialmente

Y siguiendo las tendencias mundiales del desarrollo de bebidas, las hay también con diferentes funciones, sabores, oportunidades de consumo, formatos y envases, cada vez más atractivos y cuidadosos del medio ambiente. **II**

# Cambiá tu estilo de vida

Alcanzá el peso adecuado  
SALUDABLEMENTE

**Info** *ilueta*  
0800 3200  
[www.infoilueta.com.uy](http://www.infoilueta.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.



twitter

Consultá a tu médico para un correcto diagnóstico y tratamiento.



**ROEMMERS**  
CONCIENCIA POR LA VIDA



*Tips para tomar un buen mate*

# El mate, una bebida con ritual propio

*Sommelier Karla Johan Lorenzo*



*¿Agua hirviendo, caliente o tibia? ¿Mate amargo con espuma? ¿Dulce o con yuyos? La sommelier argentina Karla Johan Lorenzo, autora de “El libro de la Yerba Mate” aconseja cómo consumir y apreciar mejor un buen mate cebado, una bebida insignia en el Cono Sur y ritual cotidiano de los uruguayos.*





### ¿Qué temperatura debe tener el agua para cebar?

Lo ideal para apreciar mejor la yerba mate y cuidar la salud es consumir el agua entre 75° y 80°C. A menor temperatura no se llegan a desprender todos los aromas y sabores, y a mayor temperatura el agua va perdiendo oxígeno y hace alterar el sabor y color. También por razones de salud es importante respetar estas temperaturas.

### ¿El agua debe haber hervido antes de ponerla en el termo? ¿Se debe agregar agua fría en algún momento del proceso?

El agua para cebar mate no debe hervir porque pierde oxígeno, y el agregado de agua fría no es conveniente.

### ¿Qué tipo de recipiente conviene usar: mate, cerámica, metal, vidrio, plástico?

Es interesante recordar que la palabra "mate" deriva del vocablo quechua "mati" que quiere decir "vaso o recipiente

# Si es bueno, con lo justo es suficiente.

La elección de lo que te hace mejor, es siempre la elección más acertada. Elegir una combinación perfecta y equilibrada de ricas hierbas, siempre es mejor que simplemente mezclar yuyos.



**La intensidad de las hierbas  
en una combinación única**

para beber". En las catas profesionales se utilizan mates de vidrio o cerámica, para que el recipiente no interfiera en el aroma y sabor de la yerba mate que se evalúa. En cambio, para disfrutar de un mate todos los días, no hay mejor recipiente que una calabaza o un mate de madera, siempre bien curados. Pero para disfrutar de un rico mate en esos recipientes es muy importante mantener la higiene de la calabaza. Cuando se termina de utilizar el recipiente mate, inmediatamente después, se debe quitar el contenido y limpiarlo sólo con agua. Una vez enjuagado y escurrido, se deja secar boca arriba, para que no se forme humedad. Si no se tienen estos cuidados de higiene con el recipiente mate, una buena alternativa puede ser el mate de cerámica.

### **¿Cuánta yerba debe ponerse en el recipiente o mate?**

Es importante colocar sólo tres cuartas partes de yerba mate, teniendo en cuenta que al cebar ésta se hincha.

### **¿Es mejor tomar mate dulce o amargo? ¿En qué momento de la preparación se agrega el azúcar?**

Como profesional siempre recomiendo tomar el mate amargo, disfrutar de la materia prima yerba mate, y evitar agregar azúcar para enmascarar el amargor de un mate. Pero, por supuesto, respeto las culturas. Si hay un público que desea tomar el mate dulce, recomiendo agregar el azúcar directamente en el agua del termo, para evitar que se oxide la yerba mate. O bien, colocarla sobre la yerba, en el extremo opuesto a la bombilla. También, otra buena opción es agregar miel, un pro-

ducto natural. Es importante curar el recipiente mate para mate dulce. Para ello hay que colocar tres cucharaditas de azúcar impalpable dentro del recipiente y agregarle una brasita encendida, para derretirla. Después se llena con yerba usada, cubierta de agua hirviendo. Repetimos el proceso de yerba usada y agua hirviendo siete veces más y finalmente terminamos de curar el mate cebándolo.

### **Desde el punto de vista nutricional, ¿conviene tomar mate caliente o mate frío?**

Estudios demuestran que el agua caliente, entre 75° y 80°C, hace extraer mejor los principios activos de la yerba mate. El sabor y las propiedades se expresan en mayor porcentaje en mate caliente.

### **Si se desea tomar mate con yuyos, cáscara de naranja u otros agregados, ¿cuándo se le deben poner?**

Lo ideal es poner los agregados en el mate, cerca de la bombilla, cuando éste está caliente. Se debe tener precaución en la cantidad y tipo de yuyos que se utilizan, porque sus propiedades pueden potenciarse o anularse.

### **¿Se debe chupar la bombilla hasta que no salga más agua o se debe dejar un poco de agua antes de devolver el mate al cebador?**

Se debe tomar toda el agua del mate, evitando hacer ruido. Si se deja agua o tal vez oxígeno en la bombilla, cuando se repite la cebada se puede formar una espuma no deseada en la boquilla.

### **¿Es necesario dar vuelta la yerba con la bombilla?**

El concepto de dar vuelta la bombilla es cultural. Por ejemplo, en Argentina se dice que no se cambia de cebador ni se da vuelta la bombilla. Lo ideal es ir mojando de a poco la yerba seca, para que ésta vaya desprendiendo sabor. Pero en la cultura de Uruguay esto es distinto. Yo respeto mucho las costumbres que cada uno adquiere con el mate, de generación en generación.

### **¿Qué cuidados se deben tener al tomar mate?**

El mate cebado, que se consume principalmente en Sudamérica, se suele compartir entre amigos o familiares en un marco de confianza. Por eso, por razones de higiene, es conveniente mantener el recipiente mate limpio y bien seco, además de limpiar la bombilla una vez por mes, sumergiéndola en agua hirviendo con dos cucharadas de bicarbonato de sodio durante 30 minutos. Por otra parte, la yerba mate posee cafeína, popularmente conocida como mateína (alcaloide, del grupo de las Xantinas), un estimulante del sistema nervioso central (SNC), y promotor de la actividad mental. Se debe tener en cuenta que hay personas que tienen más tolerancia a la cafeína que otras, un efecto que también se da con otras infusiones y bebidas cola. Otra precaución con respecto al mate tiene que ver con la temperatura a la que se consume. Es muy importante evitar tomarlo muy caliente, por encima de los 85°C. Esto vale tanto para el mate como para el café, el té o la sopa, ya que las altas temperaturas pueden ser perjudiciales para la salud. De volverse un hábito, el consumo de líquidos muy calientes puede promover la aparición de ciertos cánceres, como el de esófago o de garganta. **ⓘ**

## Pasos para preparar y disfrutar un buen mate cebado

1. Tomar un recipiente mate y cargarlo con tres cuartas partes de yerba. Elegir una yerba de calidad, sin puntos negros productos de un mal proceso de secado ni muchos palos triturados.
2. Tapar el mate con yerba con la palma de la mano, darlo vuelta boca abajo y agitarlo energicamente para mezclar todos los componentes y evitar que la bombilla luego se tape.
3. Volver el mate cargado a la posición inicial (inclinado a 45 grados), dejando un espacio para colocar un poco de agua tibia (a 40°C). Es fundamental realizar este proceso para evitar que la yerba se queme.
4. Colocar la bombilla en ese espacio, bien al fondo, tapando su boca con el dedo pulgar, para evitar que ésta se tape.
5. Antes de comenzar a cebar y tomar mate es recomendable dejar un tiempo de 5 a 10 minutos para que la yerba se hinche debidamente.
6. Cebar con el agua previamente colocada en un termo, que debería estar caliente, pero no hirviendo (entre 75° y 80°C).
7. Seguir cebando dos o tres mates más para luego acercarlo a la nariz, ayudándose con la palma de la mano. Tapar esa zona para que los aromas (hierba seca, notas dulces, minerales) entren directamente a las fosas nasales.
8. Cuando se degusta una yerba mate de buena calidad, en las papilas gustativas se percibe en la punta de la lengua los sabores dulces. En los costados se notan las tonalidades saladas y ácidas, provenientes de los minerales presentes en el suelo. En el final de boca quedan las notas amargas propias de la riqueza en nutrientes del suelo. Es importante buscar un equilibrio entre la nariz y el paladar, con un sabor parejo, logrando un amargor atractivo.



# CUIDAR TU SALUD TE DA TRANQUILIDAD. UN MATE TAMBIÉN.

CANARIAS SERENA,  
TODO LO BUENO  
DE LAS HIERBAS  
CON EL VERDADERO  
SABOR A YERBA MATE.



*Cualidades sensoriales del aceite de oliva*

# Los atributos del oro líquido

*Dra. en Química Adriana Gámbaro*

*El aceite de oliva puede distinguirse por sus atributos positivos o destacarse por sus defectos, que surgen cuando hay una alteración en el proceso de elaboración. Esas cualidades sensoriales del aceite de oliva determinan su calidad, algo a lo que Uruguay apunta y para lo cual trabaja en la formación de un panel de cata especializado.*



Uruguay es un país nuevo en el mundo oleícola, con un volumen de producción pequeña que apunta a una alta calidad. En los últimos años ha habido un gran desarrollo de esta actividad, con un número creciente de productores y hectáreas plantadas y se espera que esta tendencia continúe.

El Consejo Oleícola Internacional (COI), define a los aceites de oliva vírgenes como aquellos "aceites obtenidos del fruto del olivo únicamente por procedimientos mecánicos o por otros medios físicos, en condiciones, especialmente térmicas, que no produzcan la alteración del aceite, que no haya tenido más tratamiento que el lavado, la decantación, la centrifugación y el filtrado".

El aceite de oliva virgen, aparte de sus beneficios únicos para la salud, tiene un sabor característico que lo distingue claramente de los demás aceites que se comercializan, permitiéndole resaltar cualquier plato de alimentos al que se incorpore. Ese sabor característico está compuesto por tres atributos:

El FRUTADO, que se define como el conjunto de sensaciones olfativas características del aceite, percibidos por vía directa o retronasal. En los aceites de oliva vírgenes se pueden encontrar notas frutadas verdes o maduras y especialmente en los aceites uruguayos aparecen notas a banana, a tomate y a frutos secos, muy agradables y apreciadas por el consumidor.

Otros dos atributos que se deben encontrar en los aceites de oliva de buena calidad son el AMARGO y el PICANTE. Estas dos sensaciones están principalmente relacionadas con la presencia en el aceite de compuestos fenólicos, con importante capacidad antioxidante, por lo que cuanto más amargo y picante sea un aceite de oliva, mayores beneficios para la salud proporcionará.

Por otro lado, se pueden encontrar en los aceites de oliva atributos negativos o defectos, que van en desmedro de la calidad del producto. Aparecen cuando se altera la aceituna y/o el aceite, en cualquiera de las fases que van del campo al consumidor final. Los defectos más comunes que pueden aparecer en un aceite de oliva son los siguientes:



*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**

**ATROJADO.** Se encuentra en aceites obtenidos de aceitunas amontonadas que han sufrido un avanzado grado de fermentación anaerobia. Se describe sensorialmente como "aceituna cocida", "aceituna de piza" y "corteza de queso".

**BORRAS.** Un pequeño porcentaje (menor a 0.5%) de aguas de vegetación que permanezca en el aceite de oliva (conteniendo azúcares, proteínas y enzimas) puede fermentar, ocasionando este defecto. Se describe sensorialmente como "tacho de basura", "putrefacto", "caño" y "fecal".

**AVINADO-ÁCIDO-AGRIO.** Es debido a un proceso fermentativo aerobio en las aceitunas que da lugar a la formación de ácido acético, acetato de etilo y etanol. Se percibe sensorialmente como olor a "vinagre", "quitaesmalte de uñas" y "ácido acético".

**MOHO/TIERRA.** Se encuentra en aceites obtenidos de aceitunas en las que se han desarrollado abundantes hongos y levaduras a causa de haber permanecido amontonadas con humedad varios días o en aceites obtenidos de aceitunas recogidas con tierra o barro y mal lavadas. Se describe sensorialmente como "moho", "humedad", "tierra" y "nuez verde".

**RANCIO.** Sensación característica de los aceites que han sufrido un proceso oxidativo. Al enranciarse en general pierden los polifenoles y desaparecen los sabores amargos y picantes.

Desde el punto de vista sensorial, para ser denominado VIRGEN EXTRA un aceite de oliva no debe presentar defectos sensoriales.



La evaluación de las características sensoriales del aceite de oliva se realiza con un PANEL DE CATA (grupo de 8 a 12 jueces sensoriales), estando totalmente normalizadas la forma y condiciones de realización de la cata, así como el análisis de los resultados. La "cata" en sus aspectos técnicos se puede aprender; que sea fácil o difícil depende de las aptitudes del candidato. Para ser un buen catador de aceite de oliva es imprescindible que el candidato posea un sentido del gusto y del olfato desarrollado, pero también es importante que le guste esa ocupación y que tenga interés en la tarea.

Desde 2009, la Sección Evaluación Sensorial de la Facultad de Química está trabajando en la formación del primer panel de cata de aceite de oliva del Uruguay y en la actualidad su laboratorio está habilitado por el Ministerio de Salud Pública como Laboratorio Oficial de Evaluación Sensorial para los Análisis de Calidad de Aceite de Oliva. ❶



nueva

## ENSALADA CON ATÚN

simplemente fresca

Cuando tenés antojo de algo rico, a veces simplemente necesitás un sabor diferente. Descubrí la nueva Ensalada de Atún de McDonald's. Fresca y natural, preparada con tomates, mix de vegetales, aceitunas, croûtons y todo el sabor del más delicioso atún. Disfrutala sólo en McDonald's.



*Una amplia investigación busca conocer más sobre su composición para favorecer un consumo informado*

# Las carnes de cerdo, ovino o conejo pueden aportar mucho a una dieta saludable

*Lic. en Nutrición Rosana Martínez Borché*



*A los uruguayos les gusta comer carne, especialmente carne vacuna. Pero otras carnes, conocidas como alternativas o no tradicionales, como la de cerdo, la de ovino o la de conejo, pueden aportar mucho a una dieta saludable. Una amplia investigación busca conocer más sobre su composición para favorecer un consumo informado que aproveche los beneficios de cada una y sirva para prevenir enfermedades.*

La introducción de ganado en el territorio que actualmente es Uruguay a comienzos del siglo XVII, y su prosperidad en armonía con un territorio de gran disponibilidad de agua y pastura, determinó que a través del tiempo sus habitantes desarrollaran una altísima preferencia por la carne vacuna.

Las últimas cifras de consumo muestran que Uruguay es el primer consumidor de carne vacuna del mundo, con valores de 61,2 kg/habitante/año dentro de un total de consumo de carnes de 94,4 kg/habitante/año. Después de la carne vacuna, los uruguayos eligen la carne aviar, con un consumo tres veces inferior. Le siguen las carnes de cerdo y de ovino, con valores que descienden notoriamente con relación a las anteriores (INAC, 2011).

De acuerdo con este comportamiento de consumo, se podrían clasificar por un lado las carnes tradicionales, y por otro, las alternativas o no tradicionales. Teniendo en cuenta que el término tradicional está aplicado con relación a la frecuencia de su consumo y no a otros factores que pueden generar controversia, se puede afirmar que la carne vacuna y la aviar son tradicionales, y las carnes de cerdo, de ovino, y particularmente de conejo, entre otras, son no tradicionales.

La carne es en sí misma un alimento relevante: no sólo da sa-

tisfacción sensorial, sino que es vehículo de numerosos nutrientes, en algunos casos esenciales. Sin embargo, los consumidores tienen un conocimiento aún escaso sobre la composición real de las carnes que comen.

Los expertos destacan en la composición de la carne la presencia de proteínas de alto valor biológico, la reconocen como fuente principal de hierro y esencial de vitamina B12 y consideran que aporta otros varios minerales y vitaminas. También observan en la carne la presencia de grasa, colesterol y purinas, entre otros componentes que generan las mayores incertidumbres nutricionales.

La composición de la carne fresca para consumo puede variar en gran medida según la especie de que se trate y de los factores de producción. Esto ha impulsado trabajos de investigación que pretenden esclarecer la calidad de las carnes uruguayas y su verdadero valor nutricional.

Uruguay, que tiene a las enfermedades vasculares como principal causa de muerte y que registra una altísima morbilidad por diversas enfermedades no transmisibles que incluyen a la alimentación como factor de riesgo, debe analizar el posible rol de la carne en tanto alimento de alto consumo, y ofrecer a la población información sobre su composición.

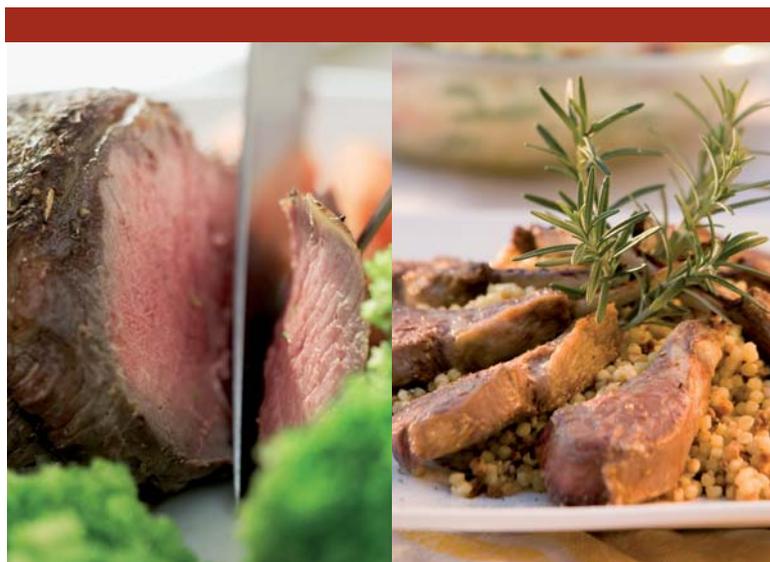
**Come rico,  
come sano,  
cuidate!**

- **Productos naturales sin conservantes**
- **Productos congelados**
- **Calidad en productos vegetarianos**



FRANKFURTER DE SOJA MILANESA DE SEITAN HAMBURGUESA DE SOJA

El proyecto de investigación “Desarrollo de tecnología de producción de materia prima y ajuste de procesos de transformación para la valorización de productos cárnicos de la producción familiar uruguaya”, que aúna los trabajos del Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria (INIA), el Laboratorio Tecnológico del Uruguay (LATU), la Facultad de Química de la Universidad de la República y la Universidad Católica del Uruguay, generó información nutricional de especial interés por la relación de la carne con la prevención o génesis de enfermedades.



### Caracterización del perfil lipídico de carnes alternativas producidas en Uruguay a nivel de Longissimus dorsi (lomo)

	Ovino	Cerdo	Conejo
Grasa total (g/100g)	4,1	2,3	2,0
Sumatoria de Ácidos Grasos Saturados (%)	52,6	9,5	38,8
Sumatoria de Ácidos Grasos Monoinsaturados (%)	42,0	46,7	28,4
Sumatoria de Ácidos Grasos Poliinsaturados (%)	5,4	13,8	29,1
Ácidos grasos omega 6 (%)	4,7	12,2	24,7
Ácidos grasos omega 3 (%)	0,7	1,3	3,1
Ácidos grasos omega 6 / Ácidos grasos omega 3 (%)	7,2	10,6	11,5

Considerando a los lípidos como el componente de mayor variabilidad en las carnes, y dado su protagonismo en la preservación o pérdida de salud, la disponibilidad de información nacional permite una evaluación real de riesgos y beneficios en el consumo de estas carnes no tradicionales.

En este sentido, la carne de ovino es la que contiene un mayor contenido de lípidos totales, siendo a su vez la más destacada en cantidad de ácidos grasos saturados. Esto le confiere una nota de alerta en su consumo.

Por otra parte, la carne de cerdo muestra lípidos totales muy inferiores a la carne ovina y a los datos que se manejan a menudo, tanto entre los consumidores como entre algunos profesionales de la salud. Además, en esta carne se confirma un claro predominio de ácidos grasos monoinsaturados, particularmente del oleico, al que se le atribuyen conocidas funciones de protección de la salud.

En el caso del conejo, carne de escasísimo consumo en Uruguay, se aprecia un deseable perfil lipídico caracterizado por una baja proporción de ácidos grasos saturados, un considerable

aporte de monoinsaturados y un elevado contenido de poliinsaturados. Como aporte a una nutrición saludable es relevante el incremento de los ácidos grasos de la serie omega 3. Debe advertirse que una mejor relación omega 6/ omega 3 en la carne de ovinos más próxima a las recomendaciones nutricionales actuales, no la hace más recomendable, dado que su contenido total de omega 3 es inferior. La carne que merece esta distinción es la de conejo, en particular la de conejos alimentados con alfalfa fresca a voluntad, que determina una significativa elevación de éstos ácidos grasos.

### Contenido de micronutrientes de carnes de ovino, cerdo y conejo a nivel de Longissimus dorsi (lomo)

	Ovino	Cerdo	Conejo
Hierro (mg/100g)	2,1	1,1	0,6
Cinc (mg/100g)	2,3	2,3	1,3
Magnesio (mg/100g)	20,3	20,9	23,5
Sodio (mg/100g)	69,0	44,5	46,2
Vitamina E (mg $\alpha$ -tocoferol/100g)	1,5	1,3	0,3

En cuanto a los micronutrientes analizados, puede observarse que la carne ovina se destaca por su aporte en hierro, cuya ingesta es actualmente insuficiente en un importante sector de la población uruguaya, y también en vitamina E, vitamina con funcionalidad antioxidante y por ello buscada en diversas fuentes alimentarias.

La información generada sobre estas carnes permite ajustar fielmente la valoración que se hace de cada una de ellas.

Las carnes de ovino y cerdo son apreciadas por los uruguayos y estos resultados aportan argumentos a su favor. Con estos datos, debe desvirtuarse el mito de que la carne de cerdo es un alimento agresor, y considerarla como una opción benéfica de la salud. Por otra parte, queda en evidencia que dentro de las carnes de bajo consumo, la de conejo ofrece un perfil lipídico compatible con la denominación de alimento funcional en virtud de su riqueza en ácidos grasos omega 3, que la ubican en un lugar destacado dentro del grupo de las carnes. **1**



Lo prueba una vez,  
lo prefiere siempre.



Todos los productos Centenario son controlados y aprobados por la Asociación Celiaca del Uruguay.



El Jamón Cocido Extra Etiqueta Azul Centenario está recomendado por SUNED. (Sociedad Uruguaya de Nutrición en Diabetes).

*¿Cómo evitar un embarazo no deseado  
y una enfermedad de transmisión sexual?*

# Anticoncepción en la adolescencia

*Dr. Fernando Blois - Ginecólogo*



*Los dos problemas médico-sociales más importantes que afectan a la juventud son el embarazo no deseado y las enfermedades de transmisión sexual, y el uso de métodos anti-conceptivos puede servir como solución para ambos. Si bien muchos de estos métodos son conocidos por los adolescentes, la mayoría no los utiliza debido a la falta de información adecuada, a la vergüenza de adquirirlos, y a la carencia de servicios de salud y asesoramiento que les garanticen una privacidad y confidencialidad merecidas.*

No existe un método anticonceptivo ideal para los adolescentes, como tampoco existen razones médicas para negar el uso de algunos basándose sólo en razones de edad. El mejor método será aquel que la adolescente y, en el mejor de los casos, ambos miembros de la pareja escojan, una vez que hayan recibido una completa y detallada información.

#### **Abstinencia: lo más eficaz**

Abstenerse de mantener relaciones sexuales es el método más eficaz para prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS) y no tiene efectos orgánicos nocivos para la salud, siempre y cuando sea aceptado por el individuo y no impuesto. Para esto es fundamental la correcta educación sexual, que debe iniciarse desde la infancia y en el seno de la familia. La abstinencia requiere mucha motivación y autocontrol, además de capacidad de resistir las presiones de los pares.

Nestlé®

# ama necer®

## Desayuná y merendá con el sabor más rico y nutritivo

**Combiná las vitaminas y minerales  
de la cebada con el calcio de la  
leche y disfrutá tu día con toda  
la energía.**

**Probalo frío o caliente  
a cualquier hora del día.**





### Métodos naturales: no recomendados

Entre los métodos naturales se encuentra el del ritmo, el del moco cervical, el de la temperatura basal y el sintotérmico. Se considera que su uso no es conveniente en adolescente pues suelen carecer de información adecuada sobre el ciclo menstrual o padecen trastornos en este sentido, lo que reduce la eficacia anticonceptiva de los métodos naturales. Además, éstos no protegen contra las ITS.

### Métodos de barrera: accesibles, baratos y seguros

Los métodos de barrera son ideales por accesibles, baratos, seguros. Otras de sus ventajas son la eficacia inmediata y el control por el propio usuario, la facilidad para iniciar y discontinuar su uso y la protección que algunos ofrecen contra las ITS. La eficacia anticonceptiva es alta cuando se usan sistemática y correctamente, y son ideales para las relaciones sexuales casuales y esporádicas propias de los adolescentes. En muy raras ocasiones producen efectos indeseables (alergia al látex).

Además del condón masculino (de látex o de poliuretano, para los alérgicos), hay métodos de barrera femeninos (condón femenino, capuchón cervical, diafragma y espermicidas). El

más utilizado es el preservativo masculino. Debe ponerse antes de cualquier contacto genital, desenrollarse sobre el pene en erección, retirarse antes de que el miembro se torne flácido y verificarse su integridad tras haber concluido su uso. Su tasa de fracaso en la población adolescente es de aproximadamente 14%, aunque con su uso correcto ésta puede bajar a 3%.

El diafragma goza de popularidad creciente en el mundo, en especial en adolescentes mayores con buen nivel educativo. Combinado con cremas o geles espermicidas aumenta su eficacia anticonceptiva. El diafragma ofrece también protección contra algunas ITS, aunque no contra el VIH. El condón femenino es otra de las opciones disponibles, si bien su uso es muy reducido todavía. La propia usuaria lo controla y protege contra las ITS.

### Anticonceptivos orales: idóneos pero no 100% seguros

La píldora ocupa el segundo lugar entre los métodos anticonceptivos recomendados para adolescentes. Según algunos expertos, de tomarse las precauciones adecuadas, puede ser el método más idóneo para esta etapa. Son muy seguros y presentan varias ventajas: no interfieren con el acto sexual y pueden usarse sin la interven-



# femelac<sup>®</sup>

## JABÓN ÍNTIMO

Con ácido láctico para mantener el pH natural



LA TENDENCIA  
MUNDIAL PARA  
TU HIGIENE  
ÍNTIMA

### ¡Higieniza y Protege Naturalmente!

Un jabón concebido para tu higiene diaria, respetando el ecosistema vaginal.

EN VENTA EN TODAS FARMACIAS

 **CELSIUS**



ción de la pareja, son muy eficaces para prevenir el embarazo cuando se usan sistemática y correctamente (tasa de embarazo inferior a 1%), producen escasos efectos secundarios y tienen beneficios no relacionados con la anticoncepción: regulan los ciclos menstruales, reducen el acné, disminuyen la frecuencia de dismenorrea y quistes ováricos, y protegen contra el embarazo ectópico, la enfermedad fibroquística benigna de la mama, el cáncer de ovario y el endometrial, y la enfermedad pélvica inflamatoria (EPI). Sin embargo, su efecto anticonceptivo desaparece apenas dejan de tomarse y no protegen contra las ITS.

Existen dos tipos: los anticonceptivos orales combinados (AOC), que tienen estrógeno y progestina, y las píldoras que tienen sólo progestina (PSP). Los AOC son lo más usados en el mundo. No es necesario limitar el tiempo de uso (descansar) de los AOC, ya que hasta ahora no existen evidencias contundentes de que su consumo prolongado aumente el riesgo de cáncer de mama. Los PSP también son una opción, a pesar de que según informes, su eficacia anticonceptiva es menor que la de los AOC, y son menos efectivos para corregir los trastornos menstruales que pueden ser frecuentes a esta edad.

### **Inyectables e implantes: poco difundidos**

El uso sistemático de inyectables e implantes en la adolescencia no era muy recomendado en esta etapa porque pueden producir sangrado irregular, pero algunos expertos dicen ahora que son seguros. Los métodos inyectables están disponibles en Uruguay, pero los implantes aún no. Ambos son muy eficaces, pues las tasas de embarazos son inferiores al 1%

después de un año. Además, su uso no depende del acto sexual y no necesitan de administración diaria o consultada necesariamente con la pareja. También producen beneficios a largo plazo que no se relacionan con la anticoncepción, como disminuir el riesgo de sufrir una EPI, un embarazo ectópico y un cáncer endometrial.

### **Dispositivo intrauterino (DIU): no muy aconsejado**

La Organización Mundial de la Salud sólo recomienda usar el DIU en la adolescencia cuando no se dispone de otros métodos o si éstos no son aceptados, ya que el riesgo de expulsión en mujeres menores de 20 años es más elevado, sobre todo, en aquellas que no han tenido hijos. Además, en las usuarias de DIU durante la adolescencia se reporta un aumento de la cantidad del sangrado y duración de las menstruaciones, incremento de los cólicos menstruales y aparición de flujo vaginal patológico, así como un mayor riesgo de padecer infecciones genitales bajas y EPI. Por otra parte, el DIU no protege contra las ITS.

No obstante, son recomendados en adolescentes con antecedentes de parto o aborto. Los DIU ofrecen otras ventajas: gran eficacia anticonceptiva (tasas de embarazo inferiores al 1%), uso independiente del acto sexual y regreso rápido a la fertilidad después de la extracción. Los DIU medicados con la progestina levonorgestrel tampoco están contraindicados en las adolescentes, siempre que se pretenda una anticoncepción de larga duración.

### **Esterilización: descartado**

La esterilización no es un método de anticoncepción aprobado para las adolescentes y adultas

*"Quiero disfrutar de mis nietos  
como disfruto hoy de mis  
hijos."*

# La osteoporosis se puede combatir.

Urufarma pone a tu alcance un medicamento para el tratamiento y prevención de fracturas provocadas por la osteoporosis.

Con una única toma mensual,  
aumenta la densidad  
mineral ósea.

Consultá a tu médico



 0800 8133  
FonoMujer

[www.urufarma.com.uy](http://www.urufarma.com.uy)

Calidad  
al alcance  
de todos

  
Urufarma

Bienvenidos a la casa de *placer.*

*club placer*

CASA GOURMANDE



**Viernes y sábados**

*Noche de amigos copas y tapas!*



*Carta del Bar*

*Servicio de Té*

*Excelente selección de Vinos*



**Domingo desde las 11 hs**

*Sunday Brunch*



**Mediodías y noches**

*Disfrutá de nuestra*

*Carta de Primavera*

Libertad 2436 entre Obligado y Prudencio Vázquez y Vega  
Tel 2 711 5043 / Reservas a [gourmand@gourmand.com.uy](mailto:gourmand@gourmand.com.uy)  
Horario: Miércoles y jueves: 10 a 20 hs / Viernes y  
sábados: 10 a 24 hs / Domingos: 11 a 15 hs



jóvenes, pues es permanente e irreversible, y en este período comienza la vida reproductiva de la mujer.

### Anticoncepción de emergencia: poco conocida

La anticoncepción de emergencia es el uso de anticonceptivos orales para prevenir el embarazo después de un acto sexual sin protección y sus efectos secundarios son muy escasos. Se conoce poco esta opción, válida ante el olvido o accidente en el uso de un método de barrera, olvido en la toma de la píldora, uso incorrecto de un método, en el caso de relaciones sexuales imprevistas sin protección y en las víctimas de violación. Dado que las adolescentes sexualmente activas generalmente tienen relaciones sexuales sin protección, especialmente durante los primeros seis meses de iniciada la actividad sexual, acceder fácilmente a esta opción puede ser importante para prevenir un embarazo no planificado. Esta alternativa está alcanzando gran difusión entre las adolescentes dado lo sencillo de su uso, su alta eficacia para prevenir el embarazo (98-99% de los casos) y su fácil accesibilidad.

### Protección doble: lo más seguro

La protección doble supone el uso de dos métodos anticonceptivos al mismo tiempo en la pareja (preservativo para el varón y píldora anticonceptiva para la mujer, condón masculino e inyectables femeninos) como forma de evitar una ITS, por un lado, y un embarazo no deseado, por otro. Esta estrategia con un doble enfoque preventivo es válida en estas edades, dado el alto riesgo de contraer una ITS que corren los adolescentes.

### Anticoncepción posparto y posaborto

Todas las adolescentes, amamantando o no, pueden usar condones o espermicidas inmediatamente después del parto. Debido a los riesgos de expulsión, los DIU deben ser insertados antes de los 10 minutos después del alumbramiento, o en un período de 48 horas después de este, por un profesional capacitado. De lo contrario, la inserción se debe posponer por seis semanas, hasta que el útero haya recuperado su forma natural. También deben esperarse seis semanas después del parto para usar el diafragma o el capuchón cervical, métodos sólo de progestina de cualquier tipo o métodos naturales. En el caso de los AOC, deben transcurrir seis meses para poder usarlos. Las que no amamantan pueden comenzar a usar métodos sólo de progestina inmediatamente, pero deben esperar tres semanas para poder usar los AOC o métodos naturales.

Después de un aborto, es imperativo que la adolescente use la anticoncepción cuanto antes. Si éste ocurrió en el primer trimestre, puede comenzar a usar cualquier método anticonceptivo inmediatamente después del proceder, considerando el día de la evacuación uterina como si fuera el primer día de la menstruación. Si, por el contrario, este fue practicado en el segundo trimestre, puede usar la mayoría de los métodos inmediatamente, pero debe esperar seis semanas para comenzar a utilizar el diafragma o el capuchón cervical, y entre cuatro y seis semanas para poderse insertar un DIU, a menos que este sea insertado de inmediato después del aborto y no haya infección. ⓘ



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



*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](http://www.splendaen espanol.com)



*Linaje de un postre mítico  
en el Río de la Plata*

# Historia del dulce de leche, un relato para empalagar

*Lic. en Comunicación Alina Dieste*

Manjar en Chile, cajeta en México, arequipe en Colombia y Venezuela, bollo de leche en Nicaragua: el resultado de hervir leche con azúcar hasta formar una pasta cremosa y amarronada recibe varios nombres según dónde y cómo se lo prepare, pero en el Río de la Plata es simplemente el viejo y querido dulce de leche. De origen incierto y disputado por varios países, este dulce capaz de despertar la más amarga de las nostalgias a inmigrantes uruguayos, se ha ganado a través de los siglos un lugar de preferencia en la cultura gastronómica latinoamericana.



Postre tradicional en Iberoamérica, el dulce de leche no se inventó en Argentina ni en Uruguay, como quedó en entredicho años atrás, cuando el gobierno argentino se propuso declararlo patrimonio cultural nacional y Uruguay reclamó ante la Unesco. Un libro del periodista Leonardo Haberkorn titulado "El dulce de leche. Una historia uruguaya", publicado en octubre por la editorial Atlántico Sur, da cuenta del linaje de esta famosa golosina.

A estar por leyenda más difundida, cuenta Haberkorn, el dulce de leche nació en la estancia La Caledonia, en Cañuelas, provincia de Buenos Aires, en el siglo XIX. Según el relato, un día de 1829 el general Lavalle habría ido a reunirse con su rival político Juan Manuel de Rosas. Al no encontrarlo, se recostó en el catre del dueño de casa y se durmió, agotado por la cabalgata. La criada de Rosas, que estaba preparando la "lechada" (leche caliente con azúcar), descuidó la preparación para avisar a los guardias de semejante insolencia. Cuando Rosas, despierto ya Lavalle, pidió a la mulata la lechada para el mate de la tarde, recibió una especie de jalea espesa de color marrón. Dicen que al Restaurador de las Leyes le gustó y convidó a su invitado, y también primo lejano Lavalle, bautizando al sabroso engendro Dulce Criollo.

Pero como señala Haberkorn en su libro, esta historia de la que gastrónomos, periodistas, publicistas y funcionarios de gobierno se hicieron eco, no es más que un mito generalizado. Para empezar, cuando

Gerber



**Además de natural,**  
NUTRICIÓN ADECUADA PARA TU BEBÉ.

Todas nuestras variedades de alimentos tienen características importantes que los hacen especiales.

- No contienen colorantes ni sabores artificiales.
- No poseen conservantes químicos ya que su proceso de envasado es al vacío.
- Están elaborados con **ingredientes 100% naturales**, de primera calidad y cuidadosamente seleccionados.



  
**Nestlé**  
Comienzo Sano  
Vida Sana

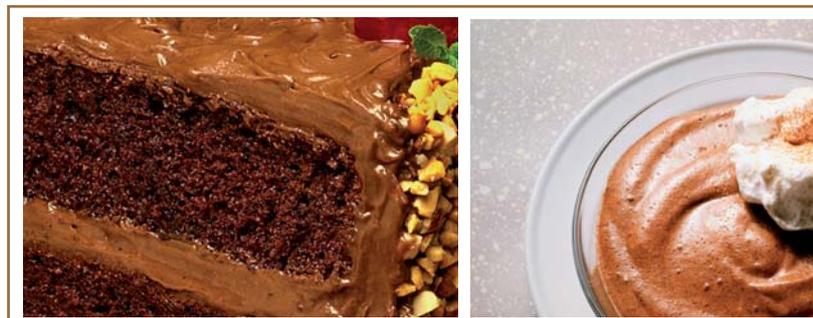
La lactancia materna es lo mejor para el bebé y debiera continuarse tanto como sea posible.  
Servicios al Consumidor NESTLÉ:  
0800 2122 / [www.creciendojuntosweb.com.ar](http://www.creciendojuntosweb.com.ar)

Rosas y Lavalle se reunieron en Cañuelas, la receta del Dulce Criollo no sólo se conocía en la región desde hacía siglos, sino que además ya se comercializaba y seguramente se industrializaba. Como prueba, Haberkorn cita una carta de 1814, quince años antes del olvido de la fiel cocinera de Rosas, en la que se menciona un envío de seis cajas de dulce de leche.

Pero esto no es todo, apunta Haberkorn. En realidad, la inspiración para la difundida historia de Cañuelas habría surgido de un descuido similar... pero francés y en época de las campañas napoleónicas, que habría dado origen a la versión francesa del dulce de leche: la *confiture de lait*.

¿Pero fueron los galos entonces los creadores de esta gollería, hoy típica de la cocina de Normandía? No, claro que no, prosigue el periodista en su documentado libro. Versiones más o menos parecidas de este postre ya existían muchísimo antes de nacer Napoleón en las colonias españolas y portuguesas en América, popularizadas en el período colonial tardío con la abundancia de azúcar de Brasil. Las recetas de dulce de leche o *doce de leite* habrían llegado al Nuevo Continente con los europeos, heredadas a su vez de las lejanas India, Mongolia y Rusia.

Según el argentino Rodolfo Terragno, también citado por Haberkorn y cuyo artículo de 2005 en la revista Debate puede leerse en internet, el arte de la reducción de leche y azúcar comenzó en India, llegó a Medio Oriente unos 300 años antes de Cristo con Alejandro Magno y se expandió al Mediterráneo. España tomó la receta de los





árabes y la llevó a América, pero los mongoles ya preparaban desde la Edad Media una reducción de leche de yac y miel y en Rusia hay registros antiguos de cremas acarameladas parecidas a la confitura de leche de la campiña francesa.

Lo cierto es que este postre, cuyos ingredientes fundamentales hoy son la leche de vaca, el azúcar, el bicarbonato de sodio y la vainilla, en el Río de la Plata es rey y señor. Protagonista, solo o acompañado, de rellenos o baños de tortas, panqueques, alfajores y bizcochos, presente en helados, flanes o *mousses*, con forma de bombón, natilla o caramelo, sólido como bloquecito o líquido como licor, basta probarlo para no olvidarlo. Y ansiarlo, so pena de empalagarse, es señal de pertenencia y celebración... y siempre un pecado perdonado en aras de las propias raíces. **N**



**PARA  
DISFRUTAR  
— SIN —  
LÍMITES**



**SIN  
CAFEÍNA**

**NESCAFÉ®**

# Novedades

Dra. Gabriela Parallada M.Sc.



## *El almuerzo, una comida fundamental*

El almuerzo, que puede cubrir hasta el 25% de las necesidades calóricas y nutricionales diarias de un adulto, es fundamental para mantener el equilibrio alimentario. Una comida completa en mitad de la jornada, que incluya vegetales, proteínas y sea baja en grasas, colabora para cubrir las necesidades nutricionales de la persona y ayuda a controlar su peso corporal. Sin embargo, entre un 20% y un 30% de los adultos, sobre todo hombres, se saltea esta comida. Saltearse el almuerzo conduce a un “ataque snack” en la tarde, cuando en general se eligen alimentos de alta densidad calórica, ricos en grasas o azúcares, y no tan buenos desde el punto de vista nutricional. Para asegurar un almuerzo de buena calidad, lo mejor es prepararlo en casa. De esa manera no sólo se logra una mejor nutrición sino que también se ahorra dinero. Si uno no está en su casa a la hora del almuerzo, una opción para comer algo sano es aprovechar una sobra de la cena y transportarla en un envase apto para microondas. También se pueden preparar alimentos que incluyan pollo, pescado, carne, granos, vegetales y/o lácteos en porciones congeladas listas para consumir. De optar por las ensaladas, conviene elegir una abundante cantidad de hojas verdes acompañadas de tomates, zanahorias y pepino, a lo que se le puede agregar proteínas con pocas calorías, como un huevo, una carne magra o un lácteo descremado.

(Fuente: *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2011)

## *Los antioxidantes de la dieta*

El organismo humano produce, normalmente, pero también ante la exposición a agentes ambientales (como el tabaco, los rayos solares, los pesticidas) y mucho más si está enfermo, sustancias llamadas radicales libres. Los radicales libres están involucrados en el proceso de envejecimiento y en el desarrollo de ciertas enfermedades. Los antioxidantes son sustancias que se encuentran en los alimentos y que contrarrestan la acción de esos radicales libres. El cuerpo humano produce u obtiene naturalmente antioxidantes, como el cromo, el manganeso, el selenio y el zinc, pero en algunos casos y, sobre todo con el aumento de la edad, suelen ser insuficientes. Ciertos alimentos como las frutas, las verduras, los granos enteros, el chocolate, el té verde, el vino tinto y algunas carnes aportan importantes cantidades de antioxidantes. Entre ellos se destacan, además de los ya nombrados, las vitaminas A, C y E, la luteína, los polifenoles, los flavonoides, y las antocianinas. La lista es larga y difícil de mencionar en su totalidad porque con los avances de la investigación cada día se agregan nuevas sustancias. ¿Es igual de beneficioso seguir una dieta suplementada con antioxidantes que hacer una alimentación rica en los alimentos mencionados? Un número creciente de expertos concluye que NO. Muchos estudios han demostrado que una alimentación basada en alimentos ricos en antioxidantes presenta un menor riesgo de cáncer, enfermedades cardiovasculares y oculares, Parkinson y Alzheimer.

(Fuente: [www.nlm.nih.gov/medlineplus/antioxidants.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/antioxidants.html); *Nutr Hosp.* 2010;25(3):388-393; *Perspectivas en Nutrición Humana*, ISSN 0124-4108 Vol 11, N° 1, 2009; *Rev Chil Nutr* Vol. 33, Suplemento N°1, Octubre 2006)

## Comer frutos del bosque tiene beneficios

Quienes consumen frutas rojas y azules presentan un menor índice de masa corporal, una menor circunferencia de cintura y cifras más bajas de presión arterial que quienes no las consumen, reveló la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (NHANES) realizada en Estados Unidos. El estudio NHANES 1999-2002 mostró además que quienes comen este tipo de frutas consumen más fibra y vitamina C y menos azúcar añadido, menos grasa total y menos grasa saturada, en comparación con quienes no las consumen. Por otra parte, la presencia de antioxidantes en dichas frutas hizo que entre los consumidores de estos alimentos se registraran reducciones significativas en los factores de riesgo de síndrome metabólico (conjunción de trastornos que aumentan la probabilidad de una persona de sufrir enfermedad cardiovascular o diabetes tipo 2). Entre las frutas rojas y azules, también conocidas como frutos del bosque, se destacan las frutillas, las frambuesas, los arándanos y las moras.

(Fuente: American Journal of Lifestyle Medicine, 2011)



## El agua y la salud

El agua es indispensable para la vida y si los humanos dejaran de beberla morirían en pocos días ya que tiene funciones anatómicas y funcionales, da forma y sostén al organismo, pero también está involucrada en la absorción, transporte y utilización de nutrientes, en la estabilidad de la temperatura corporal, y en la eliminación de desechos. El estado de hidratación ideal se puede definir como el que permite mantener la salud durante un período de estrés ambiental, y ese equilibrio se logra, a través del mecanismo de la sed, durante la hipohidratación, y con la excreción de orina, en la hiperhidratación. ¿Qué ventajas tiene la ingesta de líquidos? Además de las ya mencionadas, está ampliamente demostrado que el agua favorece el control del consumo energético y, por lo tanto, el mantenimiento del peso corporal, sobre todo en individuos con sobrepeso y obesidad. Tomar agua también conlleva un menor riesgo de enfermedades como cáncer colorrectal, cálculos renales y cáncer de vejiga.

(Fuente: American Journal of Lifestyle Medicine, 2011)



# Recetas

## Ensaladas frescas y postres frutados para un

### Ensalada de vegetales asados

4 porciones

Cortar en tiras gruesas	1 morrón rojo 1 morrón verde
Cortar en gajos	1 cebolla colorada
Cortar en rodajas gruesas	2 zuchinis
Cortar en láminas	3 dientes de ajo
Aceitar una asadera con	1 cta. aceite
Acondicionar en la asadera aceitada los vegetales y el ajo.	
Agregar a los vegetales	Orégano Sal Pimienta negra
Llevar a horno moderado hasta que los vegetales se ablanden y doren.	
Mientras mezclar	2 cdas. de aceite de oliva 1 cda. de aceto balsámico 4 aceitunas picadas Sal

Mezclar el aderezo con los vegetales tibios y agregar 1 cda. de albahaca picada fresca.

### Ensalada de pollo, verdes y frambuesas

4 porciones

Cocinar	1 taza de arroz integral 3 tazas de caldo desgrasado
Cocinar en plancha aceitada	2 supremas de pollo cortadas en fetas
Enfriar.	
Cortar en cubos y tostar en horno moderado	4 rodajas de pan integral
Lavar y cortar a mano	3 tazas de espinaca cruda tierna
Cortar en aros y colocar en agua hirviendo durante 1 minuto y colar. Enfriar	1 cebolla colorada
Lavar	1 taza de frambuesas
Realizar un aderezo con	½ taza de yogur 1 cda. de aceite 2 cdas. de miel 1 cda. de jugo de limón Pizca de sal Pimienta negra molida

Mezclar las espinacas, el arroz, la cebolla, los cubos de pan y las frambuesas y acondicionar encima las fetas de pollo.

Antes de servir cubrir con el aderezo.



# verano a todo sabor y color

Lic. en Nutrición y Téc. en Gastronomía Virginia Natero

## Ensalada de pasta, bondiola y nueces

4 porciones

Cocinar y enfriar	2 tazas de pasta corta
Cortar en cuartos	1 taza de tomates cherry
Cortar en cubos	100 g de queso magro
Picar groseramente	2 cdas. de nueces
Cortar en tiras	50 g de bondiola feteada
Procesar	10 hojas de albahaca 4 aceitunas 1 cda. de aceite de oliva 1 cda. de jugo de limón 1 cda. de agua

Mezclar todos los ingredientes y aderezar antes de servir.

## Ensalada de repollo y semillas de girasol

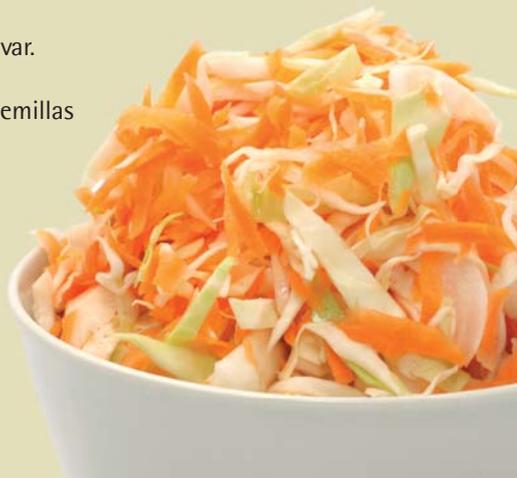
4 porciones

Cortar en juliana	¼ de repollo blanco chico 1 Morrón verde
Rallar grueso	1 zanahoria
Mezclar y reservar	¼ taza de mayonesa light ¼ taza de yogur natural sin azúcar Pizca de sal Gotitas de tabasco Pimienta negra

Mezclar los vegetales con el aderezo y reservar.

Antes de servir  
tostar en horno  
moderado

Agregar las semillas a la ensalada y servir.



**Pontevedra**  
La marca del Tomate

Ahora,  
comer **sano**,  
es más **sabroso**.



Productos  
recomendados  
por la Asociación  
de Diabéticos  
del Uruguay



Encontrá más  
sabor en:  
[www.pontevedra.com.uy](http://www.pontevedra.com.uy)

## Copa de frutas

4 porciones

Cortar en cubos pequeños      2 duraznos  
    2 kiwis  
    1 taza de frutillas  
    2 bananas

Rallar                                      50 g de chocolate amargo

Acondicionar en 4 copas, primero la banana, luego las frutillas, luego los duraznos y luego los kiwis.

Dejar espacio y verter              2 cdas. de leche condensada en cada copa

Espolvorear cada copa con el chocolate rallado y decorar con una hoja de menta.



## Peras y manzanas especiadas

4 porciones

Pelar y cortar en cubos              3 peras  
    3 manzanas

Realizar un almíbar con              1 ½ taza de agua  
    1 taza de vino blanco  
    ½ taza de azúcar  
    2 cdas. de miel  
    Canela  
    Nuez moscada  
    Clavo de olor

Al retirar del fuego agregar          1 taza de pasas de uva rubias

Dejar enfriar el almíbar y luego mezclar con la fruta. Servir bien frío.



# Sentirte bien está a tu alcance.

El medicamento más  
utilizado para perder peso,  
ahora al alcance de todos.

Orlistat ayuda a bloquear hasta el  
30% de las grasas que se ingieren en  
cada comida, para combatir una de  
las peores enfermedades que  
padecen los uruguayos: la obesidad.

Con una dieta sana, ejercicio y  
Orlistat, recuperará tu peso ideal.  
Consultá a tu médico.

# Crisplan



 0800 8181  
CrisPlus

[www.crisplus.com.uy](http://www.crisplus.com.uy)

Calidad  
al alcance  
de todos



**Urufarma**



*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**<sup>®</sup>  
Endulzante Sin Calorías



Primer Endulzante  
aprobado por A.D.U.

Servicio de Atención al Consumidor 0800 2080 | [www.splendaen espanol.com](http://www.splendaen espanol.com)