

Nutriguía *para todos*

Nutriguía para Todos - Número 9 - diciembre 2012
Distribución gratuita



LA CARNE DE POLLO OFRECE MAYORES GARANTÍAS DE INOCUIDAD HOY QUE ANTES Entrevista con el Dr. en Veterinaria Hebert Trenchi, experto en patología y producción avícola · COMER CON POCASAL, ¿CÓMO ACOSTUMBRARSE? Disminuir la ingesta de sodio: un cambio positivo dirigido a prevenir enfermedades · ALIMENTOS AFRODISÍACOS: ¿EXISTEN? Según la leyenda, las ostras, los espárragos, el alcohol, el azafrán y las uvas predisponen al placer sexual · LA IMPORTANCIA DE LA MEDIDA DE LA CINTURA Una forma sencilla de valorar el riesgo cardiovascular · LA FLORA INTESTINAL, LA “HUELLA BACTERIANA QUE PROTEGE A CADA INDIVIDUO” · LAS VENTAJAS DEL ACEITE DE GIRASOL ALTOLEICO · RECETAS Sopas frías y sándwiches, protagonistas del verano

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

padece 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

Calidad
al alcance
de todos



Urufarma



*Para sentirte
naturalmente
plena...*

**Nueva
Presentación**



**LA SOLUCIÓN
RÁPIDA Y NATURAL
PARA LA CONSTIPACIÓN
OCASIONAL.**

AGRADABLE
SABOR
Manzana

**SIN AZUCAR
EDULCORADO CON
ASPARTAMO**



● **NORMALIZA LA
FUNCIÓN INTESTINAL
EN FORMA NATURAL.**

● **AYUDA A BAJAR
LOS NIVELES DE
COLESTEROL.**

Plenum
fibra pura Psyllium

Suplemento de fibra dietética.

CELSIUS

MEDICAMENTOS NACIONALES DE ALTA CALIDAD

Índice



La carne de pollo ofrece mayores garantías de inocuidad hoy que antes
Entrevista con el Dr. en Veterinaria Hebert Trenchi, experto en patología y producción avícola

4



Comer con poca sal, ¿cómo acostumbrarse?
Lic. en Nutrición Marina Moirano

10



Alimentos afrodisíacos: ¿existen?
Lic. en Nutrición Luisa Saravia

13



La importancia de la medida de la cintura
Dr. Ernesto Irrazabal - Endocrinólogo

22



La flora intestinal, la "huella bacteriana" que protege a cada individuo
Dra. Gabriela Parallada MSc.

48



Las ventajas del aceite de girasol altooleico
Lic. en Nutrición Estela Skapino

55

También en este número:

- 16 Desodorante o antitranspirante: ¿cuál conviene usar?
- 28 A moverse... pero sin lastimarse
- 34 ¡No te pierdas la merienda!
- 40 Nos vamos de picnic
- 44 El embarazo, una etapa para disfrutar
- 52 El resveratrol, mucho más que una simple molécula
- 60 Del *brunch* al *teanner*, o cómo fusionar lo mejor de dos mundos
- 64 Novedades
- 68 Sopas frías y sándwiches, protagonistas del verano

Cinco años de "conocer más para alimentarse mejor"

Estamos muy cerquita del verano, de las merecidas vacaciones y también del momento de disfrutar en familia las fiestas de fin de año. Ha sido un 2012 colmado de satisfacciones para Nutriguía. Las consultas online que recibimos en nuestra página web son cada vez más frecuentes, lo que denota un creciente interés por los aspectos vinculados a la nutrición y la alimentación.

Les ofrecemos temas variopintos en este número 9 de la revista Nutriguía para Todos, con el propósito de despejar dudas y aprender. ¿Los pollos se crían con hormonas? ¿Es bueno comer pollos de criadero? Se trata de una preocupación de la que hablamos mucho, pero sabemos poco. ¿Qué hay de cierto sobre los alimentos afrodisíacos? ¿No será el amor el único afrodisíaco verdaderamente infalible, como dice Isabel Allende en su maravilloso libro "Afrodita"? Me divierte ir de picnic, ¿qué debo tener en cuenta?

Además, expertos nos aconsejan sobre cómo acostumbrarnos a comer con poca sal y subrayan la necesidad de cuidar la medida de la cintura por su estrecha relación con las enfermedades crónicas no transmisibles (cardiovasculares, diabetes e hipertensión).

En nuestro espacio deporte vemos cómo evitar lesiones al realizar actividades físicas, tan recomendadas como pilar de la salud pero potencialmente riesgosas si no se tienen en cuenta ciertos aspectos. En el consultorio dermatológico se repasan las diferencias entre antitranspirantes y desodorantes, y en el ginecológico se enseña a disfrutar el embarazo. También analizamos la importancia de la flora intestinal, los beneficios del resveratrol presente en el vino y otros alimentos, y las virtudes del aceite de girasol alto oleico.

Como ya es habitual, en un creativo recetario presentamos diferentes opciones de sopas frías y sándwiches, tanto salados como dulces, y en la columna sobre la cultura y la comida detallamos dos tiempos de comida no tradicionales que se han impuesto en los últimos años: el *brunch* y el *teanner*.

Estamos finalizando el quinto año de la revista Nutriguía para Todos, cuyo primer número salió en octubre de 2008. Redoblamos nuestro esfuerzo para, en los próximos años, seguir produciendo materiales útiles y amenos, fieles a nuestro lema "conocer más para alimentarse mejor".

Dra. Gabriela González M.Sc.

Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells

DIRECTORAS

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 2012.
Imprimex S.A. Av. Gral. Flores 4429
Depósito Legal Nº 358968
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.



Más de 25 mil personas
ya adelgazaron con
XENIPLAN en Uruguay

Xeniplan

.....
0800.1200

Consultá a tu médico.
Lo único que podés perder son kilos.

Distribuido y comercializado
en Uruguay por:



ROEMMERS
CONCIENCIA POR LA VIDA



Innovación para la salud



*Con el Dr. en Veterinaria
Hebert Trenchi,
experto en patología
y producción avícola*

**“La carne de pollo
ofrece mayores garantías
de inocuidad hoy
que antes”**



El pollo perdió en los últimos 40 años su estatus de comida para ocasiones especiales y ganó presencia cotidiana en los hogares uruguayos. Pero eso no quita que se mantengan ciertos mitos cuando de su consumo se trata: que su carne ya no tiene el sabor de antes, que criarlo a base de maíz es mucho mejor que con raciones, que "el pollo de campo" es el más sano porque está "libre de hormonas", que para producirlos masivamente se maltrata a los animales, que el pollo transmite muchas enfermedades... Para ahondar en cada una de estas afirmaciones, Nutriguía para Todos conversó con el Dr. en Veterinaria Hebert Trenchi, un experto en patología y producción avícola.

Hace unas décadas el pollo se comía en días especiales y solía ser caro. ¿Cómo llegó a ser un tipo de carne al alcance de todos?

En Uruguay, que es el país de las vacas (se consumen 63 kilos de carne de res por habitante por año), el pollo era una comida de ocasiones especiales en relación con la carne vacuna. Como consecuencia de la crisis petrolera de la década de 1970, Uruguay decidió priorizar la exportación de carne bovina, por su aporte de divisas, en detrimento del consumo interno. Surge así lo que se llamó la veda de consumo durante buena parte de los meses del año. En nuestro país, donde no está extendido el hábito de consumir pescado, el pollo se convirtió en la primera opción de aporte de proteína animal. A su vez, para los productores pasó a ser un negocio a tiro hecho. Antes, la actividad era marcadamente zafra, principalmente dirigida a las fiestas de fin de año. Desde ese momento, la de ave se transformó obligadamente en un tipo de carne para todo el año. Por razones sanitarias, Uruguay sólo permitía el ingreso de aves para la reproducción, entonces el mercado interno estaba asegurado para los productores nacionales. Eso explica por qué el pollo se popularizó aunque su precio no bajó tanto. Sí lo hizo

respecto a antes de la veda de carne, pero siguió siendo, como hasta ahora, un poco más caro en comparación con los países vecinos.

Hoy los pollos en general ya no se crían en gallineros en el fondo de las casas, sino de manera intensiva. ¿Cómo afectó esto la calidad de su carne?

Para empezar, se mejoró la calidad sanitaria. La carne de pollo ofrece mayores garantías de inocuidad hoy que antes. Las aves de criadero, o mejor dicho de producción industrial, cumplen con todas las reglas del caso, ofreciendo más garantías sanitarias que las que pueden dar los antiguos gallineros. Su faena es controlada por técnicos del Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca como en el caso de las otras especies. Por otra parte, la terneza de la carne mejoró porque las aves industriales se sacrifican mucho más jóvenes que las llamadas "de gallinero".

¿Es cierto que el sabor de la carne de pollo cambió, como dicen quienes añoran los pollos de antes?

Lo que hizo este método de producción fue estandarizar el



Conocé más en:
www.Pontevedra.com.uy



sabor, el alimento básico de las aves industriales en todo el mundo es harina de soja y maíz, con algunas variaciones locales. Los pollos “de gallinero”, o de traspatio como se los llama correctamente, comían lo que encontraban además del maíz que se les proporcionaba, incluyendo las sobras que ni el perro comía. El pollo parrillero o doble pechuga, como se llama comúnmente a las aves de producción industrial, comen un alimento que tiene un 20% de proteínas en términos generales. En cambio, el de traspatio, con el maíz sólo recibía 7,5% de proteína. La gente piensa que alimentar pollos solamente con maíz es lo mejor, pero esto no es así y prolonga en mucho tiempo el alcanzar un peso apto para la faena.

¿Qué tipos de pollo se pueden consumir en Uruguay?

Todos los que se compran en supermercados, carnicerías y expendedores habilitados son de producción industrial y han pasado por controles técnico-sanitarios adecuados.

¿Qué son entonces los llamados pollos de campo?

Un cuento chino, tanto como los huevos caseros. Si por “de campo” o ecológicos entende-

mos un tipo especial de producción, debemos pensar lo que sí ocurre en Europa. Allí, para denominar como “de producción ecológica” a un ave se deben cumplir estrictas reglamentaciones con respecto a lo que comen y cómo se alojan. Por ejemplo, no deben comer grasas y proteínas de origen animal, y esto se garantiza. El control social directo por organizaciones de consumidores es muy fuerte. Por eso las grandes cadenas de supermercados son las principales interesadas en velar porque sus proveedores cumplan las condiciones estrictamente. En nuestro país esto no ocurre actualmente, ni con la carne de pollo ni con los huevos. El concepto de “casero” implicaría que son producidos en una casa ya que no existe una definición oficial sobre sus condiciones de producción. Pero en Uruguay se consumen 262 huevos por habitante por año, lo cual supone que se producen 850 millones de huevos. Ningún fondo de casa puede albergar semejante cantidad de gallinas ponedoras. Hablar de huevos caseros es tan falaz como pensar que los huevos de cáscara marrón son caseros, o mejores desde el punto de vista nutricional, que los de color blanco.

Hay ciertos mitos sobre la producción intensiva de pollos, por ejemplo, que reciben hormonas. ¿Es así?

En Uruguay está prohibido el uso de esteroides, anabolizantes u hormonas a los animales productores de carne, desde la vaca y el cerdo hasta el pollo. Esto tiene una explicación muy sencilla: nuestros principales clientes comerciales así lo exigen. En el caso de los pollos, además, no es rentable económicamente. Los pollos industriales aumentan de peso con tal rapidez que no tendría sentido utilizar hormonas, inde-



pendientemente de que habría que administrarlas por una vía que no fuera el alimento, como la inyección, porque se destruirían durante la digestión. Los pollos de criadero, denominados parrilleros, crecen tan rápidamente que hay que controlar su desarrollo para evitar la aparición de problemas metabólicos. Éstos son perjudiciales, no para quien va a comer la carne de pollo, sino para el propio pollo, que puede morir en algunos casos durante su cría.

Otro de los mitos es que los pollos se producen sin respetar el bienestar animal.

Nadie mata a la gallina de los huevos de oro. Esto es, si las aves son maltratadas no pueden desarrollarse a la totalidad de su potencial genético y eso significa aumentar los costos de producción. Cuando están prontos para ser faenados, si existiera un tratamiento incorrecto presentarían lesiones y la calidad de su carne se dañaría siendo decomisada por las autoridades sanitarias. Entonces, más allá de razones humanitarias, hay razones económicas que deben respetarse. En Europa todo lo relacionado al bienestar animal está estrictamente reglamentado. No es el caso de nuestro país, que lo cumple en términos generales porque es de interés comercial hacerlo.

Muchos cuestionan que la producción intensiva de pollos suponga que reciban luz artificial para que coman más y engorden más rápido. ¿Esto es malo para el animal?

Actualmente, esa técnica es cosa del pasado. Por razones de manejo, para obtener un máximo rendimiento una forma de limi-

tar su aumento de peso es precisamente apagar la luz durante cierta cantidad de horas para evitar los problemas metabólicos ya mencionados. En verano sí se les prende la luz durante la noche, pero es para que los animales puedan comer durante el momento más fresco del día.

Se suele decir que el pollo es fuente de patógenos, como la Salmonella.

Eso es insidioso y tendencioso con respecto a la carne de ave. Es como decir que las hamburguesas de carne son fuente de patógenos como la *Escherichia coli* O157 H7, lo que constituye una preocupación a nivel mundial. Tal es así que a la afección que causa se le llamó comúnmente “Enfermedad de la Hamburguesa” lo que es incorrecto. Pese a que causó un número muy reducido de muertes en humanos, éstas fueron ampliamente difundidas por la prensa mundial. Ni que hablar de la posibilidad de adquirir la enfermedad de la “vaca loca” por consumo de carne vacuna. Si nos referimos a *Salmonella* por otra parte, no se debe hablar en singular, porque se han descrito 2.614 diferentes. Y la lista sigue en ascenso, ya que es un grupo integrado por miles de bacterias del género y no todas implican el mismo grado de peligrosidad. Si revisamos los brotes estudiados por el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) de Atlanta, Estados Unidos, veremos que éstos se relacionan con el consumo de melones, brotes de alfalfa, alimento para perros y cosas tan exóticas para nosotros como el alimento para reptiles que causa problemas al entrar en contacto con humanos. Las dos *Salmonellas* propias y características de las aves son *S. pullorum* y *S. gallinarum*, las cuales no tienen relevancia para la salud humana. Las reglamentaciones europeas, que son las más exigentes al res-

pecto, nos dicen que la carne de ave “debe estar libre de *S. enteritidis* y *S. typhimurium* en 25 gramos de muestra”. Esas dos *Salmonellas* no son exclusivas de las aves, sino que se han aislado de innumerables especies de mamíferos, aves y reptiles. Por otro lado, las *Salmonellas* se destruyen a 56°C y no existe cultura en el mundo que consuma la carne de ave cruda (cosa que no pasa, por ejemplo, con el pescado). La carne de res se puede pedir “jugosa”, “medio cocida”, etc., pero nadie pide “pollo jugoso”.

Aparte de transmitir eventualmente esas dos Salmonellas, ¿qué otros problemas de salud puede causar el pollo?

La *Campylobacteriosis* es la afección más comúnmente reportada en Estados Unidos. Puede ser vehiculizada por contaminación cruzada de alimentos crudos con cocidos. Esto es, por utilizar la misma tabla para cortar tomates (que se comen crudos) con carnes, no sólo la de aves. La frecuencia de diagnóstico de esta afección en nuestro país es mucho más baja que en Europa o Norteamérica, tal vez por nuestras mejores condiciones de cría, por lo que no constituye un motivo de alarma. Se podrían incluir otras que en realidad ofrecen las mismas posibilidades de ser adquiridas con carne de ave que con buena parte de los restantes alimentos de nuestra dieta.

¿Cómo previene Uruguay un brote de Influenza Aviar, como el que sufre México en este momento?

La Influenza Aviar se ha constituido en una afección periódica. Para empezar podemos decir que no es nada nuevo ya que se conoce desde el siglo XIX. La Organización Interna-



cional de Epizootias (OIE) clasifica la Influenza en las aves como de baja o alta patogenicidad y señala que solamente las del último tipo deben ser comunicables internacionalmente. Toda América del Sur está libre del problema. El único brote que se presentó fue en Chile al comienzo de la década pasada y fue eliminado con tanta eficacia que fue objeto de estudio por parte de muchos países. En el caso de Uruguay tenemos reglamentaciones para el ingreso de productos avícolas de todo tipo que brindan seguridades al respecto. La afección se puede transmitir por pájaros de vida libre migratorios o no. Por ello, las disposiciones oficiales obligan a los criadores nacionales a

confinar las aves tras mallas anti-pájaros para evitar el contacto de las aves industriales con cualquier otro tipo de ave. Además, el Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca realiza continuamente muestreos serológicos para comprobar el estado sanitario de nuestra población de aves, tanto industriales y de traspatio, como las de vida libre. Cualquier sospecha sobre la afección debe ser informada por ley. Uruguay ha realizado simulacros sobre cómo actuar frente a esos casos con resultados que demuestran su alto grado de preparación respecto a este problema que, con altibajos y vacunaciones, afecta a Europa, Asia y Norteamérica desde la década de 1990. ❶



CADA URUGUAYO CONSUME 19,5 KILOS DE CARNE DE POLLO AL AÑO

El pollo proviene de una subespecie de ave gallinácea de cría originaria del sudeste asiático. ¿Qué razas hay en Uruguay?

Primero hay que diferenciar las líneas de aves destinadas a la producción de carne de las que lo son para huevo de consumo. El origen como especie es el mismo, pero fueron seleccionadas para distintos fines. Los pollos destinados a carne se crían tanto los machos como las hembras, mientras que en las líneas destinadas a la producción de huevos, sólo se mantienen a las hembras. Los machos de las futuras ponedoras se desechan el día en que nacen. No hay razas, sino líneas seleccionadas por distintas compañías transnacionales. Estas empresas tienen las líneas puras genéticas, las bisabuelas y abuelas, nosotros en Uruguay compramos las madres y padres, que son los descendientes de la selección. En el caso de la producción de carne, las dos líneas de selección genética más comunes que hay en Uruguay provienen de las casas matrices ubicadas en Europa, Estados Unidos y Canadá y son las mismas que utilizan todos los restantes países del mundo.

¿Cuántas aves se producen industrialmente al año en el país?

Según el Instituto Nacional de Carnes (INAC), en 2011 se produjeron alrededor de 25 millones de pollos para consumo de carne. Esta cifra no incluye el número de aves ponedoras de huevos. Brasil, que es el principal exportador mundial, produjo unos 8.000 millones.

¿Cuánto pollo consumen los uruguayos actualmente?

Según cifras oficiales del INAC, 19,5 kilos por persona por año, muy por debajo de Brasil, Argentina, y Estados Unidos, que es uno de los principales consumidores, superando los 43 kilos por persona por año.

¿Es todo nacional o se importa?

En este momento toda la carne de pollo que se consume en Uruguay como carcasa es producida localmente. Hay un reducido mercado de productos de pollo con tratamiento térmico previo, importados, originarios básicamente de Brasil y Argentina. Entre estos productos están los llamados "nuggets" así como algunos marinados.



CONSEJOS PARA EL CONSUMIDOR

- **Dónde comprar.** El pollo es una carne como cualquiera de las restantes. A nadie se le ocurriría comprar carne de res que no tenga inspección veterinaria, se venda por la calle y no en los lugares habilitados (carnicerías, grandes superficies, etc.). La imagen de los peladeros de pollo en la feria, donde se seleccionaba el ave y era faenado en el momento, es cosa del pasado. Aunque parezca mentira, en Estados Unidos todavía se mantiene este hábito, que es una fuente constante de problemas sanitarios, para las llamadas "comidas éticas".
- **¿Congelado o refrigerado?** En lugares donde las distancias son grandes es usual que el pollo se congele. En el caso de nuestro país, donde eso no es problema, el consumidor prefiere el ave refrigerada y no congelada. Si los procesos se hacen adecuadamente, no existe ninguna diferencia salvo la duración posterior. En el caso del congelamiento se mide en meses.
- **El mito de la piel.** El aspecto de la piel no es un buen indicador de frescura ya que por un lado depende de la calidad de la faena y, por otro, de las preferencias de color de cada mercado. En general los uruguayos prefieren la piel de color amarillo porque lo relacionan con un ave sana. Para el caso del Medio Oriente esa coloración por el contrario, está vinculada con una supuesta elevada cantidad de colesterol (presunción totalmente errada), por lo que no es aceptada. Desde el punto de vista nutricional no existen diferencias.
- **A la heladera.** Tanto la carne de pollo como los huevos se deben conservar en el refrigerador familiar a temperaturas entre 4°C y 8°C. En el caso de la carne de ave existe además la opción del congelado. Aunque el huevo es un producto naturalmente envasado en un estuche inviolable, que asegura su conservación dentro de ciertos límites, igual debe ser mantenido en frío.

MÁS ENERGÍA TODOS LOS DÍAS

NUTRICIÓN BALANCEADA PARA
TODA LA FAMILIA.

AHORA TAMBIÉN PEDIAPLUS: FÓRMULA
COMPLETA PARA NIÑOS DE 1 A 10 AÑOS.



Servi medic

☎ 0800 7777
www.servimed.com

Disminuir la ingesta de sodio: un cambio positivo dirigido a prevenir enfermedades

Comer con poca sal, ¿cómo acostumbrarse?

Lic. en Nutrición Marina Moirano



El sodio es un mineral necesario en la alimentación de los seres humanos, que el organismo cubre con los alimentos en su estado natural. El cuerpo humano no necesita el agregado de sodio, presente en la sal de mesa, en las comidas, ni que la industria alimenticia lo añada en sus productos. Si este sodio "extra" es excesivo, predispone al desarrollo de distintas enfermedades, fundamentalmente hipertensión arterial y trastornos cardiovasculares. Sin embargo, la alimentación de los uruguayos duplica o triplica la ingesta de sodio aconsejada por los organismos internacionales de la salud. Reducir el consumo de este mineral es, por lo tanto, un desafío para todos.

La sal "consciente" y la sal "oculta"

La sal común está compuesta por cloro y sodio, denominándose cloruro de sodio. Además de la sal común, o sal de mesa, en sus versiones fina y gruesa, se pueden encontrar sales saborizadas (de ajo, de cebolla, con hierbas, etc.) así como sal marina. Los uruguayos suelen seguir una dieta con un alto contenido en sodio, que excede las recomendaciones actuales dirigidas a la prevención de enfermedades. Parte de la sal ingerida se agrega a las comidas de forma "consciente", incorporándose a distintas preparaciones culinarias o simplemente echando mano al salero en la mesa.

Sin embargo, la mayor parte de la sal consumida no se ve, ya que está adicionada a productos industrializados o es agregada a los platos listos para el consumo. Esta sal "oculta" es la que representa el mayor porcentaje en los alimentos, alcanzando según referencias internacionales hasta un 80% de la sal ingerida. Este tipo de sal es un componente fundamental de fiambres, embutidos, quesos, aderezos, caldos y sopas deshidratadas, panes, galletas, enlatados y productos de coperín. Por otra parte, las comidas no caseras, de creciente consumo en la población, incluyen cantidades importantes de sodio, lo que constituye un aspecto a tener en cuenta a la hora de comprar comida fuera de casa.



Producto RECOMENDADO



Sociedad Uruguaya de Cardiología



salud para tu corazón

CONTIENE OMEGA 3

No todas las grasas son iguales

El tipo de grasa importa tanto como la cantidad.

El aceite Purilev es :

-  Bajo en grasa saturada. La grasa saturada aumenta el colesterol LDL "malo" en la sangre, aumentando el riesgo de padecer enfermedad cardíaca.
-  Una fuente de grasa omega 6. La grasa omega 6 debe formar parte de la dieta. Es importante para el cerebro y esencial para el crecimiento y desarrollo de los lactantes.
-  Alto en grasa omega 3. La grasa omega 3 también debe formar parte de la dieta. Ayuda a proteger contra ataques cardíacos y apoplejías.
-  Alto en grasa monoinsaturada. La grasa monoinsaturada puede reducir el riesgo de padecer enfermedad cardíaca al disminuir los niveles de colesterol LDL y ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
-  Libre de grasas trans y colesterol. Las grasas trans elevan el colesterol LDL y también pueden disminuir el colesterol HDL "bueno". El colesterol alimenticio aumenta el nivel de colesterol total y LDL. Ambas sustancias aumentan el riesgo de padecer enfermedad cardíaca.
-  Una buena fuente de vitaminas E y K y esteroides vegetales. Todas estas sustancias beneficiosas pueden ayudar a proteger el corazón, y están presentes en Purilev.

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



www.purilev.com.uy



SAN FRANCISCO C.I.S.A.
Ruta 5 Km 23 - CP. 90200
Las Piedras - Canelones - Uruguay
Tel. (598) 2364 5676*
Fax. (598) 2364 2013

¿Qué significa comer con poca sal?

Significa limitar el consumo de alimentos con alto contenido de sodio (fiambres, embutidos, quesos con sal, snacks) y reducir el uso de sal en el hogar, procurando cocinar con menos sal y no llevar el salero a la mesa. A su vez, supone evitar agregar a las preparaciones panceta, chorizo o jamón (que además contienen grasas), así como caldos instantáneos y queso rallado en exceso.

Para prevenir enfermedades, se deben buscar los productos industrializados con menor contenido en sodio, optando por aquellos que digan “sin sal agregada”, “bajos” o “muy bajos en sodio”, o que especifiquen que “no contienen sodio”. Se recomienda también leer el rotulado nutricional, observando cuidadosamente el aporte de sodio, buscando que éste sea menor de 80 mg por porción. Y, en el caso de alimentos con mayor contenido de sodio, se propone vigilar el número de porciones. Existen sales reducidas en su contenido de sodio o sales sin sodio, que son una alternativa para disminuir la ingesta de este mineral. Su uso sin embargo puede requerir en algunas situaciones de una consulta médica previa. Quienes ya son hipertensos, deben extremar los cuidados. La indicación es comer “sin sal” y seleccionar aquellos productos industrializados sin sal agregada.



Sabroso más allá de la sal

El paladar se acostumbra a un menor consumo de sal, por eso, es sumamente importante generar el hábito desde las primeras etapas de la vida. En ese sentido, actualmente se recomienda no agregar sal a las primeras comidas de los bebés y evitar el sobreconsumo de snacks y productos de copetín durante la infancia.

Comer con poca sal, o sin sal, no tiene por qué ser sinónimo de resignarse a lo insulso. La existencia de variados condimentos naturales, la disponibilidad actual de hierbas aromáticas frescas en supermercados y verdulerías, y el uso de ingredientes novedosos para la cultura culinaria imperante, invitan a experimentar y a reafirmar que se puede comer “sabroso” reduciendo o prescindiendo de la sal. Basta con animarse a probar. **II**



*Según la leyenda, las ostras, los espárragos,
el alcohol, el azafrán y las uvas
predisponen al placer sexual*

Alimentos afrodisíacos: ¿existen?

Lic. en Nutrición Luisa Saravia

Para muchos, como afirma Isabel Allende en su libro "Afrodita, "el único afrodisíaco verdaderamente infalible es el amor". Pero desde siempre, además de la pasión del enamoramiento, hombres y mujeres han buscado estimular sus sentidos con sustancias varias. ¿Cuánto hay de leyenda y cuánto de realidad en el poder de algunos alimentos para estimular el deseo sexual?



Afrodisíaco, según la Real Academia de la Lengua Española, es todo aquello “que excita o estimula el apetito sexual”, siendo su origen semántico el nombre de la diosa Afrodita, diosa griega del amor y de la sexualidad. La leyenda dice que Afrodita nació de la espuma del mar (en griego, aphros) y es una de las doce divinidades griegas del Olimpo. Diosa del amor, específicamente del carnal, es capaz de seducir a todos, dioses y mortales. Para los griegos, Afrodita era la personificación del deseo de amor y del placer sensual.

Según los documentos analizados, las sustancias afrodisíacas, tomados en forma de comidas, bebidas, drogas o preparados medicinales, tienen la propiedad de estimular los sentidos. Resulta por tanto comprensible que, desde el inicio de la civilización humana, haya evidencia en casi todas las culturas conocidas de una relación causa-efecto

entre determinados alimentos o productos más o menos comestibles y el aumento del deseo y el placer sexual.

Los hombres y las mujeres siempre han buscado formas y fórmulas para incrementar su capacidad física y su desempeño sexual, no sólo por el instinto de perpetuar la especie sino, principalmente, para satisfacer sus deseos en una búsqueda constante del placer.

En el Kama Sutra, el antiguo texto hindú sobre el comportamiento sexual humano, se indican muchas maneras para que el hombre incremente su vigor sexual con alimentos como la leche y la miel. En la medicina tradicional china se usaban remedios a base de hierbas, como la raíz de ginseng, para potenciar la longevidad y el vigor sexual. Los árabes destacaban el valor de los perfumes, las fragancias y cosméticos para multiplicar el placer sexual. Para los

sajones, plantas con apariencia fálica, como zanahorias y espárragos, ganaron reputación. También se puede considerar afrodisíaco el alcohol (en uso limitado) por sus propiedades desinhibidoras.

Existe una gran polémica en torno a los alimentos afrodisíacos. Por un lado, están quienes sostienen su papel fisiológico y, por otro, quienes creen que sólo tienen un efecto psicológico. Aunque algunas propiedades de los afrodisíacos todavía no han sido comprobadas científicamente, hay estudios que buscan explicaciones convincentes para los efectos que algunos alimentos ejercen en el organismo humano.

De acuerdo con la nutricionista brasileña Michelle Delboni, los alimentos afrodisíacos se clasifican entre los que son químicos, los que derivan de leyendas y los que tienen forma de genitales.

AFRODISÍACOS QUÍMICOS

- La arginina, un aminoácido existente en los lácteos, la carne y el chocolate, que tiene la función de liberar óxido nítrico, un neurotransmisor que, según investigaciones, ayuda a que el pene mantenga una buena erección. El chocolate eleva el tono vital del que lo consume; Hernán Cortes lo probó en la corte del emperador Moctezuma y no dudó en traer a España plantas de cacao, donde tanta fue la fama que adquirió como producto afrodisíaco, que las damas de la nobleza española lo consumían en secreto.
- Las ostras poseen una gran cantidad de zinc, que ayuda a la producción de testosterona y son las reinas de la cocina afrodisíaca. El hecho de consumirlas casi crudas y su semejanza con el órgano sexual femenino le otorgaron, desde los primeros tiempos de la civilización humana, la fama que todavía hoy conservan. Y por su parecido, también las almejas, mejillones, erizos, y los mariscos en general, se consideran alimentos muy afrodisíacos, y componente obligado de toda comida que de erótica se precie.
- El alcohol, si no se toma en exceso, dilata los vasos sanguíneos, haciendo que la sangre fluya hacia los genitales.
- La vitamina B3, que se encuentra en los peces, maníes y espárragos, también dilata los vasos sanguíneos, haciendo que los genitales se llenen de sangre y el cuerpo se relaje.
- La miel, que contiene gran cantidad de vitaminas del complejo B y de minerales del polen de las flores, estimula la producción de hormonas sexuales.



AFRODISÍACOS SEGÚN LEYENDAS

- Distintos tipos de especias, condimentos y hierbas, utilizados en la Edad Media para las llamadas pociones mágicas de amor eterno. Así, se consideran muy eróticas la albahaca, las alcaparras, el anís, el azafrán, la canela, el cardamomo, el curry (mezcla de diferentes especias y hierbas secas machacadas), el jengibre, la menta, la mostaza, el tomillo, el perejil, la vainilla, entre otros.
- La manzana, fruto del árbol del bien y del mal, e instrumento con el que Eva sedujo a Adán para que aceptara rebelarse contra su Creador; es uno de los alimentos considerados afrodisíacos desde siempre. Según la mitología griega, es el fruto de Afrodita y representa el deseo y el amor.
- Las uvas, asociadas con el placer y la fertilidad, no podían faltar en ninguna fiesta de la Antigüedad. Con ellas se vinculan Dionisio, Príapo, Baco y cuanto dios alegre exista, porque de la uva se hace el vino, y sin vino el regocijo y el jolgorio bajan muchos tonos.

AFRODISÍACOS EN FORMA DE GENITALES

- Los alimentos que se parecen a los órganos sexuales, destacados por su aparente capacidad de despertar el deseo sexual. Algunos ejemplos son los espárragos, las frutillas y los higos. Las bananas se asocian con la energía erótica en el tantra y son el símbolo fálico por excelencia. El durazno, tal vez el más sensual de todas las frutas, por su perfume, su textura suave y su color rosado, es la representación elocuente de las partes íntimas de la mujer.



Sin embargo, las investigaciones científicas cuestionan si realmente existen alimentos que puedan ser afrodisíacos. Muchos investigadores y sexólogos coinciden en que el mayor afrodisíaco que existe es el pensamiento. El mero hecho de decir que un alimento es afrodisíaco, predispondrá a quien lo come a sentir ese efecto. Así, se generan expectativas, la fantasía asume el control y los efectos ocurren.

Isabel Allende dice que "comer y copular dependen menos de los sistemas digestivo y sexual que del cerebro, como casi todo los que nos acontece, que es sólo sueño, ilusión, engaño".

Vale, por último, una recomendación de esta escritora chilena: "Una cena bien pensada es un crescendo que empieza con las notas suaves de la sopa, pasa por los arpegios delicados de la entrada, culmina con la fanfarria del plato principal, al que siguen finalmente los dulces acordes del postre. El proceso es comparable a hacer el amor con estilo, comenzando por las insinuaciones, saboreando los juegos eróticos, llegando al clímax con el estruendo habitual y por fin sumiéndose en un afaible y merecido reposo." 

CUANDO
PIENSES
EN AZÚCAR
USÁ

Splenda
Endulzante Sin Calorías



Disfrutá de todo
lo que podés hacer
con SLENDA®.

Cuando Pienses en Azúcar
Usá SLENDA®.



Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.

Consultas 0800 2080



Una guía para elegirlos

Desodorante o antitranspirante: ¿cuál conviene usar?

Dra. Alejandra Larre Borges – Dermatóloga

Axilas empapadas, malos olores, manchas en la ropa: el sudor puede complicarle la vida a muchos, especialmente en verano. Para solucionar las molestias de la transpiración, un fenómeno natural y necesario para regular la temperatura corporal, la industria cosmética ofrece varias alternativas. Tantas que es fácil confundirse y saber cuál es la más conveniente y efectiva para cada persona. A continuación, una guía para elegir la opción más adecuada.

*"Quiero disfrutar a 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

Calidad
al alcance
de todos


Urufarma



¿Qué es el sudor?

El sudor es un fenómeno natural que sirve para regular la temperatura corporal a la vez que permite eliminar agua y toxinas. En condiciones normales, la temperatura corporal debe de rondar los 36 a 37° C tomada a nivel axilar. Cuando ésta aumenta debido a cualquier causa (calor, estrés, enfermedades), el cuerpo se desequilibra y como resultado se siente calor. El organismo en ese momento reacciona y segrega sudor con el fin de enfriar el cuerpo y recuperar el equilibrio térmico. El sudor como tal no huele mal, pero en el cuerpo hay bacterias y células muertas de la piel que sí con capaces de generar el mal olor característico de la transpiración.

¿Es lo mismo antitranspirante que desodorante?

Parecen similares porque ambos combaten el mal olor producido por la degradación del sudor, pero sus funciones son distintas. Mientras que los antitranspirantes, o antisudorales, buscan reducir el sudor de las axilas, cerrando los poros con compuestos que “tapan” las glándulas sudoríparas, los desodorantes no actúan contra el sudor sino que apuntan a disminuir o enmascarar el mal olor. Los antitranspirantes tienen una duración mayor y más efectiva que los desodorantes: sus partículas se mantienen durante un período de tres o cuatro días antes de conseguir desprenderse con el agua. Por otra parte, los antitranspirantes evitan el crecimiento de bacterias mientras que el efecto bacteriano de los desodorantes es menor y mucho menos duradero. Conviene tener en cuenta que los antitranspirantes más efectivos detienen sólo un 60% de la transpiración y que fueron diseñados sólo para reducir

la transpiración axilar. A diferencia de los desodorantes, los antitranspirantes nunca deben aplicarse en todo el cuerpo, ya que eventualmente éste podría calentarse excesivamente si se tapan demasiadas glándulas que generan transpiración. Los desodorantes, en tanto, no son aconsejables para personas que posean un olor corporal muy intenso. Su efecto dura habitualmente menos de 12 horas.

¿Es verdad que pueden causar cáncer de mama?

Dada la alta incidencia del cáncer de mama en el cuadrante superior y externo de los senos, o sea cercano a la zona de aplicación de los desodorantes o antitranspirantes, varios equipos científicos han intentado demostrar la relación entre el uso de éstos y el cáncer de mama. Su hipótesis era que la presencia de algunos de sus componentes provocaba una estimulación similar a los estrógenos, las hormonas femeninas vinculadas con la generación del cáncer de mama. Pero un grupo de investigadores franceses concluyó que no había evidencia científica para alarmar a las mujeres con hipótesis no comprobadas. Por otra parte, la Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (Food and Drug Administration, FDA), reguladora de los alimentos, cosméticos, medicamentos y aparatos médicos, tampoco cuenta con investigaciones que indiquen que los ingredientes de antitranspirantes o desodorantes causen algún tipo de cáncer.

En aerosol, roll-on, en barra o en crema, ¿cuál elegir?

Los antitranspirantes y desodorantes se venden en varias presentaciones según su forma de aplicación: en aerosol, en barra,



 **Venta exclusiva en farmacias y perfumerías.**

Un experto llega a Uruguay.

Vasenol® llega a Uruguay con más de 130 años de experiencia en el cuidado de la piel, ofreciendo eficientes resultados. Su línea Vasenol Recuperación Intensiva es la última innovación para luchar contra la piel seca y extra seca.

Vasenol® desarrolla productos con beneficios múltiples y profundos, que juegan un rol importante para el cuidado diario de la piel.

Sus resultados son comprobados, humecta de manera efectiva sin sensación grasosa y triplica las reservas de humectación de la piel.

La Dra. Gloria Marina Salmentón nos revela algunos datos importantes a tener en cuenta a la hora de cuidar nuestra piel.

¿Por qué cuidar la piel?

La piel es un órgano vital que merece un cuidado adecuado para poder cumplir sus funciones.

En los últimos años, se ha llegado a la conclusión que su función principal es la de barrera protectora contra agentes físicos, radiaciones ultravioletas, sustancias químicas, agentes infecciosos y mecánicos.

Para que la piel pueda cumplir con su función de barrera cutánea óptima debe ser: continua, completa, selectiva y tener una estructura específica acuosa y lipídica.

¿Por qué recomienda Vasenol®?

Las personas que tienen la piel seca necesitan hidratantes que proporcionen recuperación inmediata y acción duradera. Vasenol® es un producto que posee entre sus componentes sustancias como la glicerina y el petrolato, los cuales son conocidos y usados desde la antigüedad como emolientes y protectores de la piel, con muy buenos resultados.

¿Qué le brinda la fórmula de Vasenol® a la piel?

Vasenol® brinda emolencia, un mejor aspecto a la piel gracias a su acción hidratante y es protector contra agentes externos. Sus fórmulas proveen una eficiencia superior, triplicando las reservas de humectación instantáneamente. Sus ingredientes retienen la humedad de la piel permitiendo la recuperación del balance de agua, durante 24hs. continuas. La formulación de todos los productos contiene tres ingredientes claves:

- Humectantes: actúan como una esponja, atrayendo la humedad del ambiente y de las capas más profundas de la piel.
- Oclusivos: actúan como un escudo que retrasa la pérdida de humedad excesiva, ayudando a fortalecer la barrera protectora de la piel.
- Emolientes: mejoran el aspecto y sensación de la piel de forma inmediata, imitando los aceites naturales y los lípidos de la piel.

¿Para qué tipo de piel es recomendado?

Vasenol® es recomendado para todo tipo de pieles, en especial para pieles xeróticas (resecas) y deshidratadas. Además, puede ser utilizado en todas las edades.

¿Cómo identificamos la piel seca?

El aspecto de una piel seca o xerótica, es una piel tirante, escamosa, con pérdida de brillo, deshidratada, con notoriedad de las líneas de expresión y muchas veces con sensación de picor.

¿Cuáles son los beneficios de cada uno de los productos?

Vasenol® Clinical. Crema corporal protectora, recomendada para piel severamente seca que necesita una hidratación más profunda y recuperación de su función de barrera. Su fórmula permite que la piel seca regrese a ser piel normal en 5 días, entregando resultados de triple acción: mejora inmediata de la resequead, protección de larga duración y recuperación continua para la piel extremadamente seca.

Vasenol® Humectación Restauradora y Humectación Reconfortante, se recomienda para piel extra seca. Es un producto que triplica las reservas de humectación instantáneamente y la piel está humectada durante todo el día.

Vasenol® Humectación Restauradora para manos. La constante actividad y exposición de las manos a los efectos del medio ambiente, puede interrumpir el proceso natural de recuperación de la piel, ocasionando resequead y asperezas severas. Esta crema proporciona humectantes intensivos a la piel seca, logrando una absorción en segundos.

Toda su línea es hipoalergénica.



Dra. Gloria Marina Salmentón
Médica Dermatóloga
Médica Pediatra

*Encargada de Servicio de Dermatología Pediátrica del Hospital Pereira Rossell
Docente especializada en Dermatología Pediátrica de UDELAR.*



goodlife

Nos gusta verte bien

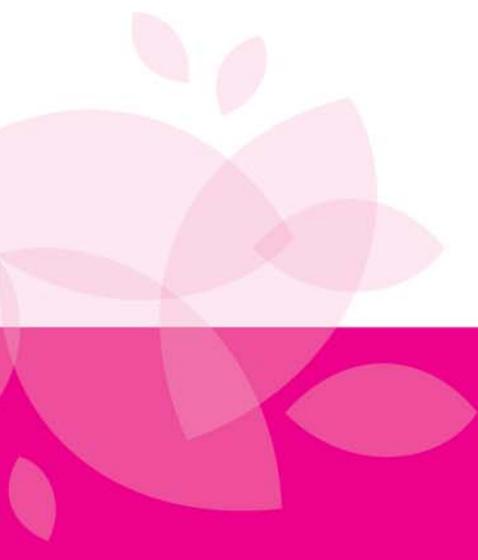
Las empresas están
cambiando y nosotros
podemos ser parte
importante

Somos un programa creado para suministrar fruta fresca directamente del campo a las empresas, siguiendo la tendencia de empresas responsables que cuidan a su personal a través del estímulo de hábitos alimenticios saludables. Los frutos varían cada semana. Garantizamos productos frescos y de primera calidad.

En GoodLife apostamos a que las empresas realicen Responsabilidad Social Empresarial, generando una mejor relación con su personal a través de acciones saludables, las cuales repercuten tanto en nuestro organismo como en nuestra capacidad intelectual.

Todos sabemos la importancia de cuidar a nuestro equipo de trabajo para que este a su vez de lo mejor de sí. Es aquí cuando pequeñas acciones pueden lograr grandes cambios.

Contactanos para que tu empresa se sume a este programa de beneficios.



Juan Carlos Gómez p1 · e2 Montevideo Uruguay
tel (+598) 2915 9907 info@life.com.uy · www.life.com.uy



roll-on o en crema. Los que son en aerosol permiten vaporizar el producto por todo el cuerpo e incluso por la ropa. Dan sensación de frescura, pero pueden generar alergia no sólo en la zona en la que se aplican, sino en el resto de la piel ya que las zonas de piel más “fina”, como los párpados o genitales, son muy sensibles a sus componentes. Los roll-on se deslizan sobre la piel formando una emulsión que habitualmente se seca rápidamente. El sistema en barra es una de las opciones más económicas por su larga duración y suele no dejar manchas. Los desodorantes en crema en general se indican en las pieles sensibles, pues la crema es suave y no contiene alcohol. La elección de cada uno depende del tipo de piel y el resultado buscado. Los antitranspirantes en general son menos tolerados por las pieles sensibles. Por otro lado, los desodorantes no son útiles en quienes tienen sudoración abundante o con mal olor.

¿Cómo medir el grado de efectividad de un antitranspirante?

La FDA establece que para que un desodorante sea clasificado como antitranspirante debe alcanzar un 20% de reducción de sudor. Si demuestra una reducción del 30%, puede ser clasificado como “Antitranspirante Extra-Eficaz”.

¿Hay algún método natural para evitar los malos olores y las molestias de sudar?

Antes de que se inventaran los desodorantes y los antitranspirantes, las distintas culturas desarrollaron sus propios métodos de manejar los olores y la transpiración no deseados. Algunos asiáticos se frotan las axilas con cristales de alumbre para controlar la cantidad de transpiración. En Rusia a veces se utiliza el vinagre, mientras

que en otras partes del mundo se aplica jugo de lima y una variedad de otros ingredientes, con distintos grados de éxito. Hace años nuestros abuelos utilizaban bicarbonato de sodio en polvo como método para evitar la transpiración.

¿Siempre es necesario usar antitranspirantes o desodorantes?

No, el uso de los mismos responde al hábito de evitar los olores corporales naturales. La persona a la que no le importa tener olor, o a la que sí le importa pero no lo tiene, no necesita utilizarlos.

¿Es malo impedir el sudor?

No, si es en una pequeña superficie corporal. Sí es malo si es en todo el cuerpo, de hecho hay enfermedades en las que quienes la padecen no pueden transpirar y que generan grandes problemas con la regulación de la temperatura corporal, que incluso pueden llevar a la muerte.

¿Sudar mucho es una enfermedad?

Sí, se llama hiperhidrosis. La producción excesiva de sudor es un trastorno que afecta a aproximadamente al 1% de la población y produce una gran repercusión en la calidad de vida de quienes la padecen. Puede ser primaria, cuando la causa que la genera no se conoce, aunque en general hay antecedentes de esta afección en familiares cercanos; o secundaria, cuando hay una causa de la misma, como por ejemplo el hipertiroidismo. La mayoría de las personas presentan la forma primaria, o sea que aún no se conoce exactamente la causa. El tratamiento en ambas formas mejora mucho la calidad de vida de quienes la padecen. **N**



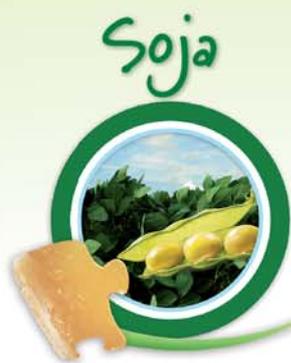
*Una forma sencilla de valorar
el riesgo cardiovascular*

La importancia de la medida de la cintura

Dr. Ernesto Irrazábal - Endocrinólogo

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal. No es sólo un problema estético sino que se asocia a un mayor riesgo para la salud. Es así que los individuos obesos tienen un riesgo incrementado de desarrollar diabetes tipo 2, trastornos en el colesterol, hipertensión arterial y como consecuencia, más probabilidades de sufrir problemas cardiovasculares. Pero una sencilla medición puede ayudar a evitar esos trastornos.

Lo que importa
es lo de adentro.



Elegí mucho más. Elegí **AdeS**

* En comparación con otros alimentos líquidos de soja con jugo de fruta de plaza.



El sobrepeso y la obesidad son patologías que se han convertido en un verdadero problema de salud pública por su persistente aumento de la prevalencia y por sus graves consecuencias, tanto médicas como sociales y económicas, para los países.

En Uruguay, las estadísticas resultan preocupantes. La Primera Encuesta Nacional de Sobrepeso y Obesidad (ENSO 1), realizada en 1998, ya evidenciaba que el 51% de la población adulta tenía algún grado de sobrepeso u obesidad. Pero la Segunda Encuesta de Sobrepeso y Obesidad (ENSO 2) de 2006 documentaba un 54%, un alza en el periodo de ocho años. La obesidad específicamente se incrementó también en un 3%, pasando de 17% a un 20% en ese período. Del mismo modo, la encuesta de Enfermedades Crónicas no Transmisibles en 2007, realizada por el Ministerio de Salud Pública (MSP), mostró cifras similares al ENSO 2. En ella, el 35% de la población presentaba sobrepeso y el 21% obesidad, en total, 56% de la población del país mostraba problemas de exceso de peso.

El indicador más utilizado para cuantificar la obesidad es el índice de Masa

Corporal (IMC). Este IMC es la relación entre el peso, expresado en kilos, y la estatura al cuadrado, expresada en metros. Se considera que una persona es obesa cuando el IMC es igual o superior a 30 kg/m². Sin embargo, el IMC no proporciona información acerca de cómo se distribuye la grasa corporal y éste es un aspecto de especial relevancia. Se ha establecido que el depósito central de la grasa corporal representa un riesgo diferente para la salud del individuo. En efecto, el exceso de tejido adiposo abdominal se asocia con mayor riesgo de enfermedades. Muchos son los estudios que evidencian que este patrón de distribución del tejido adiposo incide en la morbilidad y mortalidad de origen cardiovascular. Hoy sabemos que una circunferencia de cintura grande se asocia con mayor riesgo de enfermedad. La aparición de enfermedades como diabetes, presión alta, elevación de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), cáncer e infartos, entre otros trastornos, se encuentra relacionada con la cantidad y distribución de grasa en la zona abdominal.

Los problemas de salud que genera la acumulación de grasa abdominal

Equal

STEVIA,
endulzante
100% NATURAL
CERO CALORÍAS.



LO QUE YA CONVIVÍA EN LA NATURALEZA
SE VUELVE A UNIR EN TU MESA.

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

CARRAU & CIA.
1843



no constituyen un tema nuevo en la medicina. A mediados del siglo XX, el médico francés Jean Vague fue el primero en identificar a la “obesidad androide” (tipo manzana, obesidad central u obesidad abdominal), como una condición asociada con más frecuencia a la diabetes tipo 2 y a enfermedad cardiovascular aterosclerótica.

Así, la medida de la Circunferencia de la Cintura (CC) constituye desde el punto de vista clínico una buena forma de estimar el contenido de grasa abdominal. La medición de la CC ha sido planteada hace ya varios años

como una herramienta fácil y útil de emplear en la práctica clínica para evaluar el riesgo cardiovascular de los pacientes con sobrepeso u obesidad, e implementar medidas terapéuticas o preventivas destinadas a disminuir este riesgo.

La medición de la CC debe ser realizada con una cinta métrica alrededor de la cintura, en el punto medio entre el reborde costal y la cresta ilíaca (generalmente coincide con el nivel del ombligo). Se realiza con el paciente en posición de pie, al final de una espiración normal y sin presionar.

CENTÍMETROS Y SALUD

- Si la medida de cintura es menor de 80 cm en la mujer y 94 cm en el hombre, no hay aumento de riesgo para la salud.
- Si la medida de cintura está entre 80 a 87,9 cm en la mujer y 94 a 101,9 cm en el hombre, existe un riesgo elevado de cardiopatías, diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular.
- Si la medida de cintura es mayor de 88 cm en la mujer y de 102 cm en el hombre, aumenta aún más el riesgo de desarrollar enfermedades.



NUEVA
FÓRMULA



Quienes presenten un riesgo elevado o muy alto deben consultar con su médico y evaluar seriamente cambiar sus hábitos de alimentación y hacer más ejercicio.

La CC resulta una medida de utilidad para detectar riesgo de patologías entre los adultos. Si bien se ha demostrado la utilidad de medir esta variable también en niños, existen discrepancias para definir cuál es el valor de referencia que debe utilizarse en esta etapa de la vida. A diferencia de los adultos, en los cuales se utiliza un valor puntual de acuerdo con el sexo, en los niños se

requiere de tablas específicas separadas por edad y sexo ya que la circunferencia de la cintura aumenta con la edad a lo largo de la infancia.

Por todo esto es de gran importancia incorporar el hábito de la medición de la CC en los pacientes evaluados desde el punto de vista del riesgo cardiometabólico, ya que esta sencilla medición ha demostrado ser una herramienta útil para detectar un subgrupo de personas de alto riesgo que podrían beneficiarse de los consejos para mejorar su estilo de vida y eventualmente de recibir una intervención farmacológica. ①

La nueva
leche
descremada
SVELTY®
contiene una
combinación
exclusiva
de *vitaminas*
y *minerales* que
permiten una
**MEJOR
ABSORCIÓN Y
FIJACIÓN DEL
CALCIO**
en los huesos.



 **Nestlé**
Good Food, Good Life

0800 - 2122
www.nestle.com.uy

*Consejos para que el ejercicio físico
no genere lesiones*

A moverse... pero sin lastimarse

Dra. Cecilia del Campo - Deportóloga

Nadie cuestiona actualmente las bondades que tiene para el organismo realizar ejercicio físico. Suele decirse incluso que el deporte es salud. Pero muchos se preguntan si es posible hacer actividad física o practicar deportes sin sufrir lesiones. La respuesta es sencilla: sí, se puede. Y aunque se produjera alguna, cualquier lesión generada por ejercitarse en forma regular causa menor morbilidad que estar inactivo "evitando potenciales lesiones"... sentado en un sofá. Sin embargo, para prevenir cualquier complicación nada mejor que realizar ejercicio con ayuda de profesionales capacitados para la detección de patologías o potenciales lesiones y con planificación, de manera que éste sea una experiencia saludable.



Puravita

Naturalmente ricos

TIENDA Inglesa
Lo bueno por menos

Nuestra línea de Panes Funcionales

Nuevo!



Ayuda a controlar los niveles de colesterol *Pan con Avena*

Con su riqueza natural, brinda energía y vitalidad a lo largo del día *Pan Multigranos*

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

Disfruta de los excelentes beneficios del Açai *Pan de Açai*

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 - Au. Giannattasio KM 21,800 / Propios José Battle Ordoñez 3770 / Punta del Este Roosevelt y Los Alpes / Atlántida Ruta Interbalnearia Km. 45 / Venta telefónica 0800 30 30 / www.tiendainglesa.com.uy

"El sedentarismo también causa lesiones por desuso, ya que nuestros genes determinan que el individuo sano es aquel que se mueve..."

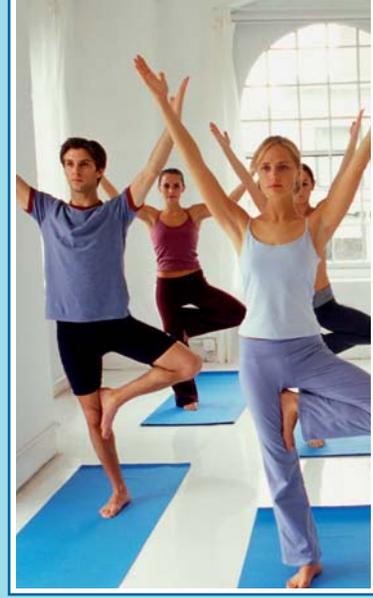
Lesiones asociadas al ejercicio físico

Toda persona que realice actividad física, ya sea caminar, hacer ejercicio físico estructurado o practicar algún deporte, competitivo o no, amateur o profesional, es posible de sufrir lesiones. Y cuando la persona está desacondicionada físicamente, o en estado de salud vulnerable, los riesgos de lesión son mayores.

Las lesiones deportivas son varias y se categorizan según cómo se producen. Pueden ser macro-traumáticas o agudas, generalmente provocadas por traumatismos de gran magnitud y que requieren tratamiento posterior. O pueden ser micro-traumáticas, de poca magnitud y sin evidencia clínica de dolor o inflamación inmediata, pero que se reiteran sin permitir una buena cicatrización de los tejidos afectados. Estas lesiones permanecen incluso después de que el agente que las produjo desaparece. Ejemplos de lesiones macro-traumáticas son las fracturas, roturas de ligamentos, esguinces, rupturas tendinosas o musculares (desgarros).

La inflamación crónica es el común denominador de las lesiones por traumas reiterados, ocasionando las fracturas por estrés, las tendinitis, las tenosinovitis, las sinovitis, y las miositis, entre otras. Éstas últimas se identifican con lesiones de gestos típicos de algunos deportes. De allí surge la rodilla del saltador, el hombro del lanzador, o el codo del tenista. Los deportes de contacto generan diferentes lesiones de la misma manera que los deportes cíclicos y acíclicos tienen sus particularidades.

El ejercicio físico puede asociarse a ambos tipos de lesión.



nes. Pero se debe recordar que el sedentarismo también causa lesiones por desuso, ya que nuestros genes determinan que el individuo sano es aquel que se mueve, y el aparato locomotor también depende del movimiento regular.

El mejor beneficio con el menor riesgo posible

Realizar ejercicio y deporte tiene grandes beneficios que exceden a los riesgos por inactividad. Pero el exceso en intensidad o volumen del ejercicio también produce lesiones o aumenta el riesgo de padecerlas.

La consulta médica específica es la primera herramienta que ayuda a guiar a las personas, a través del "Examen médico pre-participativo", ya sea para competencias deportivas o ejercicios frecuentes. Allí se despidan potenciales riesgos de lesión o enfermedad inaparente que podría desestabilizarse frente al ejercicio. En el caso de que ya exista alguna enfermedad (obesidad, diabetes, hipertensión, artrosis, osteoporosis, depresión, epilepsia, cáncer, etc.) la acción médica se dirige a controlar la enfermedad e identificar posibles riesgos con algunos ejercicios.

Hay más riesgo de padecer o morir por enfermedades por ser sedentario que por hacer algún tipo de actividad física,



atender las demandas y adaptaciones que va generando el organismo con el entrenamiento se basan en los principios biológicos del entrenamiento. Estos son pautas o normas que rigen para toda la especie humana de todas las edades, y señalan la manera en que el cuerpo se adapta al esfuerzo deportivo o de cualquier actividad física repetida y pautada.

Principio de supercompensación

Rige como común denominador el llamado Principio de Supercompensación. Éste busca que una carga de ejercicio ejerza un impacto y adaptación en el individuo, al cual le sigue una recuperación en la que se disminuye el estado de entrenamiento básico, por estar cicatrizando tejidos y aumentando los depósitos de energía. Luego de este período, que lleva aproximadamente entre 12 y 48 horas, el nivel de entrenamiento ya es mayor al estado previo a la realización de esa primera carga. Es aquí cuando al agregar más cargas el entrenamiento será cada vez mejor, pero cuando el período entre una carga y la siguiente es demasiado extenso, se pierde el efecto entre ambas, manteniendo el nivel de acondicionamiento físico incambiado.

Cuando las repeticiones de carga se dan en el período de recuperación, sin dejar que se supere el estado inicial, y este estado se mantiene en el tiempo, se llega a la fatiga crónica, al fracaso del rendimiento deportivo potenciando la ocurrencia de lesiones y del síndrome de sobre-entrenamiento tan temido por los deportistas y sus entrenadores.

Este equilibrio entre acondicionar, probar las capacidades de adaptación de cada uno (principalmente determinado por



aspectos genéticos), y evitar el riesgo de lesiones, pone de manifiesto la idoneidad de los profesionales a cargo de planes de entrenamiento (profesores de educación física, entrenadores personales, médicos, fisioterapeutas, etc.) para equilibrar las leyes fisiológicas del organismo entre el conocimiento científico, la experiencia y el arte. Por ello los programas son simples, pero difíciles de planificar y ajustar en la práctica.

Algunas de las pautas que se sustentan en el Principio de Supercompensación y que hacen al adecuado programa son la individualidad, la variación de las cargas y la modificación de los estímulos, aumentando progresivamente tanto la intensidad como el tiempo y la frecuencia de realización. La planificación de un período de actividad física, y no sólo de una semana o un día, así la persona no sea deportista, permite realizar los ejercicios con mayor seguridad y adaptados a cada situación.

Cuando se inicia un programa de ejercicios, o simplemente se realiza una actividad puntual, pueden aparecer dolores que corresponden a lesiones micro-traumáticas debidas a que la carga que soportan las estructuras son mayores al nivel anterior; esta es la base del entrenamiento deportivo, recreativo o simplemente para todas las personas que quieren ser activas. También cuando se aumenta la intensidad (por ejemplo más cantidad de repeticiones, más velocidad, más kilos para levantar) o cuando se incrementa el volumen (más



días a la semana, mayor duración en una sesión de ejercicio), puede ocurrir lesión por el desequilibrio establecido a partir del nivel de acondicionamiento previo. Y todo ello es bueno, siempre y cuando sea planificado y el nivel de desequilibrio se pueda compensar y mantener por la persona.

Si duele es bueno...

“Cuanto más, mejor” y “Si duele es bueno” son seguramente dos de los grandes mitos que se escuchan en los ambientes deportivos o de quienes se ejercitan. Pero no es necesario que aparezca dolor para que exista una carga necesaria para entrenarse, aunque a veces el dolor es signo de que hubo una exigencia mayor a la que se está adaptado y por ello el proce-

so de inflamación subyace. La progresividad del ejercicio permite adaptaciones lentas y seguras, pero no necesariamente siempre hay que dar el máximo ni quedar agotado. No es lo mismo estar acostumbrado al ejercicio intenso como los deportistas, que realizar actividad física de forma moderada y por eso los riesgos de lesión también son diferentes para unos y otros.

El examen previo, la planificación del entrenamiento, el acondicionamiento físico y la detección precoz de las lesiones son las claves para prepararse, empezar e incrementar el estado físico con menor riesgo de lesiones traumáticas, especialmente las micro-traumáticas como las tendinitis, las sinovitis o las inflamaciones musculares. ❶

A TENER EN CUENTA

1. Si tiene alguna enfermedad o alteración, consulte a su médico.
2. Si desea realizar deporte competitivo, consulte a su médico.
3. Si ya realiza ejercicio en forma habitual, continúe y aumente progresivamente su duración e intensidad.
4. Si cambia de tipo de ejercicio, indumentaria deportiva, calzado, o instrumento como raqueta, bicicleta, etc., incorpórelos en forma progresiva, ya que su adaptación puede causar lesiones.
5. Estar bien acondicionado es de los principales factores protectores de las lesiones por sobreuso y desuso.
6. En los deportes de contacto, o extremos, utilice las protecciones adecuadas.
7. Si siente alguna molestia, consulte a su médico; un diagnóstico precoz puede definir el pronóstico de las lesiones.
8. Progresividad e individualización son la base de la planificación del entrenamiento, ya sea ejercicio o deporte.
9. En niños, no sobrecargue las estructuras que están en crecimiento; no son adultos en miniatura.

ENDULZANTE

tevias

Reb-A

La más dulce Stevia



Cero Calorías

- 100% Natural
- 0 Calorías
- 0 Carbohidratos
- Sin el retrogusto de otras Stevias
- Estable a distintas temperaturas



tevias

Reb-A

La más dulce Stevia

*Una sana excusa para hacer una pausa,
reponer energía y disfrutar con los afectos*

¡No te pierdas la merienda!

Lic. en Nutrición Luciana Lasus

La merienda, muy valorada en la infancia y casi olvidada en la vida adulta, no suele tenerse en cuenta en el esquema de las comidas principales del día. Sin embargo, es una comida crucial para el ritmo biológico del ser humano y tanto niños como adolescentes y adultos no deben saltársela.





Respetar las cuatro principales comidas del día es una máxima en la que coinciden los profesionales de la salud. Esta premisa incluye el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena como tiempos de comida recomendables para todas las edades. La importancia de evitar los períodos de ayuno -empezar el día sólo con mate, té o café se considera seguir en ayunas- se basa en la necesidad de reponer energía a tiempo para optimizar el rendimiento físico y mental de los individuos.

Según el argentino Francis Holway, experto en ciencias de la nutrición, hacer las cuatro comidas diarias es lo ideal, pero de todas, la merienda es la más importante por su carácter de "bisagra". ¿Por qué es una comida "bisagra"? Porque si se merienda, se cena menos, uno se despierta con hambre, y entonces desayuna y almuerza correctamente, considera Holway. Lo común, sin embargo, es que la gente no meriende. Pero como a esa hora caen muy bajos los niveles de glucosa, se tiende a comprar snacks y golosinas para elevarlos. Los



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

expertos advierten que seguir este esquema de alimentación es negativo porque provoca pérdida de músculo durante el día y propicia la acumulación de grasa durante la noche.

Tomar una merienda que incluya leche, yogur o queso, de preferencia descremados, contribuye a cubrir los requerimientos proteicos y de calcio diarios y al mismo tiempo genera saciedad evitando los asaltos a la heladera en la noche. Según el almuerzo que se haya comido y las actividades previstas para el resto del día, estos lácteos pueden acompañarse con una fruta o un cereal. Es decir, si el almuerzo incluyó pasta, arroz, harina o papas, un lácteo y una fruta serán suficientes para continuar la tarde. En cambio, si el almuerzo se compuso de carne, verduras y frutas, un cereal que ofrece energía de más larga duración es una mejor opción, especialmente si se va a realizar ejercicio físico al final de la tarde.

La hora para hacer la merienda depende de los horarios del resto de las comidas, pero lo aconsejable es que se tome aproxi-

madamente tres horas después del almuerzo. También es una alternativa hacer una merienda más completa y optar por una cena bien liviana compuesta sólo de frutas y verduras.

Pensar en saltarse la merienda como estrategia para reducir calorías es un error frecuente, ya que probablemente se vuelva difícil respetar las pautas de volumen planteadas para la cena, si la última ingesta se hizo a la una de la tarde. Los planes para bajar de peso son diferentes según la realidad nutricional y los objetivos de cada persona, pero ni los planes con menos calorías deberían evitar la merienda, aunque sí podrían descartar o disminuir el consumo de hidratos de carbono.

La merienda escolar, una oportunidad de generar buenos hábitos alimenticios

La falta de tiempo, las preferencias de los niños y la oferta de las cantinas escolares solían justificar meriendas cargadas de azúcar, sal, grasas y colorantes. Pero actualmente, el conocimiento disponible y la

oferta de alimentos adecuada a las tendencias nutricionales acordes a una vida saludable, convierte esos argumentos en excusas. Resolver la merienda de los niños cada día no debería ser un estrés sino una oportunidad más de cuidarlos, educarlos y desarrollar en ellos una buena relación con la comida.

Cuanto más pequeños sean los niños, mayor cuidado deben tener los adultos, responsables de la oferta y de generar hábitos sanos, de que realicen una merienda saludable. En la etapa preescolar, generalmente la merienda está pautada. Cuando los niños van creciendo, ya no aceptan de igual forma las elecciones de los adultos y re-



quieren cierta autonomía para elegir por sí mismos: léase "compran en la cantina". A esa altura, si la adquisición de hábitos ha sido correcta, los adultos podrán negociar un poco de esa autonomía con tranquilidad, autorizando alguna compra y confiando en el criterio de sus hijos.

Si los niños hacen medio horario, la merienda escolar tiene una función más social que nutricional. Acompaña el recreo, es un rato de intercambio, descanso, juego y nutrición. Para los que niños que sólo asisten a clases en horario matutino, la merienda puede ser una oportunidad para completar un desayuno que cuesta hacer la

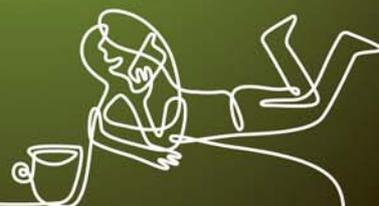


NESCAFÉ[®]
PROTECT[®]
Lo que más te gusta, también te cuida.

¡Conocé la forma más sana y natural de tomar café!

Por su mezcla de granos verdes y tostados NESCAFÉ[®] PROTECT[®] te da 200% más antioxidantes que el té verde, ayudándote a prevenir el envejecimiento celular. Su delicioso sabor combinado con su actividad antioxidante, lo convierten en un complemento ideal para tu rutina saludable.

NESCAFÉ[®] PROTECT[®], disfrutá del equilibrio perfecto entre cuidado y sabor.



0800 2122
www.nestle.com.uy

**Acompaña el recreo,
es un rato de
intercambio, descanso,
juego y nutrición**

primera comida del día. Para quienes sólo hacen el turno vespertino, la merienda bien puede convertirse en el postre diferido del almuerzo. En ambos casos, una fruta, un jugo, un yogur, gelatina, cereales, pancitos, grisines y semillas valen como opción.

Cuando los niños hacen horario completo y por lo tanto es necesario prever dos meriendas más un almuerzo, planificar es la mejor estrategia. Así, en la compra semanal de la casa, se debe tener en cuenta incluir bebidas y comidas para las meriendas.

OPCIONES DE MERIENDAS SALUDABLES

- Agua, jugos de frutas sin azúcar agregada, con endulzantes como sucralosa o stevia.
- Yógures, naturales, de vainilla o saborizados, sin golosinas asociadas
- Postres lácteos con los mismos criterios (flanes, cremas)
- Frutas, ensalada de fruta, gelatinas con fruta
- Cereales, semillas, barras de cereal, pasas de uva, mezclas de frutos secos
- Galletas de cereal o granola, panes de viena, pebetes o tortugas, plantillas, pop casero, barquillos, torta bizcochuelo, budines, muffins.



Todas las opciones caseras pueden volverse más atractivas variando los ingredientes (azúcar rubia, miel, aceite, avena). En el caso de comprar los alimentos prontos, se aplica el criterio de que cuanto más simple es la preparación, sin rellenos, baños, coberturas, ni colores intensos, más saludable será.

Para saber si la elección de las meriendas escolares es correcta, conviene corroborar si cumplen con los siguientes aspectos:

- generan buenos hábitos alimenticios
- no interfieren con comidas posteriores
- contienen al menos un nutriente valioso en su composición
- no incluyen sustancias perjudiciales para el organismo del niño.

Es importante también que elegir las meriendas sea una instancia de disfrute, además de un momento de educación y una oportunidad para cuidar a los niños. Para quienes crecimos en la época en que se invitaba a casa a “tomar la leche”, la merienda tiene además un valor emocional: es un momento de encuentro y reencuentro. Ya sea en la escuela, en el trabajo o en casa la merienda es una excusa para hacer una pausa, reponer energía, ordenar, los pensamientos, cambiar de tarea o disfrutar con los afectos, como sea, no vale la pena perderla. 🍷



Identificá los productos El Trigal que contribuyen a cuidar la salud.

La línea saludable El Trigal está diseñada para contribuir a que pongas en práctica una alimentación equilibrada.

Conjuga sabor y nutrición, desarrollando productos innovadores que te permiten mejorar la calidad de tu alimentación.



sabe más
sabe mejor



*Tips para preparar una comida
al aire libre fuera de casa*

Nos vamos de picnic

Lic. en Nutrición Gabriela González Bula





La tranquilidad de un alimento seguro.

Nuestros alimentos son libres de grasas trans y tienen menos cantidad de sodio y otras sales. Además, están elaborados sin TACC, lo cual los convierte en aptos para el consumo de celíacos.



Con el buen tiempo se amplían las posibilidades de hacer salidas al aire libre, estar en contacto con la naturaleza y disfrutar largos paseos a lugares nuevos. Es la época perfecta para visitar parques y playas y vivir experiencias diferentes. Por eso, muchas veces se deberán prever algunas comidas fuera de casa. Una buena idea para hacer aún más disfrutable la propuesta es planificar un picnic rico y saludable. A continuación, algunas consideraciones para no caer en las papitas y la “mila en dos panes”.

Menos es más

Se recomienda idear un picnic en base a alimentos naturales, de preparación y manejo simple que se adecuen a una comida en un entorno abierto. El menú y los alimentos elegidos deben ser livianos y de fácil digestión, para evitar inoportunos malestares lejos de casa. Tomar esta comida al aire libre como una oportunidad inteligente de alimentación saludable y natural reforzará la idea de las bondades de la nutrición valiosa. Comprobar que es posible pasarla bien sin “comida chatarra” permitirá asociar a la buena alimentación con buenos momentos, con bienestar físico, con la idea de que la alimentación de calidad no es “aburrida”. Por otra parte, estar alejado de las “zonas de consumo” facilitará la buena calidad de la alimentación durante toda la jornada.

La previa

Pero primero lo primero. Antes que nada, incluir en la canasta alcohol en gel, repelente y protector solar. Al comprar los ingredientes para el picnic, hacerlo en función del menú planificado, seleccionando alimentos bien frescos ya que serán transportados fuera de la heladera. Tratar de no comprar de más y evitar llevar alimentos envasados, de pobre calidad nutricional.

El menú y su contexto

Para que un alimento sea saludable, debe ser seguro para la salud y no estar contaminado. Por eso conviene tener en cuenta algunos consejos.

- Si es posible, llevar “heladerita” o conservadora con los alimentos perecederos a “temperatura de heladera”, o sea, que no estén ni tibios, ni a temperatura ambiente. Son alimentos perecederos las carnes, los fiambres, el pollo, los huevos, los vegetales, los lácteos, jugos frescos, mayonesas y preparaciones como tartas, sándwiches o empanadas.

- Evitar preparaciones demasiado saladas o condimentadas.

- Consumir los alimentos antes de las dos horas de haber salido de casa, o trasladarlos en recipientes aislantes o con “enfriadores” para mantenerlos frescos.

- Llevar mantel, vajilla, cubiertos, servilletas, tabla plástica y todo lo necesario para disponer los alimentos para su consumo. Evitar material rompible; los elementos descartables, de acero o plástico, se adaptan muy bien a las salidas más agrestes. Aunque se trate de un encuentro rústico, el mantel y la vajilla resultan efectivos aislantes de posibles insectos u otros contaminantes y también del contacto con elementos del entorno, potenciales alérgenos que pueden causar trastornos inoportunos y hasta graves.



LO PRUEBA UNA VEZ,
LO PREFIERE SIEMPRE.



POSIBLES PREPARACIONES

Al decidir la comida y la bebida, conviene tener en cuenta los gustos de los comensales y la practicidad en la preparación y consumo de los alimentos.

Entre las bebidas, se pueden llevar, además de mucha agua, jugos de frutas, té frío, tés de hierbas y perfumados, limonada.

Para picar, incluir aceitunas, palmitos, quesos, sopas frías como gazpacho, verduras crudas en trozos, como zanahorias, apio, brócoli, tomates cherry y dips para aderezarlas.

Para la comida, son buena opción los sándwiches. Llevarlos prontos o para armar en el lugar. Considerar algunos aspectos:



Panes: rebanadas finas de pan integral o de salvado, de granos o con fibras, pan de pita, muy práctico para rellenar, así como otros panes blandos.



Rellenos: privilegiar lo casero, como rodajas de pececito asado o roast beef cortado finito, tiras de pollo cocido y condimentado, quesos, atún.

Crudos: que no falten los vegetales, de hoja cortados en juliana, zanahoria y repollo rallado finito, rodajas finas de tomate, cebolla, pepinos.



Para unir: elegir salsas en base a queso blanco o quesos de untar con hierbas y condimentos, mostaza, pesto.

Otras opciones para la comida pueden ser empanadas o tartas (mejor sin mucho huevo), croquetas horneadas, y ensaladas, de vegetales frescos, de pasta, o de quinua con palta, tomates y albahaca, por ejemplo.

Para el momento dulce, la sandía o el melón cortado en trozos grandes suelen ser bienvenidos, además de los *brownies* o galletitas caseras, ensalada de fruta o yogures con frutillas o duraznos en trozos.

Si el picnic es en otoño o primavera, un buen termo con té con limón o café con leche, acompañado de un bizcochuelo liviano o arrollado, palitos de queso o scones de aceite pueden convertirse en una rica merienda.



Cri-Crac Semillas

- ✓ Libre de colesterol
- ✓ 0% grasas trans
- ✓ Con omega 9
- ✓ Reducidas 70% en sodio

Con agregado de chia, sésamo, amaranto y quinoa, que por sus propiedades aportan un plus al cuidado del organismo.

CHIA: semilla con importante aporte de omega 3, sustancias antioxidantes y fibra.

SESAMO: semilla rica en fitoestrógenos, antioxidantes, proteínas, grasas insaturadas y fibra.

AMARANTO y QUINOA: pseudocereales que aportan proteínas, grasas insaturadas y fibra.



sabe más
sabe mejor

No olvidar

Es fundamental prever que haya suficiente bebida para garantizar una hidratación adecuada y alimentos para comer entre horas para reponer energías. Hay que recordar entonces:

Llevar mucho líquido. En este tipo de actividades hay un riesgo de deshidratación real por el aumento del ejercicio, las largas horas al aire libre y el hecho de cambiar la rutina. No se debe esperar a tener sed para tomar líquido; conviene recordar también que el único líquido genuino necesario para el organismo es el agua. Otras bebidas, azucaradas, con efervescencia, con cafeína o alcohólicas, no son adecuadas para una buena hidratación.

Incluir pequeñas colaciones saludables para comidas entre horas. Llevar algún alimento o preparación para consumo rápido, como frutas frescas y/o deshidratadas (pasas de ciruela o de uva); bolsitas con maní, otras semillas o frutos secos; pop; palitos de zanahoria, apio, tomates cherry, huevo duro.

Un poco de orden

Luego de compartir el menú se recomienda despejar la "zona de la comida" para evitar los malos olores y la concentración de insectos. Una adecuada disposición de sobrantes y residuos es una conducta respetuosa del medioambiente y también está vinculada con la buena nutrición. Por esta razón, se debe:

- Cuidar el manejo de sobrantes. Si no se pueden refrigerar de inmediato, tal vez sea mejor descartarlos ya que en poco tiempo pueden proliferar los gérmenes y convertirse en vehículo de enfermedades.
- Evitar que los recipientes usados vuelvan a tomar contacto con alimentos que se consumirán mas tarde. Prever algún envase limpio extra o bandejas descartables.
- Incluir suficiente cantidad de bolsas plásticas para juntar los residuos generados para luego depositarlos en un lugar adecuado o llevarlos de vuelta a casa y desecharlos. Si no se puede lavar la vajilla sucia, será necesario guardarla en bolsas o recipientes que eviten malos olores y contaminaciones.

Diversión y buena compañía primero

La mejor recomendación es pensar una alimentación simple y natural y poner la energía en la diversión y en pasar el mejor momento. Lo más sano es que el paseo no se centre excesivamente en la comida, sino en el disfrute del tiempo compartido en un entorno natural. 



La información, el intercambio de vivencias y el ejercicio físico benefician a la madre, al bebé y a su entorno

El embarazo, una etapa para disfrutar

Lic. en Psicología Silvana Sottolano

Al hablar de embarazo, más allá de algunos conceptos socialmente generalizados, a cada mujer se le representan diferentes ideas, fantasías y sentimientos. Lo que sí es común a todas es que se trata de un momento vital diferente, intenso, irrepetible. La forma en que se transita esta etapa depende de diferentes factores. Algunos son muy personales y tienen que ver con la propia historia de cada mujer. Otros factores pueden ser promovidos desde el entorno, generando mayor seguridad y momentos placenteros y sobre todo, cuidando a la mujer embarazada y a su bebé, favoreciendo una gestación disfrutable.

Acompañar y orientar sin invadir

Entre las preocupaciones e inquietudes de padres y madres frente a su paternidad y maternidad hay situaciones que se repiten: la movilización de la pareja a partir del nacimiento de los hijos, la falta de información que lleva a tomar a veces caminos más largos y difíciles para resolver los problemas que se presentan, los trastornos del sueño y la alimentación de bebés y niños, entre otros muchos temas.

Por eso es importante realizar una intervención profesional interdisciplinaria lo más temprano posible, desde la gestación misma, para transitar mejor la crianza de los hijos. Orientar, informar, atender a los temores propios de esta etapa, indudablemente redundará en un embarazo más disfrutable, una mejor relación de la pareja y por sobre todo, un mejor vínculo con el bebé.

No se debe olvidar que la embarazada sigue siendo la mujer que era antes del embarazo, con su historia, sus miedos, sus necesidades y con el momento particular que atraviese al quedar embarazada. Entonces, ¿cómo se puede pensar en preparar el parto sin considerar todos estos aspectos tan importantes que, sin lugar a dudas, van a determinar la forma en que esa mujer viva su embarazo y su parto?

Así, es imprescindible brindar la información teórica y vivencial necesaria para que cada embarazada comprenda mejor qué le pasa, qué debe esperar y cómo debe "soportar" todas las modificaciones de su cuerpo y sus emociones, comprendiéndolas y compartiéndolas con otros que están en la misma situación. Para esto es importante asistir a charlas informativas, talleres que aborden temas básicos como los cambios emocionales, los principales temores, cómo puede afectarse la pareja, así como las etapas del embarazo, el trabajo de parto, el parto y el posparto, el cuidado del bebé, la lactancia.

En cuanto a la actividad física, es fundamental que se realice en forma controlada y adecuada, guiada por profesionales especializados en embarazo y posparto. De esa manera el ejercicio físico en esta etapa, siem-

¿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.



Comunicate con nosotros
0800 - 2122 - www.nestle.com.uy

Los ejercicios deben ser especialmente pensados para gestantes

pre que no exista contraindicación médica, es muy provechoso para la mamá y el bebé. Existen diferentes propuestas de actividad física para embarazadas, desde la gimnasia más convencional hasta Yoga o Pilates, y es bueno que cada mujer elija la forma de ejercitarse con la que se sienta más segura y cómoda.

Los ejercicios deben ser especialmente pensados para gestantes, se pueden comenzar a partir del segundo trimestre con miras a prevenir y aliviar los malestares corporales que suelen ir apareciendo durante este período.

Es importante ir trabajando aspectos fundamentales para cuando llegue el momento del parto: la respiración y la relajación y las medidas de comodidad. El objetivo es que la mujer llegue al final del embarazo confiada, segura y en armonía con su cuerpo, habiendo experimentado e integrado en forma natural y paulatina las herramientas para el momento del parto.

En casos en los que el embarazo ya está avanzado o que la embarazada ha tenido que realizar reposo en algún momento, se pueden recibir charlas teóricas y algunas prácticas para entrenar aspectos prioritarios para el parto y permitir a la mujer sentirse preparada para vivir ese momento tan especial.

La función y presencia del padre es fundamental desde un comienzo y por supuesto que también en estos encuentros. Si bien el hecho de que sea la mujer la que pone su cuerpo a disposición del embarazo supone una actividad física específica para ella, la idea es que el padre participe de todas las charlas informativas y también comparta algunas clases de la preparación física.

Es importante que conozca lo que se está trabajando, pueda apoyarla y compartir algunos ejercicios. Esto propicia un acercamiento de la pareja al compartir un espacio desde lo físico y permite que el padre pueda apoyar mejor a la madre en el momento del parto.



¿Y después del parto?

Luego de la movilizadora experiencia del parto, comienza una nueva etapa: el posparto. La madre está conociendo a su bebé y muchas veces se siente desamparada y ansiosa. Y si bien este sería el momento adecuado para buscar apoyo, suele ocurrir que en el posparto las mujeres tienden a aislarse, manifestando dificultades para comunicar lo que sienten y pedir ayuda.

En el posparto, después del alta médica, es importante que la mujer realice una actividad física que le permita reconciliarse con su cuerpo después de tantos cambios, así como participar de charlas donde conozca a otras mujeres en su misma situación.

En el puerperio muchas mujeres se sienten a veces invadidas por las demandas del bebé y encuentran pocos espacios de gratificación personal; muchas veces por no querer pedir ayuda o por no delegar por un ratito el cuidado de su hijo. Existen propuestas en las que la madre puede concurrir con el bebé y así no sentir que lo deja solo siendo tan chiquito.

Varias iniciativas ayudan a vivir el embarazo de un modo gratificante y disfrutable, sin perder el aspecto personal e intransferible de cada uno. Por eso se recomienda no seguir modelos ni recetas, pero sí recordar que muchos de los sentimientos que se experimentan en esta etapa suelen ser compartidos por el resto de las mujeres embarazadas o atravesando el puerperio. Encontrar espacios en común, comunicar lo que a cada una le pasa y buscar apoyo y compañía indudablemente impacta positivamente en la mujer, el bebé y todo su entorno familiar. ■

femelac[®]

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**



*Este complejo ecosistema
de microbios buenos,
es uno de los mecanismos
de defensa del organismo*

La flora intestinal, la “huella bacteriana” que protege a cada individuo

Dra. Gabriela Parallada MSc.

La flora intestinal es el conjunto de gérmenes que se alojan en el aparato digestivo y conviven con el ser humano en una relación de simbiosis perfecta. Cuando algún factor externo atenta contra este vínculo beneficioso para la salud pueden producirse desde síntomas leves hasta enfermedades potencialmente graves.

Las características de la flora intestinal

La flora intestinal es un conjunto de microorganismos, fundamentalmente bacterias y levaduras, que se localizan en el interior del cuerpo humano. Es difícil determinar la variedad de especies de bacterias que la conforman, así como la cantidad exacta de gérmenes existentes en el intestino. Distintos estudios disponibles estiman que habría más de mil clases distintas, lo que a su vez varía según los individuos. Las especies dominantes son *Bacteroides*, *Escherichia Coli*, *Bifidobacterium*, *Actinomyces*, *Bacillus*, *Lactobacillus* y *Clostridium*.

Las bacterias forman el 40% del peso seco de las materias fecales. El sector del tubo digestivo con mayor contenido microbiano es el intestino grueso o colon, separado del intestino delgado por una válvula, llamada ileocecal, que impide el pasaje retrógrado de gérmenes desde el colon al delgado.

Pero no solamente hay microorganismos en el intestino, éstos en realidad se encuentran a lo largo de todo el aparato digestivo. Basta comprender que el aparato digestivo, al estar abierto por sus dos extremos, boca y ano, expone al organismo al medio externo. En este sentido, cabe agregar que sólo la superficie del intestino delgado es 400 veces mayor que la de la piel, por lo que no es ésta, sino el aparato digestivo, la princi-

Nuevo
RESOURCE
**Fiber
mais**
Alivio continuo, equilibrio todos los días

¡LLEGÓ EL MIX DE FIBRAS QUE EL INTESTINO NECESITA!



FIBER MAIS® es el nuevo regulador intestinal de NESTLÉ®, que brinda la combinación ideal de fibras naturales para el buen funcionamiento del intestino.

Está compuesto únicamente por Goma Guar parcialmente hidrolizada e inulina.

Es muy fácil de usar y puede ser consumido con jugos, té, café, puré, licuados e incluso alimentos sólidos gracias a que NO altera su sabor.

No aporta calorías y brinda saciedad, ayudando así al control de peso.



Por más información ingrese en:
www.nestle.com.uy
Servicio de atención telefónica: 0800 - 2122

Es fundamental cuidar la flora intestinal. Se aconseja seguir una dieta equilibrada, con alimentos prebióticos y probióticos



pal protección del organismo contra el medio ambiente. Actualmente se considera que el mayor sistema inmunitario del organismo es el aparato digestivo. Y para ello, una de las herramientas de las que dispone es la flora.

La boca es el sector más contaminado; a partir de allí hasta el intestino delgado, el número de microorganismos va disminuyendo. Hay un pequeño número de bacterias en el estómago ya que el ácido que éste segrega las destruye. De todas formas algunas especies son resistentes al medio ácido y siguen su camino llegando al duodeno. En esa zona el medio se alcaliniza por la secreción pancreática y la bilis, eliminando la casi totalidad de las bacterias, de manera que el intestino delgado contiene un bajo número de microorganismos. Las que logren sobrevivir comienzan a proliferar y su población va aumentando a medida que se avanza en el yeyuno íleon y atravesamos la válvula ileocecal. El número total de microorganismos en el intestino grueso o colon se estima entre 10^7 y 10^9 bacterias por mililitro, llegando en el recto a 10^{11} .

Las bacterias requieren energía para su crecimiento y reproducción. Cuando alcanzan el colon y tienen acceso a los nutrientes necesarios comienza una rápida proliferación. ¿Y cuáles son esos nutrientes? Aquellos alimentos ingeridos y no absorbi-

dos que llegan al colon, mucus y células muertas y metabolitos resultantes de la actividad enzimática bacteriana, particularmente de la digestión de carbohidratos.

La adquisición de la flora intestinal

En el recién nacido el intestino es prácticamente estéril, pero rápidamente es colonizado. La fuente principal para el inicio de esta colonización es la flora materna. Y la primera vía de contaminación es el canal del parto. Es así que durante las primeras 12 a 24 horas de vida extrauterina aparece la primera colonización, encontrándose en el intestino del recién nacido *Escherichia coli* y *Enterococo sp*, bacterias del intestino de la madre que llegan al canal del parto. Es así que se ha comprobado que los niños nacidos por cesárea tienden a presentar con mayor frecuencia alergias incluso en la vida adulta.

Más tarde, en el bebé alimentado a pecho directo, aparecen principalmente *Bifidobacterium sp* y *bacteroides sp*, bacterias presentes en la leche materna. Esta situación cambia en el bebé que recibe leches maternizadas, de manera que el patrón de especies componentes de la flora intestinal de los niños que no reciben lactancia materna exclusiva es diferente.

La microflora del bebé cambia según la alimentación que



éste reciba hasta alcanzar las características del adulto a los 24 meses de vida, la cual con pequeñas variaciones mantendrá, en condiciones normales, durante toda su vida. La flora basal está constituida por los microorganismos antes mencionados, pero cada individuo tendrá una variabilidad propia, es por eso que se le llama "huella bacteriana" en homología con la huella digital.

Las características de la microflora dependen no sólo de la vía del parto y la forma de alimentación del lactante, sino también de los factores genéticos del huésped y/o el propio germen, la edad, las características de la alimentación, el uso de antibióticos o el consumo de alimentos prebióticos y probióticos. Los alimentos prebióticos son ricos en un tipo de fibra alimentaria que suministra los nutrientes necesarios para el mantenimiento de la flora; los probióticos, en tanto, son productos con organismos capaces de llegar vivos al colon y proliferar con efectos beneficiosos para el sistema inmunitario.

La importancia de la flora intestinal

La flora humana normal forma parte de los mecanismos de defensa del organismo ya que ayuda a evitar la colonización por bacterias nocivas para el ser humano. Esto lo hace a través de varios mecanismos contra

organismos patógenos: fundamentalmente, la competencia por los nutrientes y la producción, por parte de la flora, de sustancias con propiedades antibacterianas. Esta función que cumple a nivel local es de primordial importancia en la protección contra ciertas enfermedades gastrointestinales, como diarrea aguda y diarrea del viajero, pero también contra enfermedades crónicas, como las enfermedades inflamatorias intestinales.

La flora no sólo participa en las defensas locales, sino que también estimula otras funciones inmunes, como la secreción de inmunoglobulina A o el desarrollo de células con función de defensa, participando en los mecanismos de tolerancia, lo que le confiere una función anti-alérgica. También interviene en el equilibrio de sustancias como el ácido fólico, la biotina y las vitaminas B12, K y E.

Por eso es fundamental cuidar la flora intestinal. Lo primero es estimular su desarrollo normal desde el nacimiento, propiciando el parto vaginal y la alimentación a pecho directo. Además, se aconseja seguir una dieta equilibrada, con alimentos prebióticos (fibra alimentaria como la inulina, los fructooligosacáridos presentes en la cebolla, los tomates, las bananas y los galactooligosacáridos de la leche humana) y probióticos (yogures frescos, leches fermentadas, y en presentaciones medicamentosas). 



**Para un
comienzo de
vida saludable
recomiende
NESTUM®:
primer cereal
infantil con
Probióticos.**

**Está probado
científicamente
que los Probióticos
ayudan a reforzar
las defensas
naturales del
bebé durante
los primeros
años de vida.**

**Conocé las nuevas
variedades.**



www.nestle.com.uy
0800-2122

Esta sustancia bioactiva, presente en la uva y el vino tinto, entre otros alimentos, se destaca por sus potenciales efectos promotores de la salud

El resveratrol, mucho más que una simple molécula

Lic. en Nutrición Alejandra Amestoy

La relación entre alimentación y salud actualmente va más allá de mantener una alimentación que permita aportar los nutrientes suficientes, satisfacer las necesidades metabólicas y complacer la sensación de hambre y bienestar. Hoy, el epicentro de interés se ubica en la búsqueda de las propiedades de los alimentos que los hacen especialmente beneficiosos para incrementar o mantener el estado de salud. En este ámbito, entran en juego moléculas bioactivas como el resveratrol, al que se le atribuye una gran capacidad antioxidante in vitro y en cultivos celulares, actuando como un potente inhibidor de la formación de radicales libres implicados en enfermedades cardiovasculares, carcinógenas y degenerativas.



CUANDO
PIENSES
EN AZÚCAR
USÁ

Splenda
Endulzante Sin Calorías

El resveratrol (3,5,4'-trihidroxi-estilbeno) es un compuesto fenólico presente en el reino vegetal, se encuentra tanto en forma libre (isómeros cis y trans), como ligado a un residuo de glucosa. Las fuentes potenciales para consumo humano quedan restringidas a la uva, vino (especialmente tinto), maní y algunas bayas como los arándanos. La uva y el vino tinto son en nuestra alimentación los que posiblemente realizan el mayor aporte.

Con respecto a su localización, en la uva está principalmente en la piel y durante el proceso de elaboración del vino (maceración), es liberado desde la fracción sólida hacia el líquido.

En las plantas, el resveratrol funciona como una fitoalexina, es decir, un metabolito cuya concentración es normalmente muy baja (casi indetectable), pero que la planta sintetiza como mecanismo de defensa frente a agresiones externas o situaciones estresantes. El contenido de resveratrol en la uva puede por ejemplo aumentar hasta 2.000 veces frente al ataque de un patógeno.

En el caso del vino, la concentración es muy variable, depende de la variedad de la uva, las condiciones climáticas y las prácticas enológicas empleadas (tiempo y tipo de maceración).



En la actualidad, el resveratrol se encuentra también disponible en forma de extracto seco purificado como complemento nutricional (no como agente terapéutico).



Disfrutá de todo
lo que podés hacer
con SLENDA®.



Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.

Consultas 0800 2080



Efectos en la salud

El interés en este compuesto estalló en 2003, cuando investigadores de la Universidad de Harvard informaron que podía estimular la síntesis de enzimas relacionadas con la longevidad, demostrando que era capaz de aumentar la vida útil de células de levadura. Desde entonces, se lo ha relacionado con la extensión de la vida.

Asimismo, se le atribuye una gran capacidad antioxidante *in vitro* y en cultivos celulares, donde actúa como un potente inhibidor de la formación de radicales implicados en enfermedades cardiovasculares, carcinógenas y degenerativas.

Acción anticancerígena

El *trans-resveratrol* parece ser responsable de la inhibición de ciertas enzimas implicadas en la alteración de células tumorales. En ratones, se ha demostrado su capacidad quimiopreventiva, como inhibidor de mecanismos celulares asociados con la iniciación, promoción y progresión del cáncer. Se ha observado que su acción es dependiente de la dosis.

Acción cardioprotectora

Las evidencias sugieren varios mecanismos por los que el resveratrol previene la enfermedad cardiovascular.

- Tiene capacidad inhibitoria de la oxidación de lipoproteínas de baja densidad (LDL), disminuyendo la probabilidad de sufrir enfermedades coronarias.
- Ha demostrado ser capaz de inhibir la agregación plaquetaria, que es uno de los factores que más afecta al proceso de aterosclerosis.
- Parece promover el aumento de lipoproteínas de alta densidad (HDL), que es clave para conservar las arterias en buen estado.
- Promueve la reducción de los triglicéridos en plasma.
- Se ha demostrado, en estudios con cultivos de células endoteliales vasculares, que tiene capacidad vasodilatadora, colaborando con la prevención de afecciones cardiovasculares.
- Se le atribuye efecto antiinflamatorio, ya que inhibe enzimas involucradas en la formación de compuestos responsables de la respuesta inflamatoria (eicosanoides).

Es fundamental considerar, que si bien se cuenta con un amplio espectro de estudios *in vitro* y en cultivos celulares que validan los efectos que se le atribuyen a este compuesto, los mecanismos de acción *in vivo* y en seres humanos aún no son bien conocidos, por lo que es necesario desarrollar futuras investigaciones al respecto. Además, es preciso ampliar el conocimiento en relación a su absorción, biodisponibilidad, metabolismo y excreción.

Biodisponibilidad

Aunque el resveratrol parece absorberse bien, el nivel disponible en sangre para ejercer los efectos en el organismo es relativamente bajo, debido a su rápido metabolismo y eliminación.

A su vez, los efectos biológicos expuestos en los trabajos experimentales se han observado al utilizar cantidades mucho más elevadas que las obtenidas en el plasma humano tras la ingesta oral de resveratrol.

Entonces, si bien se ha depositado esperanza en esta molécula por su capacidad de interferir en diversos procesos implicados en el desarrollo de varias patologías, la relación entre dosis consumida y efecto biológico constituye aún un reto a investigar.

¿Aumentar o no su consumo?

A pesar de que el incremento del consumo de este compuesto podría tener relevancia funcional según las evidencias mencionadas, a la hora de hablar de alimentación y salud conviene ser prudente, debido a que se necesita mayor información en relación a los efectos saludables en seres humanos y a que uno de los principales alimentos fuente es una bebida alcohólica. Si bien las evidencias indican que el consumo regular de vino tinto conlleva beneficios probados en relación con la salud cardiovascular, puede producir efectos nocivos en el organismo si no se consume con moderación. Por lo que no se recomienda aumentar el consumo de vino tinto más allá del límite establecido según la Organización Mundial de la Salud (OMS). ■

*Ofrece beneficios para la salud,
ventajas culinarias, sabor neutro
y buen precio*

Aceite de girasol alto oleico

Lic. en Nutrición Estela Skapino

El aceite de girasol alto oleico se obtiene de una variedad de semilla de girasol con alto contenido en ácido oleico. Se trata de un híbrido que mejora sustancialmente la composición del aceite elaborado a partir de esta semilla y ofrece ventajas, tanto para la salud como a la hora de cocinar.





El ácido oleico es un ácido graso monoinsaturado, el principal de esta familia. Los ácidos grasos pueden clasificarse según su estructura en ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Estos últimos además pueden sufrir cambios en su disposición espacial cuando se someten al proceso de hidrogenación, generándose los conocidos ácidos grasos trans.

Cada uno de estos ácidos grasos tiene diferentes efectos en el organismo. Hace un par de décadas se le daba mucha importancia a la relación entre las grasas saturadas y las poliinsaturadas de la dieta; casi no se mencionaban las monoinsaturadas. A partir de los trabajos epidemiológicos que mostraron los beneficios de la dieta mediterránea sobre la salud, se comenzó a prestar atención a las grasas monoinsaturadas presentes en los frutos secos y en el aceite que se consume en esa región, el aceite de oliva.

Actualmente las recomendaciones nutricionales, que buscan mantener una vida saludable y prevenir enfermedades, apun-

tan a un aporte de ácidos grasos monoinsaturados en mayor proporción que el resto de las grasas. A su vez desaconsejan el consumo grasas trans.

La evidencia científica muestra que mantener una adecuada relación de las diferentes grasas en la alimentación ayuda a prevenir varias patologías, fundamentalmente en lo que se refiere a enfermedades crónicas no transmisibles, como las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer.

La dieta occidental se caracteriza por un elevado consumo de grasas saturadas y trans, siendo muy bajo el aporte en grasas monoinsaturadas. Esto se vincula con las elevadas cifras de morbilidad por enfermedades crónicas no transmisibles en estos países.

Aceite de girasol alto oleico vs. Aceite de oliva

El aceite de girasol con alto contenido en ácido oleico (omega 9) surge como una alternativa al aceite de oliva. Su composición en ácidos grasos es muy similar: más del 80% son ácidos grasos monoinsaturados (oleico), siendo bajo su aporte en poliinsaturados y saturados (5% y 8% respectivamente).

Además, su costo es significativamente inferior al aceite de oliva y presenta un sabor y aroma neutros. Cabe destacar que el aceite de oliva virgen (no sometido a refinamiento) contiene, además de esta proporción interesante de ácidos grasos, una cantidad importante de otras



Nueva Fórmula

La nueva fórmula de Cerealitas crackers reemplaza el 100% de grasa vacuna por aceite de girasol alto oleico, logrando así que toda su línea sea:

- ✓ con Omega 9
- ✓ libre de grasas trans
- ✓ baja en grasas saturadas
- ✓ sin colesterol



Un gusto saludable.



sustancias como polifenoles, flavonoides, fitoesteroles y otros compuestos que por sí mismos resultan beneficiosos para la salud. El aceite de girasol alto oleico tiene una composición muy similar al aceite de oliva refinado.

Otras características del girasol alto oleico

Si bien la composición grasa del aceite de girasol alto oleico es diferente a la del aceite de girasol convencional, mantiene de éste un elevado aporte en vitamina E, micronutriente con alto poder antioxidante.

Por su bajo contenido en ácidos grasos poliinsaturados, el aceite de girasol con alto contenido oleico es más estable al someterse al calor, por lo que puede ser una opción a la hora de realizar una fritura. Por esta estabilidad que presenta, resulta de utilidad a nivel industrial como sustituto de las grasas hidrogenadas (trans). En la actualidad en Uruguay existen varios productos, sobre todo en la línea de panificados, que han optado por sustituir su composición grasa hidrogenada o saturada por aceite de girasol alto oleico, mejorando de esta forma su calidad nutricional.

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



En plaza se pueden encontrar otros aceites con alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, aunque su proporción no llega a ser tan alta como en el aceite de oliva o en el alto oleico. Es el caso de los aceites de arroz y de canola.

El consumidor deberá tener en cuenta además del sabor y el precio, el resto de las grasas presentes en su alimentación, buscando lograr un equilibrio adecuado para mantener una buena salud. En este sentido, el aceite de girasol alto oleico resulta una opción interesante presente en nuestro mercado. **1**



sabe más
sabe mejor

Dulces & saludables



Galletitas dulces, **fuentes de fibras** debido a su aporte de salvado e inulina (fibra soluble) y **buena calidad de grasas** (0% grasas trans, libre de colesterol, con omega 9), con **muy bajo contenido de sodio**.

La fibra contribuye a regular el funcionamiento intestinal y otras funciones del organismo vinculadas al metabolismo de las grasas y el azúcar en sangre.

libre de
colesterol

0%
grasas
trans

fuentes de
fibras
2.9 g*

muy bajo
contenido
en sodio
35 mg*

omega
9
2.6 g*



bajo contenido
en sodio
47 mg*

0% grasas
trans

omega 9
3.6 g*

libre de
colesterol

Galletitas dulces, **con granola y buena calidad de grasas** (libre de colesterol, 0% grasas trans, con Omega 9), **con bajo contenido en sodio**.

El componente principal de la granola utilizada es la avena, que presenta un importante aporte de fibra.

La miel brinda un sabor característico, buscado en la actualidad por muchos consumidores que prefieren sabores más naturales.



Del *brunch* al *teanner*, o cómo fusionar lo mejor de dos mundos

Lic. en Comunicación Alina Dieste

Comenzar un domingo o un feriado, no muy temprano y aún con modorra, aunando lo mejor del desayuno con las delicias que puede incluir un almuerzo liviano, champagne incluido, tiene nombre. Se llama brunch, y para deleite de los amantes del buen comer dejó de ser una costumbre exclusiva de británicos y norteamericanos para consolidarse en Europa y América Latina. A quienes les rechine la palabra anglosajona, neologismo que mezcla breakfast (desayuno) y lunch (almuerzo), pueden decirle “desalmuerzo”, como ocurre en algunos países hispanoparlantes. Pero el nombre es lo de menos, lo que importa es respetar las variables que lo caracterizan y disfrutar de una magnífica oportunidad de comer bien en buena compañía.





Según el diccionario de lengua inglesa Oxford, la palabra *brunch* fue acuñada en 1895 para describir una comida dominical para quienes habían salido de parranda la noche anterior. Los registros indican que el inglés Guy Beringer escribió un artículo en la revista de caza "Hunter's Weekly" ensalzando las virtudes de esta comida para "juerguistas sabbatinos", más ligera que el almuerzo tardío de los ingleses, considerado "un calvario post-iglesia" con carnes pesadas y pasteles condimentados y más flexible en cuanto a horarios y protocolo.

"El *brunch* es alegre, sociable y estimulante. Anima la conversación. Pone a las personas de buen humor, las deja satisfechas consigo mismas y con sus semejantes, barre con las preocupaciones y las telarañas de la semana", enfatizó Beringer.

¿Cuál es el secreto de esta comida, servida entre las 11 de la mañana y las 3 de la tarde, especialmente en días no laborales? Reunir todos los manjares del desayuno con las delicias de un almuerzo diferente: café recién molido, una buena selección de té (en hebras, mejor), jugos de naranja o de pomelo, fruta fresca, tostadas con manteca, miel y mermelada, variados quesos, panes artesanales, panqueques y bollos, cereales y yogures, fiambres y embutidos, así como tartas y quiches, carnes y pescados ahumados, ensaladas, bruschetas, bagels con salmón, y hasta alguna sopa crema en invierno o sopa fría en verano. Y claro, también supone delicias dulces, como *brownies*, tarteletas frutales, *cupcakes* o crumbles de manzana y pera, entre otros postres.

Párrafo aparte merece un ingrediente fundamental en un

Sucralight
 Sucralosa
 Cero calorías!



Para endulzar
 sin culpas.



Sucralight
 Sucralosa
 Cero calorías!



**El brunch es
alegre, sociable
y estimulante.
Anima la
conversación**

brunch que se precie de tal: los huevos. Revueltos, rellenos, en omelette, poché (escalfados), rancheros a la mexicana o fritos de borde crujiente, suelen ser la estrella del buffet. Pero lo infaltable en un *brunch* tradicional son los famosos “huevos benedictinos”: poché servidos sobre un English muffin o bagel tostado, con una tajada de lomito canadiense o jamón cocido y rociados de abundante salsa holandesa.

Esta emblemática receta se le atribuye a Lemuel Benedict, un jubilado corredor de bolsa de Wall Street que, según la leyenda, pidió esa extraña combinación una mañana de domingo de 1894 en el distinguido hotel Waldorf Astoria para curar una resaca. Sin embargo, hay quienes dicen que el plato se debe al prominente banquero norteamericano Elias Cornelius Benedict, quien a su vez la habría recibido de su madre. Una tercera versión señala que los “Eggs Benedict” nacieron en el

célebre restaurante Delmonico’s de Nueva York, en el cual Mr. Benedict y su esposa solían comer cada semana a finales del siglo XIX, ante un pedido específico de la pareja de probar “algo nuevo y diferente”.

Para los más osados hay versiones más modernas: con espinaca, salmón o cangrejo en vez de jamón, con salsa Mornay en lugar de salsa holandesa, con un alcaucil ahuecado sustituyendo al muffin, con salsa bechamel con limón, mostaza y caviar, o reemplazando el jamón por hongos Portobello, especialmente durante los viernes de Cuaresma. Las opciones son muchas y a cual más estimulante.

Claro que si de estímulos se trata, un *brunch* suele incluir bebidas espirituosas: cava o champagne, algún vino, o diferentes cócteles (Bellini, Bloody Mary o Mimosa son los preferidos). Porque esta comida, excusa perfecta para la reunión de familiares y amigos, tanto casual como

+ Rico
+ Saludable
+ Light



para celebrar un cumpleaños, un bautismo, Navidad, Año Nuevo o el Día de la Madre, pide un brindis obligado.

“Para estar a la moda hoy en día, hay que hacer un *brunch*”, decía en 1896 la revista británica “Punch”. Hoy esa moda es costumbre y la nueva tendencia lleva las ventajas de esta comida de mediodía un poco más allá, en un nuevo híbrido que se impone cada vez más: el *teanner*, otro anglicismo que surge de la conjunción entre *tea* (té o merienda) y *dinner* (cena).

El té-cena, con una propuesta similar al *brunch*, pero servido entre las 4 de la tarde y las 8 de la noche, es lo último en términos de propuestas gastronómicas. Surgió en Nueva York, pero cobró fuerza en Europa y se instaló en Buenos Aires, donde desde pequeños restós hasta el aristocrático Alvear Palace Hotel ofrecen esta ecléctica fiesta de sabores matinal en versión vespertina. **■**



Cristina
Ferreira
Food to be good!

cristinaferreira.com.uy
Tel. 26198570

Novedades

Nutricionista Teresa Antoria

Mujeres con agotamiento laboral más propensas al descontrol alimentario



El agotamiento laboral o síndrome de *burnout* se caracteriza por cansancio sostenido, indiferencia hacia el trabajo y baja autoestima

El agotamiento laboral o síndrome de *burnout* (metáfora en inglés que refiere a una llama que se extingue) se caracteriza por cansancio sostenido, indiferencia hacia el trabajo y baja autoestima. Si bien en situaciones de estrés agudo pueden surgir tanto conductas de sobreingesta como de restricción alimentaria, en períodos de estrés prolongado de causa laboral el exceso de responsabilidades y la desazón que genera se compensaría mediante la comida. En el trabajo publicado en el *Am.J. of Clin. Nutr.* 2012:95 (Nina Nevanpera and col; Occupational Burnout, Eating Behavior and Weight Among Working Women) se estudiaron durante un año los efectos del estrés laboral sobre el comportamiento alimentario de 230 mujeres que trabajaban en un municipio en Finlandia (47% profesionales). Al inicio del estudio se las dividió en un grupo de observación, que presentaba síndrome de *burnout* (22%), y un grupo de control, que no lo presentaba. Al comienzo y al finalizar se valoró el estilo de vida y la conducta alimentaria, encontrándose que inicialmente en ambos grupos había, sin diferencias significativas, ingestas emocionales compulsivas y descontroladas, pero al finalizar, el grupo sin *burnout* había modificado notoriamente esos comportamientos, en tanto que el otro permanecía realizándolos. Esto sugiere que las personas con agotamiento laboral utilizan la comida como una forma pasiva de mitigarlo y son más vulnerables al comer por motivos emocionales, a la compulsión y al descontrol alimentario, lo que constituye un factor de riesgo para el sobrepeso y la obesidad.

NUEVO

McWRAP

veggie classic bacon



Novedades

Nutricionista Teresa Antoria

Consumo moderado de carne roja magra beneficia la salud cardiovascular

La carne roja magra nuevamente ha despertado interés como una alternativa a las carnes blancas en la alimentación de enfermos cardiovasculares (CV). Resultados de trabajos anteriores han sido controvertidos, si bien todos los institutos de salud promueven la inclusión de carnes rojas como parte de una alimentación balanceada. Las controversias se fundamentaban en la presencia de hierro heme, zinc y especialmente de grasas saturadas, abundantes en los cortes grasos de animales alimentados con forrajes y en establo, lo que no sucede con los cortes magros especialmente del ganado mantenido a cielo abierto, que deambula y se alimenta de pasturas naturales. Dos trabajos publicados este año en el Amer. J. Clin.Nutr. (Vol 95-1) y en el British J. Nutr (vol 107- 10), en que se utilizaron cortes magros de carne vacuna y de cordero respectivamente, concluyen que la inclusión de carnes rojas magras en cantidad moderada produce un descenso del LDL colesterol y del colesterol total similar al de la dieta Dash (estándar de oro de las dietas de protección CV), impactando positivamente en la salud cardiovascular.



Metabolitos del plasma permiten estudiar nutrientes



La metabolómica una nueva y prometedora herramienta que posibilita abordar, entre otras cosas, el estudio de los nutrientes y de la composición molecular de la sangre, ha permitido conocer miles de pequeñísimas moléculas que circulan en ella, los metabolitos. Un grupo de científicos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos conjuntamente con otros investigadores estadounidenses y canadienses crearon el primer catálogo de los más de 4.000 metabolitos del plasma. J. Newman y T. Perderman, que dirigen el Proyecto Metaboloma Humano, actualmente investigan en dos grupos de voluntarios (adultos sanos y con enfermedad cardiovascular) en qué medida los metabolitos derivados de lípidos vehiculizados por alimentos como nueces, lácteos, carnes rojas y pescado están implicados en la regulación de procesos biológicos con efectos sobre la salud, en la obesidad y en sus consecuencias adversas, lo que hará posible formular con mayor precisión recomendaciones respecto a qué y cuánto comer.

Lácteos descremados bajan riesgo de accidente cerebro vascular (ACV)

Un equipo de investigadores suecos realizó un macroestudio acerca de la incidencia del consumo de lácteos en el ACV. Efectuaron un seguimiento durante 10 años de 74.961 personas, 46% mujeres y 54% hombres, entre 34 y 83 años, que no cursaban enfermedades cardiovasculares ni cáncer. Los resultados se conocieron este año. (Susan Larsson and col; Dairy Consumption and Risk of Stroke in Swedish Women and Men. *Stroke.ahajournals.org.*) Al inicio respondieron un cuestionario sobre diferentes factores de riesgo cardiovascular y dieta habitual. Se determinó la ingesta calórica diaria, de alcohol, café, carne, pescado, frutas y verduras, entre otros. Los lácteos incluían leche, yogures, cremas, helados, quesos blancos y de corte; con grasa y descremados. Durante el período estudiado se produjeron 4.089 casos de ACV. Encontraron que el consumo de lácteos descremados se asociaba positivamente con la concentración en sangre de potasio, magnesio, calcio y vitamina D y negativamente con el riesgo de ACV. Los autores consideran que la reducción en el riesgo de ACV puede estar mediada por el descenso de la presión arterial. Todos los lácteos descremados en Suecia tienen adicionada vitamina D y su consumo se asocia con valores altos de esta vitamina en sangre, lo que también incide en el descenso de la presión arterial.

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.

PRODUCTO RECOMENDADO
SUNED
SOCIEDAD URUGUAYA DE
NUTRICION EN DIABETES

Recetas Sopas frías y sándwiches, protagonistas del verano

Lic. en Nutrición Paula Antes

Sopas frías

4 porciones

Gazpacho andaluz

Retirar la corteza y poner a remojar en agua

1 rebanada de pan de molde

Lavar, desinfectar y cortar en trozos, retirando cabos y semillas

4 tomates bien rojos y firmes
½ Morrón rojo mediano
½ pepino mediano

Pelar

¼ cebolla mediana
1 diente de ajo

Colocar en una licuadora los vegetales junto con la rebanada de pan.

Añadir

1 cda. aceite de oliva
½ taza de agua
pizca de sal y pimienta

Licuar hasta obtener una mezcla homogénea y llevar a la heladera.

Para la guarnición:

Cortar en pequeños cubitos

½ tomate sin semillas
¼ Morrón mediano
¼ cebolla mediana

Servir el gazpacho bien frío en cazuelitas individuales, colocando por encima la guarnición de vegetales.

4 porciones

Sopa fría de pepino y apio

Lavar, desinfectar, cortar en trozos y colocar en una licuadora

2 pepinos medianos
2 tallos de apio

Agregar

1 y ½ taza de yogur natural descremado sin azúcar
1 diente de ajo
½ cda. de aceite de oliva
pizca de sal y pimienta

Licuar bien todos los ingredientes hasta obtener una mezcla de consistencia semilíquida y llevar a la heladera.

Servir la sopa bien fría. Si se desea se puede colocar por encima de cada plato cubitos de pan tostado al horno y decorar con hojitas de menta.



Sándwiches salados

2 porciones

Súper pita de vegetales

Disponer en una asadera y llevar al horno hasta que estén apenas crocantes

2 panes de pita medianos

Lavar y desinfectar bien los vegetales.

Colocar en un recipiente

1 y ½ taza de espinaca cruda picada en finas tiras
1 y ½ taza de zanahoria rallada
1 taza de repollo colorado cortado en finas tiras
⅓ taza de brotes de brócoli
¼ taza de pepino cortado en finas rodajas
¼ taza de aceitunas descarozadas y en rodajas

Mezclar aparte hasta formar una salsa homogénea

2 cdas. de mostaza
1 cda. de leche descremada

Condimentar los vegetales con la salsa de mostaza y bastante jugo de limón. Mezclar bien.

Retirar los panes del horno y dejar enfriar. Abrir la parte superior de los mismos, untar bien el interior con queso blanco descremado y rellenar con la mezcla de vegetales. Acondicionar en un plato y decorar con un puñado de brotes de brócoli.



Tus comidas más saludables.

+ Salud

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



pagnifique

Lo bueno, te acompaña siempre.

Sándwiches salados

Sándwich tibio de pollo en pan integral

2 porciones

Lavar y desinfectar bien los vegetales.

Cortar en finas rodajas 1 cebolla de verdeo

Cortar en finas tiras $\frac{1}{3}$ de suprema de pollo

En una sartén caliente ligeramente aceitada disponer el pollo y salpimentar. Sellar el mismo por ambas caras, agregar la cebolla de verdeo y saltear apenas.

Incorporar a la mezcla de pollo y dejar reducir por unos minutos

1 cda. de miel
1 cda. de mostaza
2 cdas. de aceto balsámico

Abrir al medio, rociar ambas caras con aceite de oliva y llevar al horno hasta tostar

2 panes integrales tipo felipe

Cuando los panes estén tostados retirar del horno y acondicionar en un plato. Untar la parte inferior de los mismos con una capa de queso blanco descremado, cubrir con hojas de rúcula bien fresca y disponer por encima la mezcla tibia de pollo con cebolla de verdeo. Colocar, por último, una fina capa de brotes de alfalfa y cerrar los sándwiches.



Sándwiches dulces

Sándwich de frutillas frescas en pan de nuez

12 porciones

Para el pan de nuez:

Cernir juntos 2 tazas de harina
1 taza de harina integral
 $\frac{3}{4}$ taza de sucralosa
4 ctas. de polvo de hornear
1 cta. de sal

Añadir $\frac{3}{4}$ taza de nueces picadas
1 y $\frac{1}{4}$ taza de leche descremada
1 huevo
2 cdas. de margarina sin grasas trans derretida

Mezclar bien todos los ingredientes, sin batir, hasta formar una masa de consistencia espesa. Disponer en budinera de 25 cm ligeramente aceitada y llevar al horno, previamente precalentado, a 160° C durante 60 minutos aproximadamente. Cuando esté listo retirar del horno y dejar enfriar. Cortar el pan en rebanadas de un poco menos de 1 cm de espesor.

Para preparar el sándwich:

Colocar una rebanada de pan de nuez, untar con una capa de queso blanco descremado y por encima otra capa de mermelada de frutillas sin azúcar. Disponer frutillas frescas cortadas en finas láminas sobre la mermelada y cerrar el sándwich con otra rebanada de pan de nuez. Y a disfrutar de este rico postre o merienda sin azúcar.

Tip:

Para cortar las rebanadas con mayor facilidad dejar reposar el pan por un día.

CUANDO
PIENSES
EN AZÚCAR
USÁ



Sándwich abierto de helado sobre pan de banana

24 porciones

Para el pan de banana:

Cernir juntos

1 taza de harina
1 taza de harina integral
¼ taza de sucralosa
3 cts. de polvo de hornear
½ cta. sal

Agregar a la mezcla de ingredientes secos

2 huevos ligeramente batidos
⅓ taza de margarina sin grasas trans derretida
1 taza de banana pisada

Mezclar bien todos los ingredientes sin batir y acondicionar en budinera de 25 cm ligeramente aceitada. Llevar al horno, previamente precalentado, a 160°C por 60 minutos. Cuando esté pronto retirar del horno y dejar enfriar. Cortar el pan en rebanadas de 1 cm de espesor aproximadamente.

Acondicionar en un plato una rebanada de pan y colocar por encima

1 bola de helado de vainilla light
1 cda. de salsa de arándanos sin azúcar para postres y helados
1 cta. de almendras picadas y tostadas

Tips:

Para cortar las rebanadas con mayor facilidad dejar reposar el pan por un día.

Se puede sustituir la taza de banana por una taza de ciruelas desecadas picadas y hacer un sabroso pan de ciruela.



Disfrutá de todo lo que podés hacer con SLENDA®.



Primer Endulzante aprobado por A.D.U.

Consultas 0800 2080





Nutriguía

Conocer más para alimentarse mejor

Variedad, moderación y equilibrio: tres pilares de una buena alimentación

PARA EL VERANO **Nutriguía** TE PROPONE:

- Tomar durante todo el día sorbos de **agua** para mantener una buena hidratación y así reponer las pérdidas de líquido ocasionadas por el calor.
- Preparar **té frío** con hielo granizado y limón o **aguas saborizadas de frutas** (trozos de melón, sandía o rodajas de naranja y/o frutillas en 1 L de agua, con hielo y edulcorante a gusto) o **de hierbas** (hojas de menta, salvia, romero, cedrón, rodajas de lima o limón, rodajitas de jengibre en 1 L de agua con hielo y edulcorante a gusto).
- No olvidar **los vegetales y las frutas, ¡son las protagonistas del verano!**
- Siempre elegir un plato de verduras crudas y de colores como entrada o como acompañamiento del plato principal.
- Preparar también las verduras en sopas frías (como el gazpacho o la sopa de pepinos), a la parrilla (tan común en vacaciones) o en preparaciones tipo terrinas, tortillas, sándwiches vegetarianos o tartas tan prácticas para una comida ligera en el verano.
- Consumir la amplia variedad de frutas que nos ofrece el verano enteras, en ensaladas, en brochettes, en postres con ricotta o queso blanco, picadas combinadas con helado, en tartas y en licuados ¡bien refrescantes!
- Realizar comidas livianas frías que pueden contener **mezclas de leguminosas, cereales y verduras**: ensaladas de lentejas, de porotos con verduras y perejil, combinaciones con trigo burgul, arroz, fideos, quinoa. Salpicones.
- Cuidar la **higiene y conservación** de los alimentos para evitar toxiinfecciones alimentarias, comunes en esta época de verano.

Recuerda también:

Tomar por lo menos 2 porciones de lácteos descremados, elegir carnes magras, aumentar el consumo de pescado, seleccionar alimentos integrales, comer con menos sal y azúcar, disminuir el tamaño de la porción.

El verano nos invita a movernos más, nos sacude la modorra del invierno, así que **¡anímate!** Camina, pasea en bici, báñate en el mar, juega en la playa con la familia o con amigos, practica algún deporte que te divierta.

Así cuando llegue el invierno el cuerpo no nos pasará la "factura" de los excesos cometidos durante el verano. **Mantener una alimentación saludable durante todo el año, es la mejor forma de colaborar con nuestra salud.**

NESCAFÉ®

Bracafé®

3en1

Rico, rápido y ahora también Light!

Te presentamos la nueva variedad 3en1 Light. Ahora podés disfrutar dónde y cuándo quieras de un delicioso NESCAFÉ® BRACAFÉ® 3en1 con leche y sin azúcar. ¡Listo para preparar!

NUEVO

45% menos kcal.



0800 - 2122

www.nestle.com.uy

Cont. neto

10g

INDUSTRIA URUGUAYA

POLVO PARA PREPARAR BEBIDA DE CAFÉ REDUCIDA EN VALOR ENERGÉTICO Y CARBOHIDRATOS.

CUANDO PIENSES EN AZÚCAR USÁ

Splenda
Endulzante Sin Calorías



Disfrutá de todo lo que podés hacer con SLENDA®.

Endulzá tus postres, frutas y bebidas preferidas para tu familia, sin todas las calorías del azúcar. Así podrán disfrutar de algo dulce mientras viven sanamente. Porque SLENDA® endulzante sin calorías está hecho del azúcar, sabe a azúcar, pero no es azúcar. Ahora que ya lo sabés, endulzá tu vida con SLENDA®.



Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.

Consultas 0800 2080