

Nutriguía *para Todos*

Nutriguía para Todos - Número 6 - julio 2011
Distribución gratuita



ENTREVISTA "El ejercicio físico tiene que ser divertido e involucrar un aspecto social" Francis Holway, Master en Ciencias de la Nutrición, experto en nutrición deportiva · **LAS FRITURAS:** ¿SON BUENAS O MALAS PARA LA SALUD? Los alimentos fritos no tienen por qué ser eliminados de una alimentación normal para personas sanas · **BENEFICIOS E INCONVENIENTES DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS** Pros y contras de su consumo · **EL LUGAR DE LA PASTA EN UNA DIETA SALUDABLE** Económica y versátil, es excelente fuente de energía y nutrientes · **BONDADES DE LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3** Tienen efectos terapéuticos a nivel cardiovascular y en el desarrollo del sistema nervioso · **RECETAS** Tres sopas y tres postres para cenas sabrosas en noches frías

Unite a la comunidad de Nutriguía



facebook

Conocé y participá de las
últimas noticias publicadas
en cada uno de nuestros
Muros de Facebook

facebook



Últimas
noticias

hacé
clic



Muro

Información

Fotos

Bienvenido

Libro

Eventos

Información

Bienvenido al sitio oficial de
Nutriguía Libro en Facebook!

Nutriguía Uruguay

Páginas



Nutriguía Uruguay Deporte
Empresa



Nutriguía Uruguay Jornadas
Empresa



Nutriguía Uruguay Revistas
Empresa



Nutriguía Uruguay Libro
Empresa

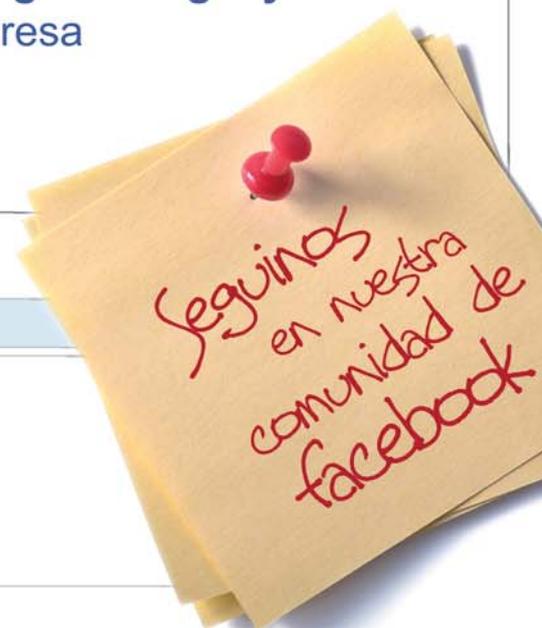
Seguinos:

facebook.com/NutriguiaUruguayJornadas

facebook.com/NutriguiaUruguayDeporte

facebook.com/NutriguiaUruguayLibro

facebook.com/NutriguiaUruguayRevistas





*Para sentirte
naturalmente
plena...*

Plenum

fibra pura

Psyllium

*Suplemento
de fibra dietética.*



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

 **CELSIUS**

Índice



ENTREVISTA

"El ejercicio físico tiene que ser divertido e involucrar un aspecto social" Francis Holway, Master en Ciencias de la Nutrición, experto en nutrición deportiva

4



Las frituras: ¿son buenas o malas para la salud?

Los alimentos fritos no tienen por qué ser eliminados de una alimentación normal para personas sanas

18



Beneficios e inconvenientes de las bebidas alcohólicas

Pros y contras de su consumo

27



El lugar de la pasta en una dieta saludable

Económica y versátil, es excelente fuente de energía y nutrientes

44



Bondades de los ácidos grasos Omega 3

Tienen efectos terapéuticos a nivel cardiovascular y en el desarrollo del sistema nervioso

60



Recetas

Tres sopas y tres postres para cenas sabrosas en noches frías

72

También en este número:

- 15 El uso cuidadoso de la sal y el azúcar, un desafío desde la niñez
- 22 CONSULTORIO DERMATOLÓGICO
Cuando la piel pierde su armonía
- 24 Fenilcetonuria: su futuro en una gota de sangre y una dieta adecuada
- 36 El autocontrol, clave en el tratamiento de la diabetes
- 38 150 minutos por semana: Hacer ejercicio físico es cada vez más viable y sencillo
- 48 CONSULTORIO GINECOLÓGICO
Anticoncepción durante la lactancia
- 54 TIPS
La vianda nuestra de cada día
- 66 LA CULTURA Y LA COMIDA
La pascualina, obra de arte en la mesa
- 70 Novedades

A vivir el 2011... en movimiento

¿Por qué a algunos nos cuesta movernos? ¿Cómo incorporar el ejercicio a nuestra vida diaria? ¿Es posible disfrutarlo? El tema importa y mucho. Por eso, en este número entrevistamos al Licenciado en Nutrición Francis Holway, Master en Ciencias de la Nutrición, experto en nutrición deportiva y fisiología del ejercicio. En una fluida charla, este especialista argentino nos ilustra sobre la importancia de involucrar aspectos sociales y diversión a la hora de realizar actividad física. De esa manera se facilita el ejercicio, porque éste deja de ser una obligación para convertirse en algo placentero. Por otra parte, la médica deportóloga Cecilia del Campo nos brinda estrategias para incluir en nuestra rutina cotidiana esos 150 minutos semanales de ejercicio que nos ayudarían a vivir más y mejor.

En el marco de la promoción de la actividad física cotidiana o reglada, existe preocupación en las autoridades sanitarias. Se ha comprobado un uso creciente de anabólicos sin recomendación profesional y/o adquiridos por fuera de los ámbitos idóneos, específicamente vía internet. Se impone tomar conciencia del tema y obtener siempre un aval para su consumo, así como asegurarse que el producto adquirido tenga autorizada su venta en Uruguay.

En las 76 páginas de la revista tratamos temas variados, como el autocontrol de la diabetes, el uso cuidadoso de la sal y el azúcar y el lugar de la pasta en una dieta saludable. Incluimos también un análisis de si las frituras son buenas o malas, una nota sobre los ácidos grasos Omega 3, y consejos bien prácticos para preparar las viandas de los chicos. Además, repasamos los distintos métodos anticonceptivos durante la lactancia, vemos la importancia de la detección precoz de fenilcetonuria, abordamos el problema del acné juvenil y detallamos los pros y los contras de las bebidas alcohólicas.

En la sección La cultura y la comida, contamos la historia de la torta pascualina, un clásico rioplatense con raíces genovesas, y les ofrecemos recetas de platos ricos y saludables para enfrentar el frío.

¡Hasta diciembre, en movimiento!

Dra. Gabriela González MSc.

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 y Graciela Romano, Dra. Gabriela Parallada M.Sc., Dra. Silvia Lissmann | COLABORACIÓN ESPECIAL: Nutricionista Teresa Antoria | COLABORACIÓN EN EDICIÓN: Lic. en Comunicación Alina Dieste | SECRETARÍA GENERAL: Alexandra Golovchenko, Lic. en Nutrición Paula Antes | DISEÑO: Biplano Diseños

Cuidarse es mucho más rico con



Caldo sin sal

Una opción baja en sodio y 0% grasas para colaborar con un estilo de vida saludable.

Caldo Light

Una alternativa sin calorías con todo el sabor de los vegetales.

Salsa Pomarola Light

60% menos de sodio, 0% de grasas y baja en calorías conservando la frescura y el sabor de siempre.

Sopa Crema Light

Un riquísimo y nutritivo hábito.

Knorr Quick Light

Cada día una sabor diferente para cuidarte. 7 sabores. 0%grasa y colesterol, con menos de 33 Kcal por porción.



Cada comida es una oportunidad



*Francis Holway,
Master en Ciencias de la Nutrición,
experto en nutrición deportiva*

“El ejercicio físico tiene que ser divertido e involucrar un aspecto social”





Caminar como medio de transporte. Incorporar al ejercicio físico el aspecto social. Comer más frutas y verduras y menos farináceos y azúcares. Merendar siempre. Los consejos del MSc. Francis Holway, especialista argentino en nutrición deportiva, parecen sencillos de seguir. Y lo son, asegura. Sobre todo si la actividad física se inculca desde la infancia y se busca el tiempo para organizar un microambiente nutricional óptimo, o sea, para tener a disposición alimentos saludables. Sobre estos temas, Holway conversó con Nutriguía para Todos.

Simplemente las más ricas
desde 1997

MERMELADAS DIETÉTICAS



**Nuevo envase
Nueva etiqueta
Nuevo sabor manzana
Única con sello LATU**



- Durazno
- Frutilla
- Ciruela
- Naranja
- Arándanos
- Manzana



Elegí lo Natural

“El ser humano tiende a la comodidad máxima y, a menos que se estimule el placer de hacer actividad física cuando se es chico, después es muy difícil hacer ejercicio sin verlo como una obligación. El ejercicio tiene que ser divertido, tiene que ser juego, tiene que involucrar un aspecto social.”



Para muchas personas comer sanamente es más fácil que hacer ejercicio. ¿Por qué cree que esto ocurre?

Tal vez por estar acostumbrados así desde la infancia. El ser humano tiende a la comodidad máxima y, a menos que se estimule el placer de hacer actividad física cuando se es chico, después es muy difícil hacer ejercicio sin verlo como una obligación. El ejercicio es algo que hay que hacer, pero que duele, que no nos gusta y para lo cual no estamos entrenados. No se tienen incorporados los gestos para trotar o caminar adecuadamente, con el calzado correcto. Entonces se empieza a hacer ejercicio de adultos y vienen las lesiones. Tampoco hay un conocimiento del placer que puede generar hacer ejer-

cicio. La actividad física en las escuelas siempre ha tenido una connotación obligatoria y hasta militar. Las penitencias, al menos en mi época, eran correr dos vueltas a la cancha o hacer 20 lagartijas.

¿Cómo se puede hacer disfrutable el ejercicio?

Tiene que ser divertido, tiene que ser juego, tiene que involucrar un aspecto social. Hay gente que está motivada intrínsecamente y que se dedica a correr una maratón, o a nadar cuatro horas por día mirando azulejos en el fondo de una piscina. Esa gente es una minoría. La mayoría de la población prefiere ir a bailar en una plaza, o ir a un club a jugar a las bochas. También tiene que haber una disponibilidad estructural de las

ciudades, quizás una reformulación arquitectónica, para que sea fácil y placentero hacer actividad física, para que sea un motivo de encuentro social. Por eso son tan buenos los deportes en equipo y es tan importante el club de barrio. Allí los chicos van a hacer deporte pero también vida social. El deporte tiene que ser juego, sobre todo en la infancia.

Hoy los niños juegan cada vez menos al aire libre, pasan más tiempo frente a la televisión o la computadora, lo cual lleva al sedentarismo y a la sobreingesta de calorías. ¿Cómo se puede evitar esto?

La obesidad infantil es multifactorial, y una de las razones principales es la falta de actividad física. Las amas de casa, que antes se dedicaban más a los niños, con lo bueno y malo que eso tenía para el desarrollo personal y profesional de la mujer, ya no lo hacen por razones laborales. Ante eso, tiene que haber un equilibrio en la pareja para que los padres tengan más tiempo disponible en el hogar para preparar las comidas en casa, por un lado. Por otro lado, ya no es fácil, por la inseguridad, que los niños estén tres horas en la calle jugando. En Argentina, en un estudio que hicimos en niños de 10 años, encontramos que los niños de nivel socioeconómico mayor sí hacen actividad física en el colegio o en clubes, pero los niños de clases más bajas no acceden a eso. Y si pueden acceder, lo hacen los niños y no las niñas. Las niñas, ante la ausencia de los padres, cuidan a sus hermanos más chicos, no hacen deporte. Y a los 13, 14 años ya están embarazadas. Y tanto niños como niñas pasan a ser víctimas de la droga desde muy chicos. El paco (pasta base)

se está metiendo muy fuerte, cada vez más en Argentina, y acapara grandes segmentos de estos adolescentes. Tengo un colega que lucha contra eso en barrios de bajos recursos y organizó un torneo de vóley para adolescentes que se juega desde las 12 de la noche hasta las cuatro de la mañana. El objetivo es sacarlos de la calle y alejarlos de la droga. Y por eso mi colega recibe amenazas de los narcotraficantes, porque les quita la gente. Ese es un flagelo que impacta también. Y por otro lado los bajos recursos han hecho un cambio sustancial en la alimentación en Argentina: el consumo de carne ha disminuido mucho.

¿Por qué esto es un problema?

La carne, las frutas y las verduras son los alimentos que tienen mayor densidad nutricional, que generan mayor saciedad y que se comían en mayor cantidad antes y generaban menos obesidad. Ahora se comen más harinas mezcladas con grasas, farináceos (bizcochos, panificados, pastas hechas con la harina de la peor calidad), que son mucho más baratos y logran la saciedad. Por eso, paradójicamente, conviven la obesidad con la anemia, reflejo de la mala nutrición. Están las calorías pero no los nutrientes.

¿Y qué se puede hacer para aunar nutrición saludable y ejercicio a nivel cotidiano, incluso en gente de pocos recursos?

No creo tener la solución final, pero me parece que tiene que haber actividad física todos los días, por lo menos una hora. En niños y en adolescentes, y sobre todo en las niñas y en las jóvenes, hacer actividad física es fundamental para calcificar el

Simplemente las más ricas
desde 1997

DULCE DE LECHE DIETETICO

- ✓ Envase más práctico
- ✓ Nueva Fórmula, Más rico
- ✓ Más económico



DULCE DE MEMBRILLO DIETETICO

- ✓ Fuente de Fibra
- ✓ Sello de Proceso LATU
- ✓ Recomendado por ADU



DURAZNOS EN MITADES DIETETICOS

- ✓ Recomendados por ADU
- ✓ 0% Azúcar Agregado
- ✓ Endulzado con Sucralosa



GRANJA Limay

Elegí lo Natural

“En niños y en adolescentes, y sobre todo en las niñas y en las jóvenes, hacer actividad física es fundamental para calcificar el esqueleto y prevenir el exceso de acumulación de grasa en esa etapa de 10 a 14 años.”

esqueleto y prevenir el exceso de acumulación de grasa en esa etapa de 10 a 14 años. No pueden comer menos porque tienen que crecer, pero si no hacen actividad física por lo general acumulan grasa en exceso. Hasta los 10 años la actividad física tiene que ser juego, algo divertido, que los haga sentir bien. Y no sólo fútbol, porque en el fútbol los gorditos van al arco y no se mueven. Para ellos la opción puede ser lanzamiento de bala, de disco, lucha grecorromana, judo, rugby incluso. Hay muchos deportes que pueden practicar chicos con sobrepeso. La natación es muy buen ejercicio, pero supone mostrar el físico y a muchos, sobre todo a las mujeres, no les gusta si tienen un sobrepeso importante.



¿Las niñas en general hacen menos ejercicio que los niños?

Sí. De varios estudios surge que el mayor problema es entre las niñas. Por eso se tiene que ampliar la oferta de deportes, ya sea a nivel privado o gubernamental. La navegación, que no necesariamente es algo caro, podría ser una opción. También se debe ampliar el concepto social de los deportes “que puede hacer una mujer”. En Escandinavia, por ejemplo, hacen de todo, incluso juegan al fútbol tanto como los varones.

¿Cómo debe ser el abordaje nutricional de una familia?

La clave es diseñar un menú semanal con comidas sanas, que pueden ser las clásicas de antes, no tiene que ser algo sofisticado. Puede haber un plato de sopa, una milanesa con puré, una ensalada, y una fruta de postre. Tiene que haber proteínas, verduras y fruta. Algún día se puede elegir pizza, claro, y hamburguesas y helado. El tema es que los niños no estén todo el día picoteando y comiendo sólo, sin un entorno familiar, frente a la tele o la computadora.





¿El picoteo no es recomendable?

No, no es recomendable en caso de obesidad y sobrepeso.

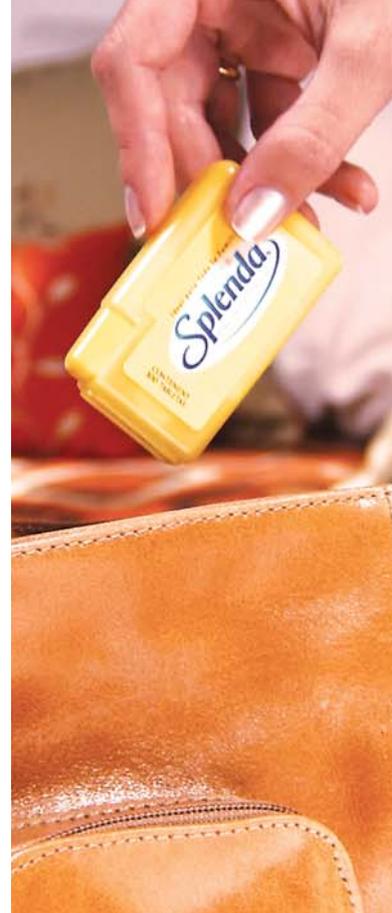
¿Y qué pasa con las golosinas?

No creo que sean un gran problema. Hay estudios que indican que el consumo diario de golosinas de los chicos en los colegios es de unas 150 calorías por día. No son sanas y si no se comen, mejor, pero la idea no es excluir a los niños de su vida social. No se puede impedir que coman hamburguesas o pretender que vayan con un tupper a los cumpleaños para no comer comida chatarra. O que no quieran invitar amigos a su casa porque lo único que hay son zanahorias y apio. La gente tiende a pensar de una manera dicotómica en todas las cosas:

blanco o negro, comunista o capitalista, hipersano u Homero Simpson. No, no es así. Si hay 28 comidas en la semana, no es grave que 25 sean sanas y que haya tres en las que se coman otras cosas.

Los hidratos de carbono son el combustible por excelencia para la actividad física. ¿Qué supone esto a la hora de decidir la alimentación?

Una mujer normal, de unos 60 kilos, que haga ejercicio, necesita por lo menos 180 a 200 gramos de hidratos de carbono por día. Para tener una idea, una banana tiene 30 gramos, una porción chica de arroz tiene otros 30 gramos, una rebanada de pan, 10 gramos, un yogur, 12 gramos, un plato de pasta, unos 50 gramos, un vaso de refresco cola, 20 a 25 gramos. ¿Qué hay



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

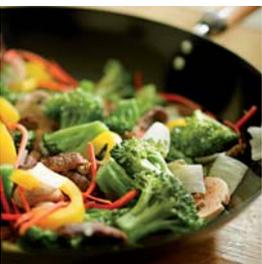
*... va contigo a
todas partes.*

Splenda
Endulzante Sin Calorías



Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.

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



que hacer entonces? Elegir comida que tiene mucho contenido de agua, o sea, frutas, verduras, además de un poco de cereales con su fibra. ¿Por qué? Porque dan saciedad. Si usamos alimentos deshidratados, como las galletitas, que tienen unas cuatro calorías por gramo, no se logra la saciedad. Con una manzana, un yogur, sí. Por eso, hay que comer cuatro o cinco frutas por día y dos porciones de verduras. Si una mujer normal necesita un kilo y medio de comida por día, y cubre un kilo con frutas y verduras, tendrá saciedad con pocas calorías.

Para muchos no es fácil comer frutas y verduras

Si en una mesa se ponen manzanas y naranjas en una fuente

seguramente no se coman igual que si se ponen manzanas y naranjas fileteadas, bolas de melón, uvas y demás frutas listas para comer. Si está disponible con tamaño de mordisco, se come. Lo mismo ocurre si en la heladera hay frutas y verduras casi listas para consumir. Esto es lo que se llama "microambiente nutricional óptimo". Cuando uno tiene hambre va a comer, entonces si lo que hay disponible es sano y nutritivo hay más chance de que eso sea lo que consuma. Si uno está en la calle y lo único que hay es un kiosco con cosas no sanas, probablemente coma eso. Por eso en el hogar, en la escuela, en la oficina, hasta en el automóvil, tiene que haber alimentos disponibles que sean lo más sanos posibles, lo que implica trabajo y planificación.

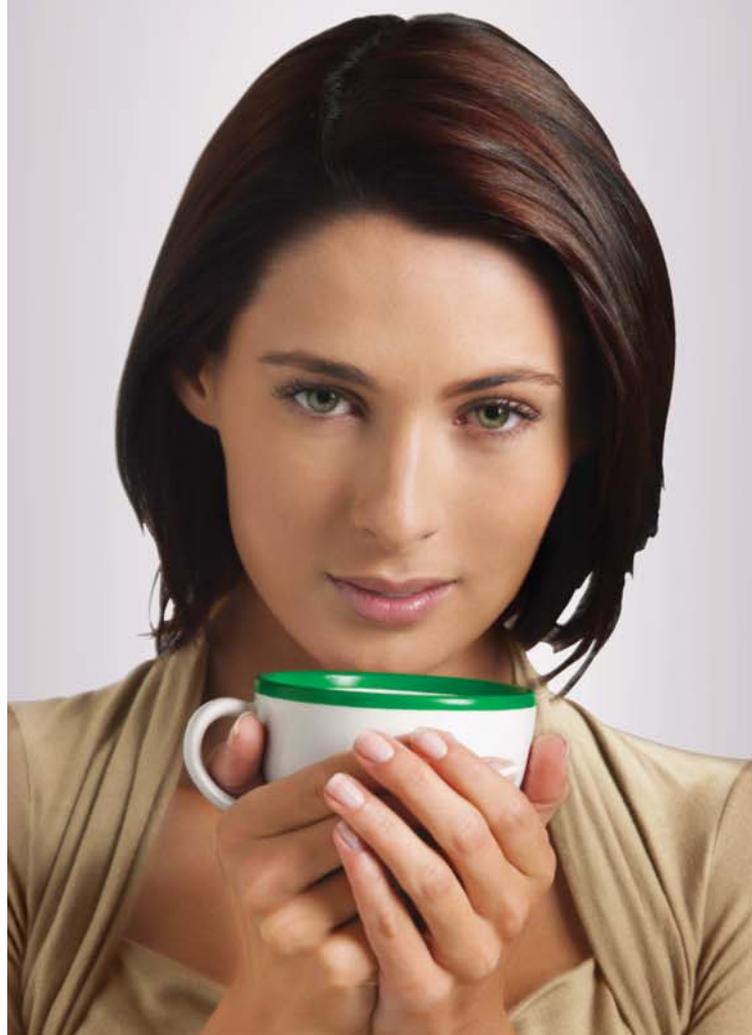




La gente dice que no tiene tiempo para eso, ni para hacer ejercicio. ¿Qué consejos les da?

En primer lugar hay que ver si realmente no tienen tiempo. En el 80% de los casos sí tienen tiempo, pero están desorganizados o tienen otras prioridades. No tengo tiempo es la excusa perfecta. Pero si realmente la persona no tiene tiempo, le recomiendo caminar como medio de transporte. De hecho tuve mejores resultados con pacientes que hacían eso que con los que iban adrede a hacer ejercicio, porque cuando uno camina como medio de transporte no piensa que está haciendo actividad física y pone su mente en otras cosas. Cuando uno camina porque le mandan caminar, a la semana se compra un perro para que se le haga más divertido, a la otra semana convence a un amigo que lo acompañe para charlar durante, la otra semana se compra un walkman para escuchar música y a la cuarta

¿SABES COMO CUIDARTE?



NESCAFÉ. PROTECT es único porque contiene naturalmente **2 veces más antioxidantes que el Té Verde**, gracias a la mezcla de granos verdes y tostados. Los antioxidantes ayudan a combatir los radicales libres, **una de las causas del envejecimiento** de las células.

Su delicioso sabor combinado con su capacidad antioxidante, lo convierten en un complemento ideal para tu rutina saludable. Es un café suave y equilibrado, 100% puro, por lo tanto no contiene azúcar.



**100%
CAFÉ PURO**



NESCAFÉ.

PROTECT
2 VECES + ANTIOXIDANTES QUE EL TÉ VERDE



semana abandona. Pero cuando se camina para ir a trabajar o a estudiar, cambia la mentalidad. Cuando fue la convención de Naciones Unidas de los pueblos originarios de América, en 1985 en Nueva York, llevaron a miembros de una tribu del Amazonas al Central Park. Al ver gente corriendo por el parque, les preguntaron a sus anfitriones adónde iban. 'A ningún lado', les dijeron. Se mataron de risa porque no podían entender

que un ser humano corriera por el placer de correr. Ellos estaban en buena forma porque hacían actividad física porque no les quedaba otra, pero hacerlo adrede es muy difícil. Excepto una minoría, un 10% que lo hace porque le gusta, a la mayoría no le gusta y no lo va a hacer. Obligar a la gente a que haga actividad física como medio de transporte, sea caminando o en bicicleta, soluciona mucho las cosas.

La merienda, "bisagra del día"

¿Cuál es la comida más importante del día?

En mi opinión es la merienda. Yo le llamo la bisagra del día.

¿Por qué?

Porque es una de las que más se saltea, entonces se come en exceso a la noche. Uno acumula hambre y cena de más. Y como cenó muchísimo, no desayuna. Luego almuerza algo pasajero y vuelve a saltarse la merienda. Pero si uno merienda, cena menos, se despierta con hambre, desayuna y almuerza correctamente y todo empieza a encontrar su orden.

Para muchos, la hora de la merienda es el momento del día en que tienen más hambre.

Para todo el mundo. Los kioscos están todo el día vendiendo todas las "inas": cafeína, nicotina: estimulantes para que funcione el sistema nervioso central sin



¿Qué hay de mito y qué de verdad en la hidratación con bebidas deportivas al hacer ejercicio?

Excelente pregunta. Las empresas que fabrican las bebidas deportivas llaman a ese segmento "Venta de bebidas azucaradas para gente que se preocupa por la salud". Para ellos, las bebidas deportivas se catalogan "Cómo venderle azúcar a la gente que no va a consumir bebidas cola". Y la mayoría de las ventas de esas bebidas deportivas ocurren en los kioscos, no las consumen los deportistas. Es más, los deportistas son una minoría como segmento del mercado, y por lo general a ellos se las regalan para que muestren que están bebiendo eso. Los deportistas de élite, que hacen un gasto impresionante, sí las necesitan y las deben beber. El deportista recreacional y los niños, que no

las necesitan, con agua de la canilla están bien.

Mucha gente quiere perder peso y se lanza a hacer ejercicio casi sin alimentarse. ¿Es bueno o malo hacer eso?

Todo shock para el cuerpo no es bueno. Lo mejor para esto es asesorarse con profesionales. La actividad física que se elige tiene que ser agradable y paulatina y no se debe descuidar la nutrición. Las reducciones drásticas de calorías generan un efecto rebote si el tratamiento no modifica las razones por las cuales se llegó al sobrepeso. Es verdad que cuando se empieza a hacer ejercicio hay un rápido incremento del volumen de sangre y de masa muscular; pero también es verdad que al mismo tiempo se empieza a bajar la grasa. **II**

combustible, sin hidratos de carbono, sin glucosa. Esos niveles caen muy bajo a las siete de la tarde, que es cuando los kioscos venden todos los dulces y todos los azúcares. Ese esquema genera pérdida de músculo durante el día y acumulación de grasa durante la noche. Es lo más común en nuestra sociedad.

¿Qué debe tener una merienda óptima?

Debe tener proteínas: leche, queso, yogur, inclusive jamón o pollo en un sándwich. Debe tener hidratos de carbono: pan o cereales. Y si además incluye fruta, excelente.

Pensé que el desayuno era la comida más importante del día.

Pero hay gente a la que el desayuno le cae mal. Yo tuve que cambiar esa postura a partir de no encontrar estudios realmente concluyentes con relación al desayuno. Yo, por ejemplo, no logro

que mi hijo coma nada en el desayuno, sí bebe un vaso de cocoa. En mi caso, si yo no desayuno no funciona, pero hay gente que no desayuna y no tiene problema. Es verdad que hay estudios que midieron la escolaridad en relación con el desayuno y los que desayunaban tenían mejores notas, pero hay que ver, porque muchos chicos no desayunan pero tampoco comen bien en todo el día. He conocido tantos casos de gente totalmente saludable aún sin desayunar que tuve que retractarme en mi posición de que había que sí o sí desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo. Hay demasiadas excepciones a la regla como para imponérsela a todo el mundo.

Lo que parece seguro es que hay que cenar liviano.

Es lo ideal. Y lo ideal es comer cada cuatro horas, hacer las cuatro comidas diarias.



*Crear un
sabor sano y
delicioso...*

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

Splenda
Endulzante Sin Calorías



Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.

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

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

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



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

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

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

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



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

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

placer.

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

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

*Educar el paladar desde los primeros años de vida
favorece el correcto desarrollo y evita enfermedades*

El uso cuidadoso de la sal y el azúcar, un desafío desde la niñez

Lic. en Nutrición Silvia Gigante

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

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



FRANKFURTER DE SOJA MILANESA DE SEITAN HAMBURGUESA DE SOJA

Camino Repetto 4095
www.seitanysoja.com
info@seitanysoja.com
Montevideo - Uruguay



Sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes y mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, son algunas de las posibles consecuencias de un consumo excesivo de sal y azúcar. ¿Cuál es su uso adecuado?

En los últimos años en nuestro país se han producido cambios en el patrón alimentario y en los estilos de vida que tienden al sedentarismo y a la incorporación de hábitos no saludables, entre ellos, el abuso de la sal y el azúcar.

La propaganda de alimentos en los medios de comunicación, especialmente en la televisión, influye directamente en los gustos alimentarios de los niños. Se ha observado que la mayoría de los preescolares y escolares prefiere alimentos de alta densidad energética, ricos en grasas saturadas, azúcares simples y sal, como las galletitas, los alfajores, los snacks y las bebidas azucaradas.

Los hábitos alimentarios se adquieren durante la primera infancia y perduran en la edad adulta. El impacto de la promoción de un estilo de vida sano es más eficaz cuando la prevención se inicia tempranamente. Educar el paladar desde los primeros años de vida permitirá un correcto crecimiento y desarrollo y evitará enfermedades.

Los peligros de consumir sal y azúcar en exceso

El sabor dulce es el predilecto de muchas personas, en particular de los niños. El consumo elevado de alimentos que contienen azúcar supone el aporte de calorías extra a la dieta que, a lo largo de los años, puede derivar en problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad y la diabetes.

Asimismo, el consumo excesivo de sal durante tiempos prolongados puede generar hipertensión arterial, problemas cardiovasculares y disfunciones renales. Estos trastornos pueden incluso comenzar en la niñez. Actualmente, el 2% de los niños uruguayos y el 10% de los adolescentes tienen presión alta.

Controlar el salero no es suficiente. Es necesario tener en cuenta que sólo el 10% del sodio ingerido proviene del que contienen naturalmente los alimentos. El 15% procede de la sal agregada al cocinar o en la mesa, y el 75%, de alimentos



procesados como fiambres, embutidos (chorizos, frankfurters, etc.), hamburguesas, aceitunas, quesos, sopas instantáneas, salsas (mayonesas, ketchup, salsa de soja, etc.), snacks, pan y galletas.

Los alimentos industrializados son ricos en sal por la capacidad que este condimento tiene de realzar el sabor y de conservar, pero también porque los aditivos que se agregan contienen a su vez sodio.

¿Cuánto es mucha sal y mucho azúcar?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el consumo de sal no supere los 3 gramos en niños menores de 7 años; entre los 7 y los 10 años sugiere un límite de 4 gramos, y para adultos un máximo de 5 gramos al día. Como

los alimentos ya contienen sodio naturalmente, para atender a esta recomendación no sólo hay que controlar, y mucho, la cantidad de sal que se agrega a la comida, sino que se deben consumir moderadamente los muchos alimentos industrializados ricos en sal. Por ejemplo, 30 gramos de snacks (un paquete chico) contienen en promedio 1 gramo de sal y una hamburguesa entre 1,5 a 2 gramos de sal.

En el caso de los azúcares simples (azúcar, mermeladas, dulces, miel, caramelos), la ingesta recomendada para niños de entre 3 y 10 años se sitúa promedialmente entre 30 y 50 gramos por día. A modo de ejemplo, si el niño consume diariamente 2 caramelos, 1 alfajor y 2 vasos de bebidas azucaradas, sin tener en cuenta el azúcar agregado a otros alimentos, estará consumiendo el doble de lo recomendado. **ⓘ**



Consejos para un uso cuidadoso

- El gusto por la sal es adquirido y, por ello, es posible **modificarlo** y **educarlo**. Cuanta menos sal se ingiere, más disminuye la preferencia por lo salado. Utilice más hierbas y especias para aderezar sus platos.
- Cocine los alimentos al horno o al vapor: así se retienen más sustancias que dan sabor a los alimentos.
- Use menos mayonesa, ketchup y salsa de soja.
- Si agrega azúcar hágalo en pequeñas cantidades y evite el consumo diario y excesivo de bebidas azucaradas y golosinas.
- Modere el consumo de alimentos ricos en sal y azúcares refinados y ¡disfrute del sabor natural de los alimentos!

Sucralight
Sucralosa,

**El azúcar
sin calorías**



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

Sucralight
Sucralosa,

Rinde más!

Los alimentos fritos no tienen por qué ser eliminados de una alimentación normal para personas sanas

Las frituras: ¿son buenas o malas para la salud?

Dra. Q. F. María Antonia Grompone

La fritura de alimentos es un procedimiento de cocción que se emplea desde hace muchos siglos y no debe ser considerado como inadecuado para la salud si se efectúa tomando las precauciones correctas para que el aceite no se deteriore de manera importante.

Las frituras de alimentos se hacen con aceites o grasas calentadas entre 180 y 200°C. En ese proceso, los alimentos pierden agua bajo forma de vapor (se ve como burbujas que se forman a su alrededor). Debido a esa pérdida superficial de agua (deshidratación) se forma esa costra dorada, típica de los alimentos fritos.

Si los alimentos no son magros (por ejemplo, carnes, huevos, etc.), parte de su grasa pasa al material de fritura; a su vez, éstos absorben aceite o grasa del material utilizado para freír. La cantidad absorbida depende de muchos factores: temperatura de fritura, porosidad del alimento (un buñuelo absorbe más aceite que una papa), tiempo que estuvo en contacto con el aceite, escurrido después de cocinado, tipo de aceite, etc.

Si el alimento no es magro, el aceite de fritura, a su vez, recibe parte de dicha grasa, modificando su composición. Por ejemplo, la fritura de pescados puede cambiar mucho la composición del aceite utilizado; como las papas son totalmente magras, no la modifican.

En los lugares donde se preparan alimentos fritos (restaurantes, bares, cantinas, supermercados, rotiserías, etc.) y en las fábricas de alimentos fritos envasados (snacks, papas prefritas, papas chips, etc.) el aceite se utiliza de manera reiterada.

En los servicios de restauración, generalmente la fritura se realiza a pedido, es decir, cuando el comensal lo solicita. Pero, en los períodos en los que no fríen alimentos, el aceite igual permanece caliente en la freidora. Ésta se apaga solamente cuando finaliza la jornada o el período de trabajo. Este tipo de fritura se denomina "discontinua". En las fábricas que elaboran alimentos fritos envasados,



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

la fritura puede ser discontinua o continua (es decir, se fríe las 24 horas del día). En ambos casos, el aceite o grasa empleada se usa de manera reiterada y como la cantidad puesta en la freidora disminuye porque los alimentos absorben parte del material graso colocado, es necesario reponerlo. Esto se hace de diferentes maneras: en las freidoras discontinuas se agrega aceite fresco cada cierto período (al terminar o al comenzar la jornada de trabajo, después de cada turno, etc.) o de manera permanente en las freidoras continuas.

La fritura discontinua es la más frecuente en Uruguay y la que produce mayores alteraciones en el aceite empleado. Aunque parezca una paradoja, mientras el aceite caliente tenga alimentos dentro, el vapor de agua que sale de ellos forma una especie de "nube" sobre su superficie que lo protege de la oxidación por el aire. Los períodos críticos corresponden a los tiempos en los que el aceite permanece caliente en ausencia de alimentos. Esto se produce al encender la freidora al comienzo de la jornada, al apagar la freidora al final de la jornada y durante el tiempo en que no hay demanda de alimentos fritos.

Debido a ese calentamiento a temperatura alta y en contacto con el aire, el material graso empleado sufre varios tipos de alteraciones. Las más importantes consisten en la formación de unos compuestos denominados "polares", a partir de las propias moléculas que forman el material graso.

Algunos de dichos compuestos son potencialmente peligrosos para la salud humana por lo que, en muchos países, hay normas que limitan su contenido. Cuando se sobrepasa el valor permitido, el aceite necesariamente debe ser eliminado,

colocando aceite sin usar en la freidora (no mezclándolo con el usado). Obviamente, ese aceite de descarte **NO puede ser empleado en ningún otro tipo de alimento**. Es muy importante recalcar esto porque es conocido que en algunos comercios se lo agrega a la salsa de las pizzas o al tuco.

Antes, a los aceites utilizados en frituras se les solía controlar el grado de acidez, el índice de peróxidos, el color, la formación de espuma (la que se puede deber a los alimentos que contienen yema de huevo), y la aparición de humos, entre otros análisis. Pero ahora se sabe que estos estudios no son indicativos de su estado de deterioro verdadero. Generalmente, la acidez y el índice de peróxidos dan valores bajos aún cuando el contenido de compuestos polares sea muy alto. Por lo tanto, el control de estos aceites se debe hacer con un criterio adecuado a los conocimientos actuales y, en base a esos resultados, determinar el momento para su descarte. Es incorrecto desechar el aceite en una fecha fija (por ejemplo, siempre un mismo día de la semana) o cuando "intuitivamente" así lo decida quien trabaja.

Los alimentos fritos, como ya se dijo, absorben aceite del medio de fritura y con él, los productos de su deterioro. Es decir, si un aceite de fritura contiene 30% de compuestos polares, el aceite absorbido en el alimento también contendrá un 30% de compuestos polares.

Uruguay carece de una norma respecto a cuándo descartar un aceite utilizado en la fritura reiterada de alimentos (aunque ya se está estudiando el tema a nivel de las autoridades nacionales y departamentales). Hay muchos países que la tienen; por ejemplo, España, Italia, Bélgica, Francia y Chile permiten

un máximo de 25% de compuestos polares.

La determinación de estos compuestos es compleja, requiere equipos de alto precio y personal técnico especializado. Por ello, los comercios no pueden hacer esa determinación *in situ*. Sin embargo, se venden equipos de bajo costo que pueden ser utilizados por personal del propio lugar de trabajo, que permiten un control suficientemente adecuado.

En el Laboratorio de Grasas y Aceites de la Facultad de Química de la Universidad de la República se estudió, durante más de un año, la calidad de los aceites de fritura en el momento de su descarte en algunos locales de restauración. Si bien la muestra no era estadísticamente representativa dio pautas sobre la situación: más de la mitad presentaron un contenido de compuestos polares superior al máximo permitido por las normas europeas. Esto indica la necesidad de extremar las precauciones ya que es fre-





cuenta que la gente no quiera freír en sus casas (por los olores, por la suciedad que dejan las salpicaduras de aceite, etc.) y prefiera adquirir los alimentos ya fritos.

Es muy importante recalcar que los alimentos fritos no tienen por qué ser más perjudiciales para la salud que los horneados. A nivel doméstico esto se logra muy fácilmente, no excediendo los 180°C de temperatura del aceite y descartándolo una vez que fue utilizado. También es importante destacar que el alimento frito aumenta su contenido calórico por absorción de aceite, por lo que este tipo de preparación no debe integrar dietas para adelgazar.

En resumen, los alimentos fritos no tienen por qué ser eliminados de una alimentación normal para personas sanas, siempre que hayan sido elaborados en las condiciones correctas. **N**



salud
para tu
corazón

Aceite de
Canola con
Omega₃



Importa y Distribuye:



Tel.: 364 5676

E-mail: elconsumidor@sanfrancisco.com.uy

GRASAS EN LA DIETA

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

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

FUENTE: LABORATORIO TECNOLÓGICO URUGUAYO 2008

El acné, un trastorno común en la adolescencia

Cuando la piel pierde su armonía

Cosmetóloga Médica Ma. Eugenia Oyenard

La piel también puede perder su armonía y ese desequilibrio puede afectar tanto a la salud como a la estética. Más allá del tema de la salud, que se torna relevante en algunos casos extremos, lo que más preocupa en el ámbito de la cosmetología son las manifestaciones antiestéticas que esa “desarmonía” puede producir en las personas. Donde esto se hace más evidente es en las pieles cuyo manto hidrolipídico no está en equilibrio, como ocurre con el acné. A continuación, algunas claves para entender este trastorno, común principalmente entre los jóvenes.

¿Qué es el acné?

El acné es una alteración de origen microbiano (*Propionibacterium acnes*, *Pityrosporum ovale*, etc.) que ocasiona un proceso infeccioso en las glándulas sebáceas. Esto lleva a que se produzca una infección e inflamación. En su estado más superficial, existe el acné grado I, que se caracteriza por la formación de comedones abiertos (puntos negros) y/o comedones cerrados que pueden llegar a ser pápulas (erupciones inflamatorias). En el acné grado II se ven pápulas y pústulas. Las lesiones en el acné grado I y II por ser de rápido curso, no dejan secuelas cicatriciales. Estos tipos de acné pueden empeorar y conducir a un acné grado III y IV, los cuales dejan cicatriz y son de tratamiento exclusivamente médico.

¿Qué causa el acné?

Las causas aún son desconocidas, aunque sabemos que existe un componente hereditario. Son numerosos los factores que inciden en el aumento de la secreción sebácea y pueden causar acné:

- Factores genéticos
- Factores hormonales (incremento de andrógenos circulantes)

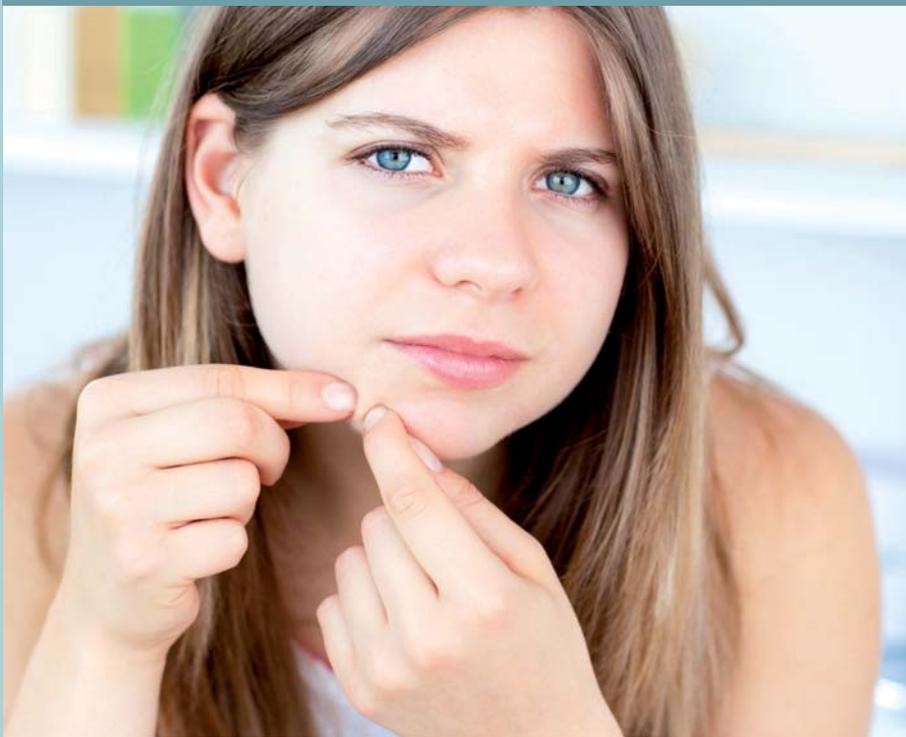
- Factores enzimáticos
- Factores alimenticios (transgresiones alimenticias)
- Factores emocionales (estrés, preocupaciones y ansiedad).
- Factores ambientales (contaminación, exceso de calor y de humedad).
- Otros factores, como diversos cosméticos y algunos fármacos.

¿Quiénes lo padecen?

El acné suele aparecer en la adolescencia y juventud, por eso el *Acné vulgar o polimorfo juvenil* es la forma más común de este trastorno. Esto ocurre porque en la pubertad las glándulas sebáceas aumentan de tamaño por las hormonas sexuales (andrógenos). Tanto hombres como mujeres sufren acné, el cual alcanza su punto máximo entre los 17 y los 20 años de edad, con tendencia a mermar de allí en adelante. Sin embargo, existen adultos de 40 años que lo padecen de forma significativa y necesitan tratamiento.

¿Se puede prevenir?

La tendencia a tener acné sabemos que es heredada. Aunque esta afección no puede prevenirse, la primera



precaución es realizar una correcta higiene de la piel para controlar su grasitud. Además, se debe orientar al adolescente acerca de la importancia de no manipular los granitos para no incrementar los efectos.

¿Cómo alcanzar la armonía de la piel?

Primeramente, la persona con acné debe acudir al dermatólogo para el correcto diagnóstico clínico de la piel. Luego, la acción conjunta del dermatólogo y de la cosmetóloga médica ayudará a optimizar las condiciones de la piel y hacer más eficaces los tratamientos. Los procedimientos dermatológicos que existen hoy son cada vez más eficaces. Hay tratamientos por vía oral y/o combinando con técnicas locales tales como: peelings químicos, mecánicos para tratamiento de cicatrices, y tratamientos más modernos con láser, luz pulsada, fototerapia, etc. Desde el punto de vista cosmetológico, se recomienda ante todo la higiene (con geles, jabones, lociones con sustancias antisépticas, cicatrizantes y descongestivas), así como la corrección, a través del afinamiento cutáneo por leve abrasión manual con exfoliantes o mecánica siempre que no presenten lesiones inflamatorias. Se puede también usar emoliencia con vapor de ozono (por su acción bactericida), así como emplear alta frecuencia (acción cicatrizante, bactericida). Es importante utilizar máscaras descongesti-

vas/desinflamatorias (con azuleno, extracto de caléndula, avena, etc.) o máscaras astringentes/secativas dependiendo del criterio profesional. Hecha por un profesional o técnico, la higiene evita manchas y cicatrices. Es importante recomendar a domicilio una rutina de higiene, además del filtro solar fluido para pieles grasas y la utilización de productos de maquillajes medicinales no grasos ni comedogénicos. Estos productos ayudan a la apariencia estética de la persona con acné.

¿Se cura el acné?

La evolución es diferente en cada individuo. En la mayoría de los casos, la persona que padece acné de joven deja de sufrirlo en su vida adulta, pero es posible que presente algunos comedones o granitos durante toda la vida. El acné puede permanecer durante muchos años y producir cicatrices en la piel. Puede también hacer sentir mal a la persona con respecto a sí misma, provocando una baja autoestima, depresión y ansiedad por miedo al rechazo social. Hoy en día, gracias a los distintos recursos que ofrecen la medicina y la tecnología, el acné se puede atenuar y controlar. El delicado equilibrio de la piel sólo puede alcanzarse tras el diagnóstico médico y el consiguiente tratamiento, la imprescindible ayuda de la cosmetóloga médica y, por supuesto, la perseverancia de la persona que lo sufre. **II**

EL CAFÉ: FUENTE NATURAL DE ANTIOXIDANTES

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

¿QUÉ SON LOS ANTIOXIDANTES?

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

¿DE DÓNDE OBTENEMOS ANTIOXIDANTES?

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

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

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

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

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



*Este trastorno congénito afecta en Uruguay
a uno de cada 10.000 recién nacidos vivos*

Fenilcetonuria: su futuro en una gota de **sangre** y una **dieta** adecuada

Dra. Gabriela Parallada M.Sc.

Una enfermedad hereditaria que afecta el metabolismo, llamada fenilcetonuria, puede provocar graves trastornos neurológicos si no es diagnosticada precozmente y tratada con una adecuada terapia nutricional, único medio efectivo para prevenir daños mentales irreversibles.



La fenilcetonuria es una alteración del metabolismo de las proteínas. Se produce por la falta de una enzima clave para descomponer la fenilalanina, un aminoácido esencial para el organismo humano, que éste no produce y debe obtener de fuentes externas, y que está presente en los alimentos que contienen proteínas.

Cuando el organismo carece de la enzima capaz de metabolizar la fenilalanina, este aminoácido esencial se acumula en el organismo, perjudicando al sistema nervioso central y provocando daño cerebral.

Esta alteración metabólica es de origen genético y de transmisión autosómica recesiva, lo cual significa que ambos padres deben ser portadores del gen anómalo para que su hijo nazca enfermo. En cada embarazo, una pareja tiene 25% de probabilidades de tener un hijo sano, 25% de probabilidades de tener un hijo enfermo y 50% de probabilidades de tener hijos portadores.

La incidencia de esta enfermedad varía entre un caso cada 10.000 a un caso cada 20.000 recién nacidos vivos. En Uruguay la fenilcetonuria se comenzó a diagnosticar en forma precoz en 2007 a través del Sistema Nacional de Pesquisa Neonatal. Hasta ahora se detectaron seis casos, lo que supone una incidencia aproximada de uno cada 10.000.

El diagnóstico se realiza por determinación de los niveles de fenilalanina en sangre. En el recién nacido esto se hace mediante la punción del talón del bebé y la toma de gotitas de sangre en papel de filtro.

Esta extracción de sangre a los recién nacidos es obligatoria en todas las maternidades de Uruguay. Los datos de la madre y del bebé deben adjuntarse a la muestra, que luego es analizada con tecnología de última generación. Si el resultado es patológico o dudoso, se pide la toma de una segunda muestra. De repetirse un resultado alterado, la familia es citada por el Equipo Multidisciplinario de Tratamiento y Seguimiento de Errores Innatos del Metabolismo, del Sistema Nacional de Pesquisa Neonatal. Este equipo trabaja en el Instituto de Previsión Social y controla al niño en coordinación con el pediatra tratante.

La fenilcetonuria no diagnosticada en forma oportuna, o no tratada precozmente, se caracteriza clínicamente por un recién nacido normal. El bebé enfermo evoluciona dentro de lo esperado para un niño sano hasta los seis meses. A esta edad comienza a hacerse evidente un retraso en el desarrollo psicomotor, así como en la adquisición del lenguaje y la marcha. Aparecen conductas de agresividad y del espectro autista.



Estar más cerca
es tener más
de 300 locales
en todo el país.
Pero también
es entenderte,
estar con vos.
Y trabajar,
cada día, para que
quieras volver.



Sin embargo, el bebé detectado por pesquisa neonatal, tratado en forma adecuada y controlado rigurosamente, logra un crecimiento y desarrollo normal, con un nivel intelectual y conductual dentro de parámetros habituales para las distintas etapas de la vida.

La base del tratamiento de la fenilcetonuria es la supresión de las proteínas naturales de la alimentación del niño desde los primeros días de vida.

El tratamiento nutricional es efectivo para prevenir daño neurológico irreversible si se inicia antes del mes de vida, idealmente entre los 10 y 20 días de vida del niño. Posteriormente aumenta en forma progresiva el daño neurológico.

La dieta debe mantenerse en todos los casos durante toda la vida. Los alimentos ricos en proteínas, como las carnes rojas y blancas, los lácteos, los huevos, los edulcorantes en base a aspartamo y los productos de panadería, deben evitarse. Además, debe limitarse el consumo de cereales, leguminosas, frutos secos y algunas frutas, como banana, maracuyá

y coco. Las frutas y verduras en general pueden consumirse en las cantidades que el profesional de la nutrición calculará de acuerdo con las características y necesidades de cada paciente. Los únicos alimentos que pueden consumirse libremente son el azúcar, la miel, la margarina de origen vegetal, el té, el café, el mate, los refrescos que no contengan aspartamo, el vinagre, el aceite, las mermeladas, el almidón de maíz y el almidón de trigo.

Esta dieta baja en proteínas puede provocar fallas en el crecimiento y desarrollo del niño. Por eso, se deberá mantener un equilibrio entre los niveles de fenilalanina en sangre, su consumo calculado a partir de los alimentos naturales y el aporte del resto de los aminoácidos a partir del sustituto lácteo específico para esta enfermedad.

Una vez calculada la cantidad de fenilalanina que el niño puede consumir diariamente, se selecciona el tipo y cantidad de alimento y se confecciona un menú.

Una mención especial merece la lactancia materna. Recien-

temente se probó que el amantamiento es adecuado, ya que el contenido de fenilalanina de la leche materna es significativamente menor al de la leche de vaca. Se demostró que los niños que recibieron desde el nacimiento leche materna desarrollaron un mejor coeficiente intelectual que los niños alimentados con fórmulas para lactantes.

La introducción de alimentos al lactante enfermo a partir de los seis meses de vida debe seguir el mismo esquema en cuanto a edad y ritmo de introducción de los alimentos que en cualquier niño, de acuerdo con las pautas del Ministerio de Salud Pública (MSP). Se deberá, sin embargo, seleccionar los alimentos según su contenido en proteínas, o sea, en fenilalanina.

El semáforo a continuación ilustra la alimentación de las personas con fenilcetonuria. Los alimentos que están en luz verde son los permitidos libremente; los que están en luz amarilla, los permitidos con indicación y supervisión de un profesional de la nutrición y, los que están en luz roja, los prohibidos de ser consumidos. **II**

¿Qué puede comer una persona con fenilcetonuria?



PROHIBIDOS:

carnes, huevos, lácteos y sus derivados, panificados, fideos



PERMITIDOS CON INDICACIÓN:

frutas y verduras, arroz, papas, cereales



PERMITIDOS:

golosinas, azúcar, miel, aceites, mate, café y té y refrescos sin aspartamo





Pros y contras de su consumo

Beneficios e inconvenientes de las bebidas alcohólicas

Dr. Jorge De Paula, Cardiointensivista

Unos 3.000 años antes de Cristo ya se preparaba y consumía vino, así como una bebida precursora de la actual cerveza. Y desde el año 800 después de Cristo existe el proceso de destilación que da lugar a bebidas de alta graduación alcohólica. Esta herencia ancestral contribuye a que las bebidas alcohólicas integren las costumbres y tradiciones sociales, y si bien muchas personas las disfrutan, apreciando sus diferentes calidades, texturas, colores, aromas y sabores, para otros consumirlas se convierte en un grave problema social y de salud.





Vino tinto y buena salud

A partir de la década de 1980 se popularizaron investigaciones sobre los beneficios del consumo diario de vino tinto. Estudios científicos confirmaron que, tomada con moderación, esta bebida efectivamente protege al corazón y a las arterias, por ser anticoagulante, antiinflamatorio, antiaterogénico, antioxidante y vasodilatador.

El vino cumple una acción anticoagulante cuando la placa de colesterol se desestabiliza o se rompe dentro de una arteria. Así, el efecto de la dosis diaria protectora de vino sería comparable a la de la aspirina. Este efecto del vino se produce a tres niveles de la cadena de la coagulación. Primero, inhibe la acción de las plaquetas, responsables del inicio de la formación del coágulo sanguíneo. Segundo, reduce la producción de fibrinógeno (una proteína necesaria para la coagulación). Y tercero, disminuye la producción del factor tisular, la proteína procoagulante, responsable de las trombosis que devienen en infarto.

Por otra parte, el vino es capaz de reducir los niveles de proteína C reactiva (PCR) en sangre y de apaciguar a los monocitos del sistema inmunitario, disminuyendo la posibilidad de producción de un infarto al evitar la complicación de una placa de colesterol.

El alcohol en dosis moderada aumenta el nivel de las lipoproteínas de alta densidad (HDL), o colesterol bueno. Este colesterol HDL es clave para conservar las arterias en buen estado. También se ha visto un efecto benéfico del consumo moderado de alcohol sobre la gestión de los azúcares, al comprobarse que refuerza la eficacia de la insulina para regular el nivel de glucosa en sangre.

Vino tinto y longevidad

Además, el vino tinto es muy importante para evitar la oxidación celular y la formación de los temibles "radicales libres". La acumulación de radicales libres en el organismo afecta la normal renovación y funciona-



NUEVOS SABORES



POMELO AMARILLO



NARANJA DURAZNO

Sin Azúcar



miento de las células y lleva al endurecimiento de las arterias (aterosclerosis). Pero justamente es en el pellejo de las uvas negras, como en el vino tinto, donde hay importantes cantidades de sustancias con acción antioxidante, como los ácidos fenólicos, los flavonoides y el resveratrol, que protegen contra la aterosclerosis.

El resveratrol es uno de los polifenoles que abundan en la piel de la uva negra. En 2003, investigadores de la Universidad de Harvard demostraron que el resveratrol es capaz de estimular la síntesis de las sirtuinas, enzimas relacionadas con la longevidad. La actividad de las sirtuinas prolonga la vida de las células.

Asimismo, el vino tomado con moderación es un vasodilatador que contribuye a controlar la presión arterial. El consumo diario moderado de vino demostró reducir hasta en un 30% el riesgo de sufrir accidentes vasculares cerebrales y embolias, así como de padecer enfermedad vascular periférica en las piernas.

La ingesta de vino, siempre con moderación, disminuye en 25% el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular y, en personas que ya están enfermas, reduce la mortalidad en un 25%.

Además de estos efectos benéficos del consumo de vino, se han descrito otros, como su poder antiespasmódico, activador de

la secreción biliar, antihistamínico, de protección de la elasticidad de las arterias al fortalecer el colágeno y la elastina, así como de aporte de minerales y oligoelementos como magnesio, zinc, litio, calcio y potasio.

No sólo vino tinto

Estudios posteriores a la década de 1980 señalaron que los poderosos efectos anticoagulantes y antiinflamatorios de un consumo moderado de vino tinto se deberían al etanol, y por lo tanto serían comunes a todas las bebidas alcohólicas.

Otros beneficios, como los efectos antioxidantes y vasodilatadores, sí serían más específicos del vino, especialmente de las variedades de vino tinto. Estos beneficios, sin embargo, parecerían ser de menor impacto en la protección cardiovascular comparados con la acción directa del etanol.

La ingesta de alcohol sería altamente beneficiosa si se hiciera con moderación. Pero desafortunadamente la moderación no es la virtud con la cual habitualmente se encara el consumo de alcohol.

¿Hasta cuánto se puede beber?

Para tener presentes los niveles de alcohol beneficiosos para la salud, los niveles de riesgo y los niveles de alcoholismo crónico según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se ha creado la UBE (Unidad de Bebida Estándar).

La UBE contiene 10 gramos de alcohol etílico puro y varía según el tipo de bebida; por ejemplo: para el whisky la UBE es de 30 ml; para el vino, de 100 ml, y para la cerveza, de 240 ml.

Sorprendé al placer



Hacelo especial con NESCAFÉ Cappuccino



*Crear un
sabor sano y
delicioso...*

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

Splenda
Endulzante Sin Calorías



Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.

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

Graduación y UBE (Unidad de Bebida Estándar)

Tipo de bebida	Volumen	Graduación	UBE
Vino	1 vaso (100 ml) 1 litro	12	1 10
Cerveza	1 vaso (240 ml) 1 litro	5	1 4
Destiladas (whisky, coñac, ginebra, ron, vodka)	1 carajillo (30 ml) 1 copa (50 ml) 1 litro	40 - 45	1 2 40
Jerez, vermouth	1 copa (50 ml) 1 vaso (100 ml) 1 litro (1000)	16 - 17	1 2 20

La dosis diaria máxima considerada beneficiosa es de 20 gramos de alcohol para el hombre y de 10 gramos para la mujer, esto es, 2 UBE para el hombre y 1 UBE para la mujer. Cuando un hombre consume 40 gramos diarios de alcohol y una mujer 25 gramos diarios, se habla de consumo de riesgo. El consumo de riesgo es aquel en el que aún no se presentan problemas serios derivados del alcohol, pero se va en camino a tenerlos. También se considera de riesgo el consumo de 8 UBE en un sólo día por las consecuencias en agudo que pueden acarrear.

La fórmula para calcular los gramos de alcohol ingeridos es la siguiente: $(\text{Graduación} \times \text{Cantidad} \times 0,8) / 100$. La Graduación son los grados de alcohol ingeridos; la Cantidad son los mililitros ingeridos, y la Variable 0,8, constante, es el valor de la densidad del alcohol.

Para que el alcohol pueda ejercer un efecto protector del sistema cardiovascular conviene to-

mar una pequeña cantidad cada día, pero no abstenerse cinco días y después tomarse un par de botellas de cerveza o vino, o cuatro medidas de whisky el sábado por la noche. Pensar así sería tan absurdo como suspender la aspirina diaria y tomarse las siete juntas en un sólo día.

Cuando se alcanzan los 40 gramos de consumo de alcohol diario en los hombres y los 25 gramos en la mujer, comienzan los efectos dañinos.



Los efectos nocivos del alcohol

El alcohol **altera ciertas funciones del cerebro**, lo cual repercute en la personalidad del bebedor. Provoca excitación y euforia por ser un depresor que bloquea el funcionamiento del sistema nervioso cerebral, responsable de controlar las inhibiciones. Es muy frecuente que el bebedor experimente desinhibición de impulsos sexuales, fragilidad emocional y deterioro de la capacidad de juicio. Asimismo, puede hablar aceleradamente y sin razonamiento y presentar falta de coordinación motriz (marcha inestable), visión borrosa, rubor facial, así como irritabilidad y disminución de la capacidad de atención.

Estas manifestaciones varían según la tolerancia que cada individuo haya desarrollado hacia el alcohol. **Beber en exceso puede provocar amnesia** de los acontecimientos durante la borrachera, pérdida de conciencia, estado de coma e incluso, muerte por problemas respiratorios.

El consumo de alcohol **supone una complicación adicional para personas con sobrepeso u obesidad**, porque cada gramo de alcohol aporta siete calorías. Un litro de cerveza, por ejemplo, supone unas 350 calorías. Por eso, cuando un obeso comienza a moderar su consumo de alcohol, bebiendo agua en lugar de vino, logra pérdidas de peso importantes y duraderas.

Si bien cuando se ingiere con moderación en dosis recomendadas, el alcohol, y el vino en particular, tiene un efecto vasodilatador, este efecto se pierde rápidamente con el consumo excesivo porque **incrementa la presión del bebedor**. Por eso cuando a una persona se le diagnostica hipertensión arterial, uno de los primeros consejos es que no tome alcohol.

Sentirte bien es natural.

Cuidate de la manera más sana combinando lo nutritivo de la cebada con una fuente de calcio como la leche.

Probalo frío o caliente a cualquier hora del día.



La ingesta constante de alcohol, tanto en hombres como mujeres, es causa de **irritación e inflamación del estómago y de daños graves y sostenidos en el tejido hepático**, que puede llegar a la cirrosis. A nivel digestivo, el abuso de alcohol disminuye la capacidad del cuerpo para asimilar vitaminas y calcio.

Con relación a la sexualidad, el abuso de alcohol, aún en dosis bajas, **suprime la erección del varón**, debido a que inhibe en el cerebro la respuesta al estímulo sexual. La mujer, en tanto, es más vulnerable a intoxicarse durante el ciclo menstrual, ya que la habilidad de su cuerpo para descomponer la sustancia se ve afectada en este período.

Otros trastornos derivados del consumo excesivo de alcohol son las alteraciones en el funcionamiento de los riñones y los problemas en la piel (acné, sequedad de cabello y producción de caspa).

El consumo excesivo de alcohol puede derivar en alcoholismo. Según la OMS, éste se define cuando la ingestión de alcohol diaria es superior a los 50 gramos en la mujer y a los 70 gramos en el hombre. El alcoholismo se caracteriza por una dependencia emocional y a veces orgánica del alcohol. Produce un daño cerebral progresivo y finalmente la muerte. El alcoholismo afecta más a los varones adultos, pero está aumentando su incidencia entre las mujeres y los jóvenes.

Consejo médico

Una copa de vino diaria para las mujeres (10 gramos de alcohol) y dos copas de vino diarias para los hombres (20 gramos), son saludables y beneficiosas. La excepción a esta sugerencia es para las personas que han sido alcohólicas, a las que no se recomienda ni una copa diaria de vino.

Se debe tener en cuenta sin embargo que cuando se duplica esa dosis prudente (mayor de 20 gramos o 2 UBE para la mujer, o 40 gramos o 4 UBE para el hombre), se entra en dosis consideradas no beneficiosas o de riesgo. De manera que existe una zona de transición entre los 10 y los 20-25 gramos de alcohol diarios en la mujer y entre los 20 y 40 gramos en el hombre, donde gradualmente se irán perdiendo los efectos benéficos y comenzarán a predominar los efectos nocivos.

Por eso, ante el riesgo de ser malinterpretados, los médicos no deberíamos estimular el consumo de alcohol. Si alguien no suele tomar alcohol, lo mejor es que siga así. Esto es crítico en el caso de los jóvenes porque promover un consumo moderado de alcohol en ese grupo etario puede determinar un cuadro de alcoholismo unos años más tarde. ❶

¡Leer la etiqueta!



Las bebidas alcohólicas son aquellas que tienen en su composición diversas concentraciones de alcohol etílico (etanol), una sustancia que se produce por la fermentación del almidón o azúcar que se encuentra en diferentes frutas y granos. De este proceso inicial de fermentación de frutas, como es el caso de los vinos o las sidras, o de granos de cebada u otros cereales, como es el caso de las cervezas, se obtienen las bebidas alcohólicas de baja graduación, entre las cuales están las sidras, las cervezas, el vino o el champagne.

Además, existen las bebidas alcohólicas destiladas, llamadas así porque se obtienen de un proceso de destilación, posterior a la fermentación, lo que les permite alcanzar altas concentraciones de alcohol etílico (superiores a 40%). En esta categoría se encuentran el whisky, el ron, el coñac, la ginebra, el vodka y el brandy, entre otras. El porcentaje de alcohol etílico de las distintas bebidas debe leerse claramente en la etiqueta, y se refiere a los gramos de alcohol etílico contenidos en cada 100 mililitros o centímetros cúbicos de dicha bebida.

¿Qué es la alcoholemia?

La alcoholemia es la cantidad de alcohol que hay en la sangre después de consumir alcohol. Es proporcional a la cantidad ingerida y a la mayor o menor concentración alcohólica de la bebida que se toma.

En Uruguay el nivel de alcohol en sangre aceptado para los conductores no profesionales es de 0,3 g/L (0,3 gramos de alcohol etílico por litro de sangre). Pero como este control resulta muy poco práctico, las dosificaciones se realizan por control de espirometría mediante un etilómetro. El etilómetro mide los miligramos de etanol por litro de aire. Así, una alcoholemia de 0,3 g/L se corresponde con un nivel en espirometría de 0,15 mg/L.

Son necesarias varias horas para que el nivel de alcoholemia vuelva a cero después de beber. Se estima que lleva un mínimo de cinco horas eliminar un litro de vino, y unas ocho horas cuatro copas de licor. Por lo tanto, si se ha bebido, se deben esperar unas horas para conducir un vehículo o iniciar una actividad que exija concentración.

TASAS DE ALCOHOLEMIA SEGÚN DOSIS INGERIDA (datos aproximados)

	HOMBRE 70 Kg	0,3 g/L	0,5 g/l
Cerveza	1 lata (333 ml)		2 latas
Vino	1,5 vasos (de 100ml)		2,5 vasos
Whisky	1 vaso (de 45 ml)		2 vasos
	MUJER 60 Kg	0,3 g/L	0,5 g/l
Cerveza	0,5-1 lata (333 ml)		2 latas
Vino	1 vaso (de 100 ml)		2,5 vasos
Whisky	1 vaso (de 45 ml)		2 vasos

Las dosis son estimativas ya que varios factores influyen en el nivel de alcoholemia: la cantidad de bebida, su grado de alcohol, el peso corporal del bebedor, y la alimentación, tanto en tipo como en cantidad (el estómago lleno y los alimentos grasos dificultan la absorción del alcohol). También influyen el tiempo transcurrido desde la última ingesta, la cantidad y rapidez de la ingesta, la combinación con bebidas carbónicas (refrescos, agua tónica, etc, que aceleran la intoxicación), así como la edad (los menores de 20 años y los mayores de 60 son más vulnerables al alcohol).



FRANKFURTERS LIVIANITOS CENTENARIO

FAJITAS DE LIVIANITOS 4 PORCIONES

INGREDIENTES

4 tortillas / ½ morrón / 2 Frankfurters Livianitos Centenario / 1 tomate / 4 hojas chicas de lechuga / 1 cda mostaza / 2 ctas ketchup / 3 ctas queso rallado

PREPARACIÓN

Acondicionar sobre la tortilla el morrón, los livianitos y el tomate cortados en tiritas gruesas. Cubrir con la lechuga cortada en tiras finas. Cubrir con la mostaza y la salsa ketchup. Espolvorear con el queso rallado. Enrollar y sujetar con un mondadientes para que no se abra.

Sugerencias

Las tortillas se pueden comprar o hacerlas caseras con esta sencilla receta:

Mezclar 1 taza de harina con ¼ cta de sal y ¼ cta de polvo de hornear. Hacer un hueco en el centro, agregar 1 cda de aceite. Tomar la masa agregando gradualmente 2/3 de taza de agua caliente. Amasar hasta obtener un bollo liso.

Dividir en cuatro partes. Estirar cada porción, bien finita, en forma circular.

Calentar una sartén, preferentemente antiadherente, y cocinar de ambos lados hasta que esté ligeramente dorada. Se obtienen 4 tortillas de 18 cms de diámetro.

Consejos

Desinfecte las verduras y frutas de consumo crudo sumergiéndolas durante 15 minutos en 1 litro de agua con 1 cta de hipoclorito de sodio.

Información nutricional

1 porción = 1 unidad

	Cantidad por porción	%RD
Energía	220 Kcal	11
Carbohidratos	31,26 g	10
Proteínas	5,68 g	8
Grasas totales	8,02 g	15
Grasas Saturadas	4,19 g	19
Grasas Monoinsaturadas	2,66 g	
Grasas Poliinsaturadas	0,35 g	
Colesterol	24 mg	
Fibra	0 g	2
Sodio	342 mg	14

Basado en una dieta de 2000 Kcal.

0% GRASAS TRANS AGREGADAS

Perfil lipídico

AGPI: 10% AGS: 41%



AGM: 49%



LO PRUEBA UNA VEZ, LO PREFIERE SIEMPRE



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



Los Livianitos Centenario son recomendados por SUNED. (Asociación Uruguaya de Nutrición en Diabetes).

El autocontrol, clave en el tratamiento de la diabetes

Dr. Ernesto Irrazábal, Endocrinólogo

El autocontrol de una enfermedad crónica consiste en todas las acciones que el propio paciente lleva a cabo con el fin de vigilarla, de tratarla y en definitiva de prevenir las complicaciones derivadas de ella. La diabetes, un trastorno caracterizado por los altos niveles de azúcar en la sangre, es sin duda la afección en la que el modelo de autocontrol se ha desarrollado e implementado con mayor éxito.

A diferencia de lo que ocurre en otras enfermedades, en las que se debe cumplir, exclusivamente y casi sin discusión, las indicaciones del médico, el tratamiento de la diabetes requiere de la participación activa de la persona que la padece. Es el propio paciente quien debe tomar las riendas de su patología y con la ayuda de su médico mantener los niveles de glucosa en sangre lo más cercanos posible a la normalidad.

¿Qué es el automonitoreo?

Es parte del autocontrol. Consiste en controlar la glucemia, esto es, los niveles de glucosa en el flujo sanguíneo. Para esto, debe tomarse una pequeña muestra de sangre capilar, obtenida por punción digital con la ayuda de aparatos especiales llamados glucómetros. El propio paciente puede realizar esto con relativa facilidad en su casa

u otro lado, y en cualquier momento. Este automonitoreo no consiste solamente en la realización de la glucemia y posterior anotación en una libreta para que su médico la vea. Muy por el contrario, tiene como finalidad que la persona analice y utilice adecuadamente esos resultados para mejorar su tratamiento.

Es importante que el paciente diabético converse con su médico acerca de cuáles son los objetivos de buen control en distintos momentos; por ejemplo, en ayunas, previo a las comidas principales o después de comer. Existen evidencias de que mantener la glucosa en sangre lo más cerca posible de estos objetivos puede evitar o retrasar las complicaciones de la diabetes.

El automonitoreo es un recurso útil para conocer qué impacto tienen los hábitos de vida (alimentación, ejercicio, etc.) sobre

sus niveles de glucosa. Permite también entender cómo influyen algunas situaciones especiales (estados de ánimo, ansiedad, etc.) en el control de su enfermedad.

Cuando el paciente con diabetes automonitorea sus niveles de azúcar en sangre, lo que hace es vigilar si ésta se mantiene dentro de los niveles deseados. Si están fuera de esos márgenes, probablemente deba hacer alguna modificación. En quien está entrenado, este autocontrol ayuda a comprender si es necesario algún cambio en su conducta para mejorar esos niveles. Por ejemplo, si previo a una comida el resultado del control muestra valores elevados de glucosa el enfermo puede decidir comer menos, hacer más ejercicio o modificar la dosis de insulina. Del mismo modo, permite detectar momentos o situaciones que favorecen el descenso de los ni-

veles de glucosa por debajo de valores normales (hipoglucemia) y poder entonces evitarlos o actuar en consecuencia para revertirlos. En el largo plazo, el monitoreo frecuente puede revelar patrones en sus valores de glucosa que ayudarán al paciente y a su médico a ajustar el plan de tratamiento y mejorar así su control.

¿Cuándo y con qué frecuencia debe controlarse un enfermo de diabetes?

La frecuencia y el momento del día para realizar los controles deben ser acordados con su médico. No es posible dar una pauta universal: dependerá entre otras cosas del paciente, del tipo de diabetes y del tratamiento instituido. En enfermos tratados con insulina es fundamental, e incluso imprescindible, la realización de controles diarios y hasta de varias veces en el día, si se pretende la optimización del tratamiento.

El automonitoreo resulta también sumamente importante en el diabético tipo 2 tratado con medicación oral aunque, en estos casos, los controles pueden ser algo más esporádicos. Ocasionalmente puede ser necesario aumentar la frecuencia de las mediciones, sobre todo si existen factores que pueden generar descontrol a la hora de evaluar una modificación en el plan de tratamiento.

Si bien no es posible dar una pauta rígida, los momentos más comunes para realizar las mediciones de glucosa son antes de las comidas, después de las comidas, al acostarse y antes de manejar. El paciente con diabetes no debe incluso sorprenderse si su médico solicita algún control en medio de la noche.

Algunas conclusiones

La diabetes es una enfermedad crónica, lamentablemente no se puede curar. El monitoreo de glucosa en sangre es una técnica que el diabético necesitará siempre para lograr que su patología se mantenga bien controlada. Es una tarea que puede resultar algo molesta, es cierto, por la necesidad de puncionar los pulpejos de sus dedos. Afortunadamente hoy hay dispositivos de punción digital que la hacen menos dolorosa.

Se debe tener en cuenta que la medición de la glucosa en sangre es un componente clave, de importancia crítica, a la hora de conseguir objetivos metabólicos. El uso apropiado del automonitoreo glucémico en personas con diabetes permite optimizar el control mediante ajustes oportunos del tratamiento o modificaciones adecuadas de sus hábitos, que puedan influir favorablemente en su calidad y esperanza de vida. ❶



Sucralight
Sucralosa,
El azúcar
sin calorías

Ahora
también
en 4
espléndidos
sabores



Sucralight
Sucralosa,
Sabores!

*Todo suma,
desde caminar al supermercado
y arrancar yuyos, hasta pasear
al perro y ordenar un ropero*

150 minutos por semana: Hacer ejercicio físico es cada vez más viable y sencillo

Dra. Cecilia del Campo, Deportóloga

Ni un partido entero de vóleybol, ni una clase de spinning, ni siquiera un rato largo trotando por la rambla: los expertos aseguran que es posible obtener beneficios para la salud con 150 minutos de actividad física por semana... fraccionados. Sí, inclusive en tramos de 10 minutos por día. Hasta ahora, lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) era hacer ejercicio 30 minutos diarios, al menos cinco veces por semana. Pero reciente evidencia científica ha demostrado que se obtienen beneficios similares haciendo ejercicio en tramos menores de tiempo y mientras se llevan a cabo tareas cotidianas.





Te gusta, te cuida.

Producto
recomendado
por:

adu

Asociación de Diabéticos del Uruguay
Asociación Uruguaya de Nutrición

Endulzado con
Splenda



DULCE DE LECHE:

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

DULCE, MERMELADAS Y SALSAS:

- 80% reducidos en calorías

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

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

La “falta de tiempo” es una de las razones más escuchadas y documentadas como causa para no realizar actividad física. Por eso, el hecho de poder sumar sesiones más cortas sin duda se presenta como un incentivo para que más gente alcance el total recomendado por más atareada que esté. Si un día sólo es posible completar 10 minutos, ya existe un beneficio a nivel de algunos aparatos y sistemas. La continuidad y los días de más ejercicio permitirán luego lograr los objetivos de salud deseados.

La posibilidad de fraccionar la actividad física hasta llegar a la meta semanal de dos horas y media no se debe a un mero capricho, o a la necesidad de adaptarse a la realidad de personas sedentarias: varios estudios avalan el beneficio que tiene la realización de actividades aeróbicas regulares y de intensidad moderada en la salud de individuos de todas las edades. Especialistas del Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Atlanta, Estados Unidos (CDC), ase-

sores de la OMS en estos temas, aseguran que una actividad física moderada es recomendable, incluso tendiendo a niveles más altos (actividad física intensa). Los efectos en el organismo son aún mejores para la salud cuando se incluyen altas intensidades, aunque no a nivel del deporte de élite. Es así que 75 minutos de ejercicio intenso por semana igualan al requerimiento de los 150 minutos por semana de actividad moderada. La mezcla de intensidades permite acortar aún más los tiempos requeridos.

¿Qué tipo de actividad física moderada se puede hacer en 10 minutos?

Caminar al trabajo después de dejar el auto a unas cuadras, o de bajarse cinco paradas antes, hacer jardinería, barrer la vereda... Lo importante es la continuidad, esto es, hacer al menos 10 minutos de actividad ininterrumpida porque el



RED DE ACTIVIDAD FÍSICA URUGUAY (RAFU)



RAFU
Red de Actividad
Física de Uruguay

“La salud comienza en el plato y en los zapatos”

El Lic. Antonio Casimiro (Andalucía, España) mostró esta frase en su reciente curso “Gestión de Programas de Actividad Física y Salud” realizado en Montevideo en junio de 2011. Es que resulta casi inevitable vincular ambos temas referentes a la salud y el estilo de vida.

En los planes estratégicos propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para combatir las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) se señalan la alimentación saludable, la actividad física regular, el abandono del tabaquismo y el control médico periódico *

Tras conocerse la intención de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) de incluir, en setiembre de 2011 en su reunión de Nueva York, a las ECNT en los Objetivos de Desarrollo del Milenio, existe en América una corriente renovadora y revitalizadora hacia la Actividad Física (AF).

A partir de la Declaración de Uruguay, firmada en Montevideo en diciembre de 2010, se ha empezado a construir una red nacional de promoción de la AF. La llamada Red de Actividad Física Uruguay (RAFU) promueve la adhesión y participación de todos los que entiendan y compartan la importancia de la AF como herramienta de salud y bienestar de todos los uruguayos. La RAFU es interdisciplinaria, multisectorial e interinstitucional.

En los objetivos estratégicos de la RAFU se incluye la capacitación de los diferentes actores (equipo de salud, promotores y educadores de salud), con un enfoque desde la salud y no desde la enfermedad para todos los niveles, desde la población general hasta las especializaciones de posgrado.

La RAFU también tiene como mandato la realización de actividades y programas de intervención, aterrizando a la “calle” todo lo que las evidencias científicas recomiendan. La evaluación y diagnóstico de la población en referencia a la AF, y el asesoramiento en programas de AF, forman y formarán parte del quehacer de esta nueva red que entre todos irá creciendo.

Una de las máximas aspiraciones de la RAFU comenzaría a concretarse el 2 de octubre de 2011, con la puesta en marcha de las ciclovías en forma regular y periódica, con el propósito de que la población disponga de un espacio público longitudinal, amigable, seguro y adecuado, para poder caminar o andar en bicicleta, en grupo o en familia.

También en octubre se realizará una caminata en todas las capitales departamentales del país, en la Antártida y en el Departamento Veinte (que reúne a grupos de uruguayos en el exterior), recordando el Éxodo del Pueblo Oriental de 1811, bajo el lema **“Ayer por la libertad y hoy por la salud”, Uruguay camina** (CHSCV-RAFU-Comisión del Bicentenario, 2011).

(*) *Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas, Serie de Informes Técnicos 916, FAO/OMS, Ginebra, 2003.*

impacto positivo sólo ocurre cuando el cuerpo está activo durante al menos ese período.

No hay recetas mágicas, pero aquí va un ejemplo de cómo se puede llegar a los 150 minutos por semana de actividad física sin pisar necesariamente un gimnasio o un club deportivo:

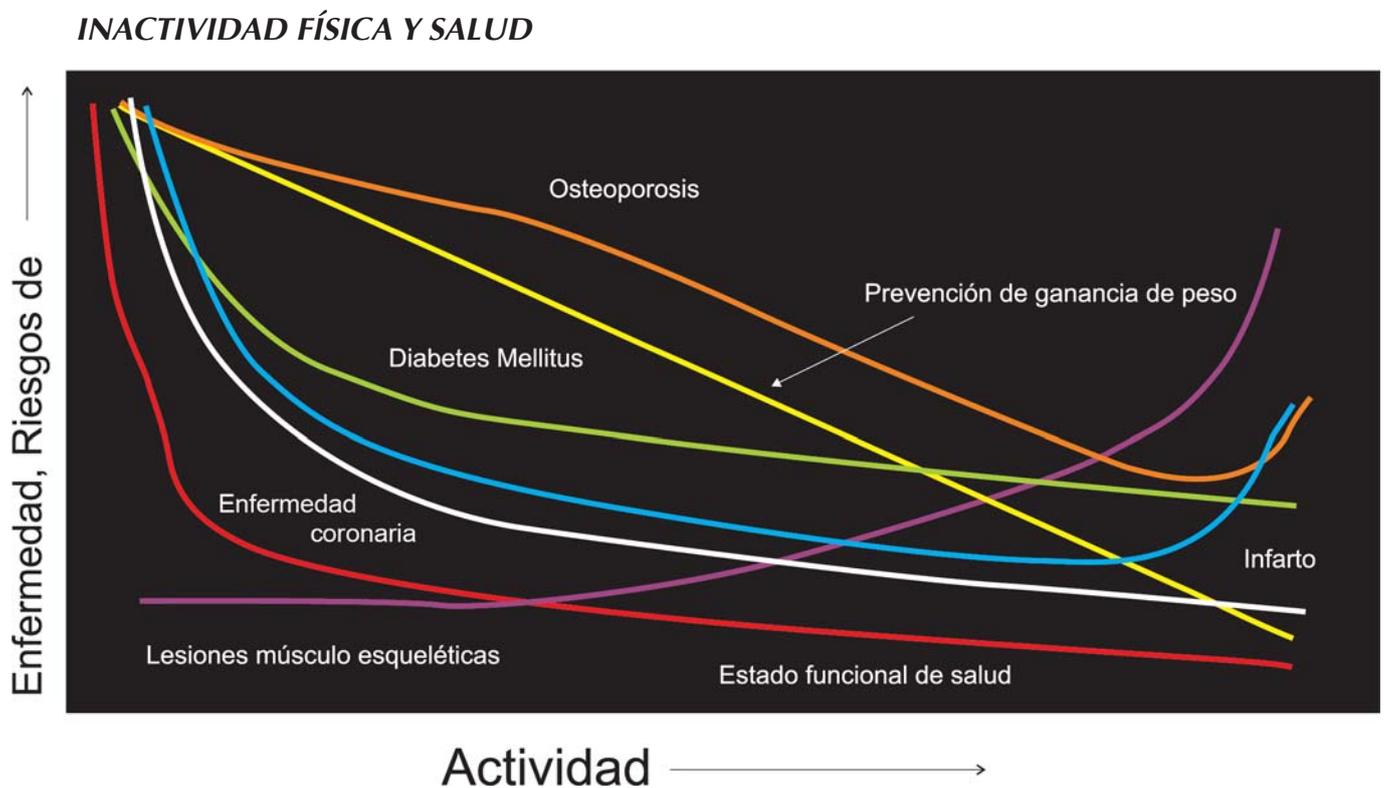
- De lunes a viernes, a la ida o a la vuelta del trabajo, incluir 10 minutos de caminata (50 minutos).
- De lunes a viernes, a la hora del almuerzo, aprovechar a salir a buscar la comida o a despejarse un poco, caminando otros 10 minutos (50 minutos).
- El fin de semana, salir a pasear el perro (o la perra), barrer la vereda o arrancar yuyos en el jardín (20 minutos).
- Dos veces por semana, hacer los mandados a pie, incluso

cargando a la vuelta las compras, lo cual agregará intensidad al tramo de regreso (40 minutos).

- Un día a la semana, limpiar algún ropero, alacena o escritorio (10 minutos).

Por supuesto, las personas que hacen ejercicio físico estandarizado, como clases de gimnasia o prácticas de fútbol, se beneficiarán por la acumulación de estos minutos de intensidad moderada o intensa. A mayor volumen y nivel de actividad, mayor será el impacto positivo para la salud. Pero lo que realmente marca la diferencia es pasar del sedentarismo a niveles bajos de actividad.

La siguiente gráfica muestra cómo el riesgo de padecer enfermedades disminuye cuando se aumentan los niveles de actividad física (CDC, extraído de la presentación del Dr. F. Lobelo, Perú, 2010).



Por otra parte, 10 minutos de actividad diaria hoy, 40 mañana y así hasta llegar a las dos horas y media requeridas, son preferibles a realizar los 150 minutos recomendados en una sola oportunidad. ¿Por qué? Porque volúmenes de 10 minutos favorecen adaptaciones cardiorespiratorias y musculares y en otros aparatos y, al fraccionarse el ejercicio, el organismo se beneficia todos los días en vez de una única vez por semana.

Esta exigencia puede parecer poco viable para personas con una agenda cargada de obligaciones laborales y familiares. Pero basta pensar en todas las horas que uno pasa frente a una pantalla, en las que el cuerpo está quieto sin estímulos para favorecer la circulación sanguínea, la movilidad articular, la contracción muscular y las adaptaciones hormonales, lo cual envejece el organismo y lo vuelve más susceptible a sufrir dolores y enfermedades, para cambiar de idea.

¿Cuán válido es acostumbrarse a una mala calidad de vida, cuando con sólo 150 minutos por semana se gana tanto?

Según el médico brasileño Víctor Matzudo, ninguna píldora asegura tanta salud, y en tantos sistemas en simultáneo, como la actividad física. "Y lo mejor, es barata y está al alcance de todos", enfatizó en un reciente curso de Actividad Física y Salud Comunitaria (Montevideo, diciembre de 2010).

Hacer 150 minutos por semana de ejercicio físico (*) es cada vez más viable y sencillo. Pero no siempre lo sencillo es fácil: en la decisión de superar la inactividad influyen la voluntad, las creencias personales y la motivación. Vencer el sedentarismo depende de cada uno. Pero vistas las ventajas que los expertos enumeran, no parecería haber excusas para no empezar hoy mismo. **II**

() Esta pauta está recomendada para adultos y adultos mayores sanos, pero en niños y adolescentes se requiere una hora de actividad de moderada a intensa por día.*

La risa es buena para la salud y funciona como analgésico natural.

Hay infinitas razones para creer en un mundo mejor.



*Económica y versátil, es excelente
fuente de energía y nutrientes*

El lugar de la pasta en una dieta saludable

Lic. en Nutrición Fabiana Palmigiani

La pasta forma parte de la alimentación de los seres humanos desde hace siglos y constituye una excelente fuente de energía y nutrientes para todas las edades. Es de los alimentos más económicos de la canasta básica familiar, resulta fácil de conservar, y admite presentaciones variadas con combinaciones atractivas en sabor y color para todas las edades. Con tantas virtudes y algunos mitos a cuesta, conviene conocer su lugar en una dieta saludable.



¿Qué tipo de alimento es la pasta?

Es un alimento derivado de los cereales, cuyos ingredientes fundamentales son la harina de trigo y el agua. Las pastas se obtienen de la desecación de una masa no fermentada, elaborada con sémolas, semolinas o harinas procedentes de trigo duro, semiduro o blando, y mezcladas con agua. En Uruguay, desde 2006, por disposición del Ministerio de Salud Pública, la harina de trigo para elaborar la pasta debe estar obligatoriamente fortificada con hierro y ácido fólico. Además de suplementos de vitaminas y minerales, la pasta puede incluir ingredientes opcionales, como el huevo, que le da consistencia y la hace más nutritiva, o diferentes verduras, como espinaca, albahaca, zanahoria, pimentón y tomate, que además de aportarle nutrientes la colorean.



Se puede comer
rico y sano
todos los días!

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

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



www.lasacacias.com.uy



¿Es recomendable comer pasta regularmente?

Sí. Se recomienda comer pasta en todas las etapas de la vida (embarazo, niñez, adolescencia, adultez), con una frecuencia mínima de tres veces por semana, pudiéndose consumir diariamente si así se lo desea. ¿Por qué? Porque su ingrediente principal, la harina, es una excelente fuente de almidón y por tanto, de hidratos de carbono. Los hidratos de carbono son los nutrientes encargados de aportar la energía que el organismo necesita para realizar todas sus funciones en forma óptima. Los expertos indican que los hidratos de carbono deben cubrir el 55 a 65% de las necesidades calóricas diarias de los adultos con un peso normal. En deportistas, esta cifra puede alcanzar hasta el 70%.

Además, las pastas poseen otros nutrientes, como proteínas, vitaminas y minerales, que complementan a otros alimentos para cubrir las necesidades diarias y contribuyen a una alimentación equilibrada. En Uruguay, debido a la fortificación de la harina, la pasta se convierte en fuente de hierro y ácido fólico, con lo cual su consumo se hace especialmente necesario para la prevención de anemias, especialmente en niños menores de tres años y en mujeres embarazadas.

Todas las pastas simples (sin relleno) tienen muy bajo contenido en grasas, característica que aporta calidad a la alimentación diaria. En situaciones especiales, como en el caso de personas con desnutrición y deportistas amateurs y profesionales, las pastas son insustituibles como fuente de energía de calidad nutricional.

¿Quiénes no pueden comer pasta?

La pasta contiene gluten, por lo que su consumo está totalmente contraindicado para quienes sufren de celiaquía o intolerancia al gluten. Sin embargo, se consiguen variedades aptas para este tipo de personas, elaboradas expresamente sin gluten y avaladas por la Asociación de Celíacos del Uruguay (ACELU). Asimismo, se debe vigilar la composición de las pastas, pues las elaboradas con huevo no son aptas para quienes sean alérgicos a este alimento.

¿Cuál es la forma más saludable de consumirla?

La pasta puede consumirse tanto fría como caliente y puede servirse acompañada de diferentes salsas. Lo importante para incluir



la pasta en una dieta saludable es cuidar el contenido graso de su acompañamiento. En muchas ocasiones un plato de pasta contiene elevadas calorías simplemente por su salsa. Si la pasta se sirve con una preparación que lleva crema doble, o una salsa blanca con quesos grasos, o un tuco con grandes cantidades de aceite y carnes no magras, las calorías del plato pueden llegar a duplicarse respecto a lo que sería comer la pasta sola. En cambio, si la pasta se acompaña de una salsa de tomates suave, una salsa blanca liviana, aceite, una pequeña cantidad de queso o verduras, el plato puede resultar sabroso y no sólo mantener, sino mejorar, su calidad nutricional.

¿La pasta engorda?

La recomendación nacional e internacional indica que los hidratos de carbono deben cubrir el 55 al 65% de las necesidades calóricas diarias para aquellos adultos con un peso adecuado y entre un 50 a 55% para aquellas personas que deseen bajar de peso. Por lo tanto, es un error pensar que la pasta engorda. En realidad es una excelente fuente de energía, que permite la realización de planes de adelgazamiento bajos en grasas y saludables, siempre y cuando se respeten las cantidades indicadas por el profesional tratante.

¿Pasta simple o pasta rellena?

La pasta seca tiene la ventaja de la practicidad; la pasta fresca sin relleno tiene más agua en su composición lo que le da menor vida útil. Pero en lo que se refiere a su valor nutricional, cualquiera de las dos, tanto fresca sin relleno como seca, es recomendable pues ambas aportan los mismos nutrientes y en similares cantidades.

La pasta rellena difiere de las pastas simples, ya que los ingredientes del relleno alteran su composición nutricional. Pueden elevar la cantidad de nutrientes, agregando proteínas, fibra, vitaminas y minerales, pero también pueden aumentar el contenido graso del plato, llevando a más del doble la cantidad de calorías con respecto a la pasta simple. Por eso es bueno conocer el origen y la calidad de los ingredientes utilizados. Y por eso también siempre es preferible el consumo de pastas rellenas caseras, más ricas, nutritivas y seguras. **II**



Anticoncepción durante la lactancia

Dr. Fernando Blois, Ginecólogo

Existe la idea de que mientras una mujer está amamantando no puede quedar embarazada, pero esto no deja de ser solamente un mito. Lo cierto es que los cambios hormonales en la etapa de la lactancia hacen que sea menos posible la ovulación, pero no impiden que ésta ocurra. Es posible ovular y también es posible concebir. Por eso, quien quiera evitar un embarazo con seguridad debe elegir alguna de las tres opciones de métodos anticonceptivos que se detallan a continuación.



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**

“Los métodos anticonceptivos en esta etapa posparto y de lactancia se pueden dividir en tres tipos: de barrera, mecánicos y hormonales.



Tres aclaraciones importantes

Lo primero que hay que tener en cuenta es que, cuando se habla de anticoncepción después del parto, la palabra parto está tomada en un sentido amplio, que incluye el parto normal y la cesárea.

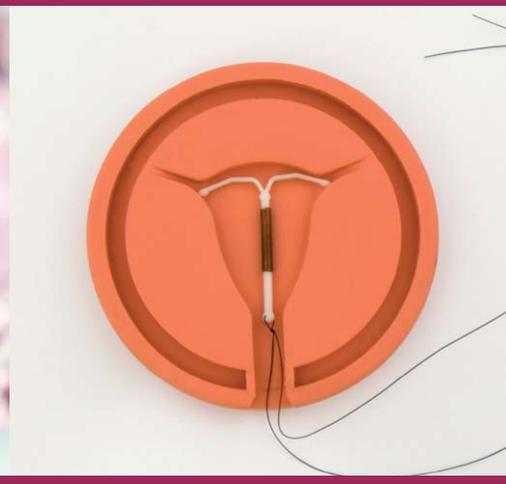
Lo segundo es que siempre se debe incentivar la lactancia materna, por consiguiente el método anticonceptivo no debe interferir con el amamantamiento.

En tercer lugar, el método anticonceptivo elegido debe ser seleccionado siempre que sea posible por los integrantes de la pareja en su conjunto. Ellos pueden buscar la asesoría del profesional (ginecólogo), pero la decisión final es siempre de la pareja.

Una vez aclarados estos tres puntos analicemos los métodos propiamente dichos, teniendo en cuenta que la actividad sexual no debe reiniciarse hasta pasados los 35 a 40 días después del nacimiento.

Tres métodos a tener en cuenta

Los métodos anticonceptivos en esta etapa posparto y de lactancia se pueden dividir en tres tipos: de barrera, mecánicos y hormonales. También existen métodos natura-



les, como el coitus interruptus o el método Billings, pero su eficacia es tan francamente menor que no serán analizados.

El preservativo es un **método de barrera**, útil, que debe ser utilizado en cada relación sexual y durante todo el acto sexual. En el caso de una perfecta utilización tiene una eficacia anticonceptiva de 90 a 93%.

Con respecto a los **métodos anticonceptivos mecánicos**, existen dos variantes: el dispositivo intrauterino DIU y el DIU hormonal. Ambas opciones son excelentes alternativas, pero requieren un seguimiento y control posterior.

El DIU (entre los cuales la T de cobre es el más conocido) tiene una eficacia anticonceptiva de 99,4%. Debe ser colocado en los 30 a 45 días posteriores al parto. Se debe considerar que con este método anticonceptivo, los ciclos menstruales serán algo más abundantes y más largos una vez que se reinstalen.

El DIU hormonal Mirena tiene una eficacia de 99,9%. También debe ser colocado en los 30 a 45 días posteriores al parto. El DIU Mirena también cambia los períodos menstruales, pero a diferencia del DIU tradicional tiende a disminuir y no a aumentar la duración y volumen del sangrado, causando a veces la ausencia total de éste.



Otra opción para evitar el embarazo son los **métodos hormonales** (ACO, anticonceptivos orales o pastillas anticonceptivas). Los ACO que se pueden utilizar en la etapa de lactancia son diferentes a los permitidos habitualmente, es decir, cuando no se está amamantando. En el mercado uruguayo existen tres marcas comerciales de pastillas anticonceptivas que pueden usarse en esta etapa: Exluton, Linosun y Poslac.

Cualquiera de ellas se debe comenzar a tomar aproximadamente a los 14 días del nacimiento. Hacen efecto recién a los 15 días de iniciada la toma y se debe ser muy riguroso en el cumplimiento de las tomas. Deben ingerirse todos los días siempre a la misma hora (el margen de error en el horario es de sólo 2 horas) y de manera continua (no existe descanso entre una caja y la siguiente).

En este tipo de ACO de lactancia, no cumplir las reglas compromete seriamente la eficacia anticonceptiva del método, que se sitúa entre 96 y 98%, siempre y cuando se respete su toma.

Conviene recordar de todas formas que **siempre hay que consultar con el obstetra** tratante antes de iniciar un método anticonceptivo. **1**



Nestlé
NESTUM

Complementá la protección que sólo vos le podés dar.

NUEVO



Después de los seis meses complementá su protección con Cereales NESTUM, el primer cereal con probióticos Bifidus BL y nutrientes esenciales que protegen su flora intestinal, ayudando a fortalecer sus defensas naturales, día a día.

La lactancia materna es lo mejor para el bebé y debe continuarse tanto como sea posible.

www.creciendojuntosweb.com.ar - 0800 2122

¡Un tipo de leche a la medida de cada necesidad!

Adriana Picasso y Aurora Vispo, Nutricionistas de Conaprole

¿Qué es la leche?

Una pregunta tan sencilla puede tener diferentes respuestas. Desde un punto de vista académico, es el líquido nutritivo que segregan las glándulas mamarias de las hembras de los mamíferos, con el cual alimentan a sus crías. En el reglamento bromatológico se la define como el producto integral del ordeño total e ininterrumpido de vacas lecheras sanas, adecuadamente nutridas y no fatigadas, recogida en forma higiénica, y sin contener calostro. Y desde la perspectiva nutricional, es el alimento más completo de la naturaleza. Vale la pena conocerla más profundamente.

Ningún otro alimento natural es capaz de superar a la leche en su equilibrada proporción de nutrientes. Se la reconoce como el alimento **proteico** por excelencia por brindar proteínas de alto valor nutricional. Contiene además **hidratos de carbono**, mayoritariamente lactosa, responsable de su sabor levemente dulce y característico. Las **grasas** completan sus macrocomponentes. Vale destacar que las grasas lácteas son grasas trans naturales, esto es, producidas en el rumen de la vaca y con características muy diferentes a las sintéticas (con sus conocidas acciones perjudiciales). En micronutrientes, se destaca la presencia de **calcio lácteo** con una excelente biodisponibilidad y en una adecuada relación fosfo-cálcica. La leche es considerada alimento fuente de calcio, con un aporte de 240 mg por porción; contiene además otros minerales como magnesio, selenio, cobre y zinc. Entre las vitaminas, se resalta la presencia de **vitaminas** liposolubles: A, D y E dependiendo del tipo de leche y Complejo B.

Industrialización de la leche

La producción y el consumo de leche de vaca han evolucionado con el tiempo. Antiguamente la leche se consumía recién ordeñada, lo cual representaba un riesgo para la salud por la potencial transmisión de enfermedades como tuberculosis y salmonelosis. En la actualidad, los procesos industriales garantizan que la leche de vaca sea un alimento seguro y beneficioso para la salud.

Pasteurización y Ultrapasteurización:

Consisten en tratamientos térmicos de la leche cruda a alta temperatura durante un tiempo muy corto que sirve para destruir los microorganismos que pueden ser perjudiciales a la salud humana.

Tipos de leches

LECHE ENTERA, SEMI-DESCREMADA O DESCREMADA

La leche puede diferenciarse según su tenor de grasa. La **leche entera** es la más completa. Tiene 2,6 g de grasa por 100 ml, por eso es la de sabor más intenso y textura más suave, la más sabrosa de las variedades de leche. La **leche semidescremada**, en tanto, posee menos de 1,5 g por 100 ml. La **leche descremada** es la de menor aporte de grasa, tan sólo 0,1 g por 100 ml de leche.

Variedades en el mercado

LECHE EN POLVO

Esta leche se obtiene por deshidratación a alta temperatura de la leche entera o descremada. Este producto tiene una vida útil de hasta 12 meses, lo que permite contar con ella en todo momento.

LECHE EXTRA CALCIO – VITAMINIZADA

La **leche extra calcio** posee 300 mg de calcio por porción, o sea, 25% más de calcio que la leche común. A esta leche se le adicionan las vitaminas A, D3 y E. Existen en el mercado diferentes leches con adición de calcio. Sin duda la más recomendada es la adicionada con calcio lácteo, la fuente natural de calcio por su óptima biodisponibilidad y por contener el balance apropiado de minerales útiles al suplementarse calcio, entre ellos, fósforo, magnesio y zinc. Este calcio lácteo es el seleccionado por la Asociación Americana de Dietistas, el Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría y otras importantes organizaciones de Estados Unidos.

CON HIERRO – VITAMINIZADA

La leche adicionada con este mineral contiene un hierro de alta biodisponibilidad: Bi-Glicinato Aminoquelado. La estructura química de este hierro, rodeado de núcleos amino, no compete con la absorción de calcio. La leche adicionada con hierro aporta 2 mg de hierro por porción de leche.

CON Omega 3 y VITAMINA E

A este tipo de leche se le agregan ácidos grasos Omega 3, EPA y DHA, de origen marino, únicos comprobados científicamente como beneficiosos para la protección cardiovascular. El Omega 3 utilizado es microencapsulado, por lo que esta leche no tiene aroma ni sabor a pescado. La leche

con Omega 3 aporta 122 mg de Omega 3 y 100 mg de EPA-DHA por porción.

LECHE DESLACTOSADA EN POLVO (DELACTAN)

Esta leche posee como mínimo un 75% menos de lactosa que la leche común.

LECHE VITAMINIZADA INFANTIL (CONAMIGOS)

Esta leche es semidescremada y adicionada con vitaminas y minerales especialmente diseñada para niños.

REFRESCO LÁCTEO FRUTAL (PLUS)

Esta es una leche deslactosada con el agregado de jugo natural de fruta, calcio lácteo y vitaminas A, D3, E y C. Es un producto ideal para personas con intolerancia a la lactosa, deportistas y todo aquel que desee tener en un refresco el aporte de calcio similar a un vaso de leche.

TIPOS DE LECHE	VARIEDAD	ELABORADA PARA:
FRESCA PASTEURIZADA (en sachet)	ENTERA	Niños y adultos sanos.
	DESCREMADA	Niños mayores de 3 años, adolescentes y adultos con dislipemias y/o enfermedad cardíaca. Personas que deseen cuidar su silueta.
ULTRAPASTEURIZADA (en sachet)	ENTERA	Personas que no compran diariamente leche. Su vida útil de 28 días permite guardarla en refrigerador por más tiempo.
	DESCREMADA	Similares indicaciones que para la leche fresca entera y descremada.
	EXTRA CALCIO Semidescremada	Adultos, para prevenir y/o tratar la osteoporosis u osteopenia.
	EXTRA CALCIO Descremada	Adultos con dislipemia, para prevenir y/o tratar la osteoporosis, y para adolescentes que deseen cuidar la silueta.
	CON HIERRO Y VITAMINAS Entera	Niños, personas con anemia, mujeres embarazadas y en edad fértil y adultos mayores.
	CON OMEGA 3 Y VITAMINA E Descremada	Adultos y mujeres embarazadas. Especialmente para personas con antecedentes de colesterol elevado y enfermedad cardíaca.
	LACTOLATE	Niños, adolescentes y adultos; ofrece la comodidad de la leche chocolatada ya pronta.
U.H.T. (en caja)	ENTERA	Su envasado aséptico y práctico permite su almacenamiento durante 6 meses sin refrigeración.
	DESCREMADA	Personas inmunodeprimidas. Similares indicaciones que para la leche fresca entera y descremada.
	COLET	Niños, adolescentes y adultos; ofrece la comodidad de la leche chocolatada ya pronta.
	COLET LIGHT	Ideal para adolescentes y adultos que deseen cuidar su silueta. Para personas diabéticas o con niveles de colesterol o triglicéridos elevados.
	COLET CAPUCCINO	Diseñado especialmente para todo aquel que desee disfrutar de un capuccino frío o caliente, ya pronto.
	CONAMIGOS	Niños con el aporte de 4 vitaminas: A, D3, E, Ácido fólico y 5 minerales: Calcio, Hierro, Zinc, Fósforo y Magnesio.
	PLUS	Intolerantes a la lactosa. Deportistas. Todo aquel que desee lograr un aporte adecuado de calcio en un producto con sabor a fruta.
LECHE EN POLVO	ENTERA	Niños, adolescentes y adultos sanos.
	DESCREMADA	Personas con dislipemias y/o enfermedad cardíaca.
	DELACTAN	Personas con intolerancia a la lactosa.

*Tips para preparar almuerzos
ricos y nutritivos para
escolares y liceales*

La vianda nuestra de cada día

Lic. en Nutrición Gabriela González Bula



ESTAMOS ORGULLOSOS DE SER PARTE DE LA VIANDA
QUE LE PREPARARÁS A TUS HIJOS.



ESTAMOS ORGULLOSOS DE SER PARTE DE SU CRECIMIENTO.

Tus chicos pasan muchas horas fuera de casa,
por eso es aconsejable planificar las viandas para lograr
una alimentación equilibrada y con el aporte nutricional adecuado.



Creciendo juntos.

Nestlé

¿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.



Avanza el año lectivo, los días se hacen más fríos y un sándwich ya no parece la mejor opción para la vianda de todos los días. ¿Qué prepararles a los chicos para que la comida que llevan desde casa los entusiasme, cumpla con los requisitos nutricionales básicos y genere buenos hábitos alimentarios?

Cuando los chicos pasan muchas horas fuera de casa, es aconsejable que las viandas estén previstas en la planificación general del menú de toda la familia. De esa manera, conformarán junto con las comidas en casa una alimentación equilibrada, logrando un aporte nutricional adecuado.

¿Qué incluir en una vianda?

Algo rico y apetitoso, que reúna la mejor calidad higiénica y nutricional, y además, que contribuya en lo posible a crear buenos hábitos alimentarios. Aunque no siempre se logren estos objetivos, conviene tenerlos presentes, porque “comer de vianda” no es algo esporádico para muchos escolares o liceales. Lejos de ser una comida excepcional en un picnic, esta forma de alimentación es para muchos parte de la rutina cotidiana durante varios meses al año, durante varios años en la vida, y en etapas de importantes cambios biológicos y emocionales, donde es reconocido el rol gravitante de una buena alimentación y nutrición.

Al pensar las viandas en el marco de una alimentación saludable, surge la importancia del desayuno. La primera comida del día no sólo es necesaria para un buen rendimiento físico y académico, sino que hacerla evitará la compra de comidas caras y de poco valor nutricional en un kiosco cuan-



do aparezca el hambre. Las guías alimentarias de nuestro país ("Manual para la promoción de prácticas saludables de alimentación en la población uruguaya", que se puede ver en www.msp.gub.uy) colaboran brindando pautas para una alimentación saludable. Observar la guía, incluyendo alimentos de todos los grupos, también resultará inspirador en el momento de decidir qué poner en una vianda.

Al decidir el contenido, conviene que la mayoría de los días la vianda contenga vegetales y frutas, una porción de proteínas (carnes o huevo o queso), y una porción de alimentos energéticos (pasta, pan, leguminosas, frutos secos, pop).

Así como se tiene en cuenta la calidad nutricional no se debe olvidar la presentación. Una co-

mida bien presentada en una vianda predispone a una buena aceptación por parte del niño y también de sus compañeros. ¿Por qué es importante esto? Porque los niños reciben mucha presión de sus pares y la vianda no debe ser motivo de burla. Las preparaciones que permiten porciones individuales mejoran la presentación; por eso, en lo posible, se deben elegir tartitas individuales en lugar de un trozo de tarta, así como empanadas, mini brochettes, vegetales baby, flancitos, etc. Agregar diferentes colores y texturas, incluyendo vegetales y frutas, pequeñas porciones de cereales, frutos secos, semillas, pop, pasas de uva, aceitunas, tostaditas de pan o trozos de queso, le aportan interés a la vianda y complementan su valor nutricional. ❶

¿Qué hay que tener en cuenta al preparar una vianda?

- Elegir recipientes sanos, con tapa hermética, de tamaños y formas variadas e individualizables.
- No dejar la vianda, o los alimentos que la integran, fuera de la heladera en la noche anterior. Es muy importante poner especial cuidado en cumplir las reglas de higiene e inocuidad alimentaria para evitar comidas en mal estado.
- No cortar la cadena de frío. Los alimentos de una vianda deben salir de casa a temperatura de heladera. No hay que incluir alimentos tibios, excepto que se vayan a consumir en menos de dos horas. Si es posible, la comida debe mantenerse refrigerada hasta el momento de su consumo, o debe conservarse en transportadoras térmicas que mantengan la temperatura inicial del alimento. Para esto se pueden usar geles fríos.
- Lavar los recipientes a diario, apenas vuelven de la escuela, con abundante agua caliente y detergente.
- Con una vianda también se están educando los modales a la hora de comer, por eso siempre se deben incluir cubiertos y servilleta.
- ¡No olvidarse del líquido! Los chicos necesitan agua para una buena hidratación a lo largo del día. Es fundamental incluirla si en el comedor del colegio no está prevista.

¿Querés más
CALCIO
para tus
hijos?



2*
VASOS
=
68%
DE LA DOSIS DIARIA DE
CALCIO

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

El sabor de tu
energía.



Ideas de preparaciones

Mini tartas en moldes de mollete

Forrar moldes de molletes con masa de tarta o de empanadas de copetín y rellenar con alguna de las siguientes opciones (1) pollo con salsa blanca y choclo; (2) pollo desmenuzado, cebolla y tomate; (3) brócoli con queso; (4) espinaca rehogada, lomito dorado; (5) jamón y choclo; (6) tomate, queso y albahaca; (7) zapallito, cebolla y orégano, sumada a un huevo batido con un poco de leche y una cucharadita de maicena. Agregar poca sal, usar hierbas y especias. Llevar a horno por 10 a 15 minutos.

Mini croquetas al horno

Hacer un puré bien escurrido de papa, calabaza y boniato. Armar las croquetas colocando en el centro un trocito de queso, hierbas o jamón. Pasar por huevo y pan rallado y moldearlas pequeñas y chatas. Hornear en horno caliente donde previamente se calentó una asadera con un fondito de aceite. Estas croquetas se pueden acompañar con salsa de queso, de tomate, ketchup, o cebollita dorada.

Pastel de pollo y calabaza

Mezclar puré de calabaza o zanahoria, escurrido, con una clara batida a nieve. Cortar pollo cocido en trocitos, condimentado con orégano, alguna salsa, cebollita, morrón. En moldes de suflé o en computeras de acero inoxidable poner el pollo condimentado en la base y taparlo con el puré. Hornear.

Pasta de varias maneras

Con salsa de brócoli; blanca; de queso; con vegetales; con tomates cherry, con mozzarella en cubos, aceitunas y aceite de oliva. O pastel de pasta con fideos cortos cocidos, huevo batido con leche, condimentos y queso rallado, horneados como una tortilla.

Milanesas de vegetales

De zapallito, de zucchini, de berenjenas, cocinadas al horno.

Cazuelitas

De arroz, choclo, morrón, pollo, tomate y perejil picado con pulpa de cerdo cocida en tiritas, condimentada con salsa barbacoa, sésamo, cebolla rehogada y, si les gusta a los chicos, un toque dulce con ananá en cubitos. O de arroz integral, cebolla rehogada, tomate en trozos apenas saltado, jamón o lomito picado y saltado, queso mozzarella rallado u otro queso blando y gustoso para derretir al servir.

Kepes (hamburguesas distintas)

Mezclar iguales cantidades de carne picada magra condimentada con perejil, cebolla picada fina, orégano y sal y trigo burgol (previamente hidratado una o dos horas con agua) y un poco de aceite. Armar pequeñas albóndigas chatas. Llevarlas a horno caliente en asadera apenas aceitada. Servir en pan de pita (árabe) con lechuga, tomate, pepinos, zanahoria rallada y alguna salsa mayonesa liviana o queso.

Wok de pollo y vegetales

Saltear en un wok con un fondito de aceite: cebolla, zanahoria, zapallitos, repollo, zucchini, brócoli y morrón, con pollo, todo en tiras. Agregar un poco de caldo y condimentar con salsa de soja, o crema de leche liviana y salsa barbacoa. Servir sobre arroz integral.

Envueltitos

Rellenar crepes, tortillas tipo mexicanas o similares caseras o compradas, con vegetales con queso, pollo, cerdo, carne picada saltada y condimentada, huevo duro rallado. Envolver y servir.

Donas de India

Remojar lentejas peladas durante cuatro a cinco horas. Licuarlas o procesarlas muy bien con un poco de agua. Agregar cebolla picada y condimentos a gusto. Agregar agua hasta lograr una pasta que permita armar pequeñas "tortitas". Hacerles un hueco en el centro. Cocinar en aceite caliente, escurrir bien, y servir con salsa golf, ketchup, u otra salsa.



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

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



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

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

Dentro de una alimentación equilibrada y hábitos de vida saludables.



*Tienen efectos terapéuticos a nivel cardiovascular
y en el desarrollo del sistema nervioso*

Bondades de los ácidos grasos Omega 3

Lic. en Nutrición Estela Skapino

En las últimas décadas ha venido creciendo el interés por los ácidos grasos Omega 3 debido a sus efectos saludables en el organismo. ¿Qué sabemos de estos ácidos grasos esenciales? ¿En qué alimentos los encontramos? ¿Por qué es tan necesario consumirlos?

OMEGA 3 ROEMMERS

TODOS LOS DÍAS
ES NATURAL, TE MEJORA Y TE CUIDA

¿POR QUÉ ES RECOMENDABLE TOMAR OMEGA 3 TODOS LOS DÍAS?

Los ácidos grasos Omega 3 son esenciales para nuestro organismo, pero su escasez en nuestra dieta diaria hace que sea necesario incorporarlos externamente.

Protector cardiovascular natural

Mejora el desarrollo neurológico

Propiedades antiinflamatorias



OMEGA-3
2-3 cápsulas por día
MEGA OMEGA-3
1 cápsula por día

OMEGA 3 ROEMMERS TODOS LOS DÍAS
ES NATURAL, TE MEJORA Y TE CUIDA

*Acompañado de una dieta sana y ejercicio físico
sus resultados son aún mejores.*

Natural
CON RESPALDO ROEMMERS



Un poco de historia

A principios del siglo XX, llamó la atención de los investigadores la baja incidencia de enfermedades cardiovasculares en los esquimales que habitaban Groenlandia, a pesar del consumo elevado de grasas, principalmente provenientes de los pescados de aguas profundas.

En un principio se creyó que se debía al perfil genético de esta etnia, pero se observó que los esquimales que vivían en el continente, y que habían asimilado hábitos y costumbres europeas, presentaban cifras de afecciones cardiovasculares y mortalidad por esta causa similar a la del resto de los habitantes.

Fue por la década de 1970 que se estudió la conexión entre la alimentación y la baja incidencia de estas enfermedades. Se estableció el vínculo entre los ácidos grasos Omega 3 presentes en los aceites marinos y la reducción de la coagulabilidad de la sangre. Desde ese entonces han sur-

gido múltiples investigaciones con el fin de esclarecer la acción de estos ácidos grasos.

Efectos sobre el organismo humano

Los ácidos grasos Omega 3 más importantes son el eicosapentaenoico (EPA) y el docosahexaenoico (DHA). El EPA ejerce un efecto protector principalmente a nivel cardiovascular. Actúa descendiendo el colesterol plasmático, los triglicéridos, la presión arterial y presenta un efecto antitrombótico y antiinflamatorio.

El DHA cumple un rol fundamental en el desarrollo del sistema nervioso y visual en el feto y en el recién nacido. Últimamente también se viene investigando el efecto terapéutico que el DHA tendría en enfermedades que afectan el sistema nervioso y el comportamiento, sobre todo en niños (déficit atencional asociado a hiperactividad) y en adultos mayores (enfermedad de Alzheimer, Parkinson).

¿Dónde se encuentran estos ácidos grasos?

Los ácidos grasos Omega 3 son ácidos grasos esenciales; esto significa que el organismo humano no los puede producir a partir de la ingestión de otras sustancias y por lo tanto debe aportarlos como tal en su alimentación.

Los pescados son la principal fuente de estos ácidos grasos. Los peces contienen cantidades proporcionales de EPA y DHA en sus tejidos. El contenido total depende de la especie. Las especies de bajo tenor graso (merluza, corvina, pescadilla, lenguado) tienen de 2 a 5% de estas grasas mientras que las especies con mayor contenido graso (palometa, atún, salmón, anchoa, sardina) presentan de 10 a 15%. Por lo tanto, la cantidad de Omega 3 que se consuma dependerá del tipo de pescado y de la porción ingerida.

En los alimentos de origen vegetal, como algunos aceites (cano-

Puravita

Naturalmente ricos



Nueva línea de panes funcionales.



Ayuda a controlar los niveles de colesterol

Pan con Avena

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

Pan con Multigranos

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

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

Exclusivamente en 

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



la, soja), se encuentra una relativa cantidad de DHA. También se lo puede encontrar en valores apreciables en algunas semillas, como las de lino, y en algunos frutos secos, como las nueces.

Actualmente en el mercado se pueden encontrar productos adicionados con EPA y DHA, como leches y huevos. Como suplementos, el aceite de pescado se presenta en cápsulas o en forma líquida, ambos conteniendo ácidos Omega 3 en diferentes dosis.

Los efectos terapéuticos de estos ácidos grasos han sido demostrados fundamentalmente con el consumo de dos a tres porciones semanales de pescado, el “envase natural” del Omega 3.

Relación Omega 3 – Omega 6

Es importante destacar también el papel de los ácidos grasos Omega 3 en relación con otro ácido graso esencial: el Omega 6.

Los productos del metabolismo de ambos ácidos grasos compiten dentro del organismo. Es así que mientras los ácidos grasos Omega 6 tienden a ejercer un efecto proinflamatorio, va-

soconstrictor, y proagregante plaquetario, los ácidos grasos Omega 3 (concretamente el EPA), tienen una acción contraria: antiinflamatoria, vasodilatadora y antigregante plaquetaria.

De ahí la importancia de aportar ambos ácidos grasos en una proporción adecuada.

Históricamente, el consumo de estos ácidos grasos ha ido cambiando sus proporciones. Cuando el hombre era cazador-recolector hace 40.000 años, se alimentaba de carnes magras, peces, vegetales, frutas, raíces. En ese momento el aporte de ambos ácidos grasos esenciales era parejo. Con la agricultura el hombre se asentó en torno a ríos, lagos y mares y si bien se modificó el perfil nutricional debido a la incorporación de cereales, la relación entre el aporte de Omega 6 y 3 continuó siendo bastante pareja.

Fue la revolución industrial la que modificó sustancialmente la relación entre ambos ácidos grasos en la dieta. Concretamente en relación a las grasas, los procesos para la obtención de aceites llevaron a que se pierdan los Omega 3 presentes en las semillas y se obten-

gan productos muy elevados en Omega 6.

¿Dónde estamos hoy?

Actualmente, además de la falta de Omega 3 en los aceites, se suma el bajo consumo de pescado. Esto ha llevado a una alta desproporción en el consumo de ambos ácidos grasos esenciales, predominando los efectos del Omega 6 y faltando la positiva competencia del Omega 3.

Nuestro país no es ajeno al bajo consumo de Omega 3. Según la Primera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Trasmisibles (MSP), casi la mitad de la población no alcanza a consumir pescado ni una sola vez en la semana.

Por eso es importante mejorar el perfil de consumo graso, aumentado el consumo de Omega 3 de diferentes fuentes. Pero sobre todo, este consumo debe realizarse en el marco de un plan de alimentación saludable. Esto supone reducir las grasas de mala calidad, como lo son las saturadas y las hidrogenadas (trans), y asegurar un aporte adecuado de fibra, especialmente a través de frutas y verduras. 🍎

Omega-3



- Aumenta el HDL (Colesterol bueno)
- Ayuda en el descenso de la presión arterial
- Antiagregante plaquetario
- Previene y reduce los síntomas de las enfermedades cardiovasculares
- Favorece el descenso de los triglicéridos
- Tiene efecto anti-inflamatorio

Presentaciones:
Fracos de 50 y 100 cápsulas blandas.

NaturalLife

LÍDER EN VITAMINAS Y SUPLEMENTOS NATURALES

LO NATURAL CON EL MAYOR RESPALDO

*Un clásico en la Pascua
de La Liguria adoptado
con orgullo en el Río de la Plata*

La pascualina, obra de arte en la mesa

Lic. en Comunicación Alina Dieste

Treinta y tres capas de masa en homenaje a la edad en que murió Jesucristo. Hojas de acelga o espinaca, leche cuajada o ricotta, un poco de queso parmesano, una pizca de nuez moscada, un toque de ajo o de cebolla, algo de mejorana, tal vez orégano. Y doce huevos en recuerdo de los apóstoles. La torta pascualina, un clásico de la cocina ligur en Semana Santa, se prepara desde el 1300 en el norte de Italia, pero desde hace varias décadas es también un típico exponente de la cocina rioplatense.



Osteoporosis

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





La pascualina, que debe su nombre al tiempo pascual que le dio origen, es uno de los platos más famosos de Liguria, la región noroccidental de la bota italiana cuya capital es Génova. En esa zona, en los días de la Pasión, Muerte y Resurrección de Cristo se solía consumir esta torta característica por el verde de su relleno y los huevos cocidos enteros en su interior. Tradicionalmente, las verduras empleadas eran espinacas o acelgas, aunque también se hacía con alcauciles, en su versión más cara, u hojas de remolacha, en su versión más humilde. Como fuera, no podían faltar las iniciales del patriarca de la familia, realizadas con la misma masa y colocadas sobre la tapa de la torta.

Las amas de casa y los cocineros encumbrados se afanaban estirando capas de masa en señal de su devoción, pero tam-

bién de su destreza. Las más habilidosas lograban apilar 33 finos velos, en honor a la edad de Jesús al morir; otras decían basta antes de la decena. Pero el fin era el mismo: que al cocerse en el horno se separaran las muchas hojas de la masa, delgadísimas y superpuestas, contrastando con la ternura del jugoso relleno y el sorprendente regalo amarillo y blanco de las yemas y las claras cuajadas. La pascualina no era sólo especial por su masa crujiente, a base de harina y aceite de oliva extravirgen, y sin levadura, sino también por dos ingredientes que hace varios siglos sólo estaban reservados para ocasiones especiales: el queso y los huevos, emblemáticos de la Pascua, además, por simbolizar la vida que comienza.

Los primeros registros de esta receta datan del siglo XVI, cuando Bartolomeo Scappi (1500-1577), el cocinero más famoso del Renacimiento, preferido de papas y obispos y considerado el "Miguel Angel de la cocina" por Pío V, la incluye en su obra cumbre, "Opera dell'arte del cucinare", de 1570. Allí está do-



cumentada una forma de esta preparación llamada "Gattafura alla Genovese", que consistía ni más ni menos que en una mezcla de verduras y quesos recubierta por dos capas de masa hojaldrada. Este ancestro de la "torta pasqualina" es mencionado por el humanista Ortensio Lando (1512-1553) en un breve catálogo de comidas y bebidas, anexo de su "Comentario delle più notabili e mostruose cose d'Italia", una guía basada en su experiencia personal y publicada en 1548. También el célebre chef Maestro Martino habría dado cuenta de esta preparación en su libro del siglo XV, "De arte coquinaria", según el sitio oficial en internet de la región Liguria, que registró la torta pasqualina como propia.

Este plato tan común en la dieta mediterránea desembarcó en el Río de la Plata a mediados del siglo XIX, con los inmigrantes ligures provenientes del puerto de Génova. Llegó para quedarse y volverse un referente local más allá del menú pascual. Actualmente, la pasqualina es sinónimo de almuerzo rápido de

oficinistas y escolares, comodín obligado de reuniones al aire libre, picnics playeros y fiestas de cumpleaños familiares, así como destacada opción en restaurantes y bares, servida tibia o fría, y muchas veces acompañada de una ensalada fresca. En Argentina y Uruguay, sin embargo, se le hicieron algunas variantes a la receta original. Se estila prepararla sin ricotta; el relleno puede incluir panceta frita y morrón rojo, y la masa no siempre es hojaldrada, ni casera.

Pero lo básico de la preparación se mantiene: se debe lavar y hervir la verdura, colarla y escurrirla, cortarla y saltarla con ajo y quizás cebolla, y colocarla luego sobre una capa de masa estirada sobre una asadera. Antes de cubrir la verdura con la otra capa de masa, se deben cascar los huevos en los huecos previamente hechos en el relleno. Luego, hay que cerrar los bordes con un repulgo, cuidando de no romper las yemas, y llevar la torta al horno hasta que la superficie se vea dorada y crocante.

Nadie duda de que la pasqualina goza de extendida fama entre los amantes de la buena mesa, capaz de despertar pasiones incondicionales y seguidores en varios continentes. Ya lo decía Giovanni Ansaldo en un memorable artículo publicado en la Pascua de 1930: "Bienaventurados los que en su infancia han aprendido a entender lo que es una torta pasqualina de 16, 18, 20, 22 y hasta 24 capas, tal como yo lo vi con estos ojos mortales; para ellos, Marconi y Edison se esforzaron en vano por crear nuevas maravillas".



Caldos y Sopas



¡Sabor y salud para tus comidas!

Cuando es necesario bajar el consumo de sodio diario no es necesario renunciar al sabor, por eso **MAGGI** te ofrece las sopas y caldos con 50% menos de sal.

¡PROBALOS!



www.nestle.com.uy
Tel.: 0800 2122

Novedades

Nutricionista Teresa Antoria

El acto de comer, del saludable hedonismo a la compulsión



Las sensaciones de hambre y saciedad resultan de procesos fisiológicos complejos vinculados a factores neuroendócrinos que buscan el equilibrio entre el hambre que estimula la ingesta y el consumo de alimentos que produce saciedad. Este ciclo hambre-saciedad-hambre propende al logro de un estado nutricional balanceado y el hambre una vez saciada es olvidada durante horas. Pero comemos no sólo para nutrarnos, sino también para satisfacer y disfrutar del placer de comer. El apetito es otro activador de la conducta alimentaria que contrariamente al hambre busca repetir experiencias gratificantes. La palatabilidad, o valor hedónico de los alimentos, es una expresión de la respuesta sensorial placentera (o de recompensa) que genera la ingesta de alimentos específicos, habitualmente familiares y disponibles. La doctora Nora Volkow (NIH, USA, Trends in Cognitive Sciences 2011 vol 15-1), refiere cómo las modernas técnicas de imagenología han detectado en algunos individuos alteraciones en los sistemas neuronales asociados con el deseo imperioso, la búsqueda y la ingesta de alimentos que producen gratificación. Lo destacable es que al producirse una disrupción en los mecanismos que regulan la ingesta, se altera la interacción entre los circuitos que tienden al equilibrio hambre-saciedad y los que buscan gratificación, gatillando respuestas neuroadaptativas con ingestas excesivas de alimentos altamente palatables que contribuyen a la obesidad.

Nuevo índice valora el porcentaje de grasa corporal



Desde 1840 se utiliza el Índice de Masa Corporal ($IMC = \text{Peso}/\text{talla}^2$) para diagnosticar en forma sencilla el sobrepeso y la obesidad. Pero este parámetro plantea sus limitaciones ya que no puede aplicarse en individuos muy musculosos, ni muy altos o muy bajos, y requiere ajustes en distintas etnias. Recientemente se ha creado una nueva medida sencilla, rápida y económica, aplicable aún en lugares remotos donde no se puede acceder a una balanza ni a tecnologías más complejas, para valorar la composición corporal. Investigadores de la Southern California University determinaron que las variables que se asociaban más estrechamente con el porcentaje de grasa corporal son la circunferencia de cadera y la estatura. Así, crearon el Índice de Adiposidad Corporal (IAC), que relaciona la circunferencia de cadera con la estatura. El resultado proporciona una estimación más precisa del porcentaje de grasa corporal que el IMC. Para el hombre, el porcentaje de grasa corporal considerado normal sería entre 10 y 25, y para la mujer, entre 21 y 36, dependiendo de la edad (cuanto más añoso el individuo, mayor es el contenido de grasa en su organismo).



Polifenoles, beneficiosos y aún poco conocidos

Desde la década de 1980 ha sido creciente el interés en los polifenoles, compuestos considerados no nutritivos, que contienen los alimentos vegetales. Muchos trabajos evidenciaron los efectos beneficiosos de su ingesta en la salud y en la prevención de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes o el cáncer. Las mayores fuentes se encuentran en las frutas y verduras, el vino tinto, té verde, café, chocolate, aceitunas, aceite de oliva extra virgen, nueces, algas, hierbas y especias, la mayoría de ellos con fuerte presencia en la dieta mediterránea. En los últimos años se observó que el modo de acción de estos compuestos es más complejo de lo que se pensaba. En una interesante revisión, Massimo D'Archivio y sus colaboradores del Instituto Italiano de Salud analizan las líneas de investigación actuales, que buscan conocer especialmente la biodisponibilidad de los polifenoles, es decir, la forma en que son absorbidos y utilizados por el organismo y cuáles son los factores que influyen en ella. Esto conducirá a optimizar el consejo dietético a la población.

Anticuerpos de la leche y poliartritis

Investigadores japoneses dirigidos por Kou Katayama (Nutr J 2011, vol 10 -2) consideraron que las bacterias intestinales pueden estar involucradas en los mecanismos patológicos de la artritis reumatoidea. Basándose en observaciones previas de que los anticuerpos de la leche reducen el sobrecrecimiento de bacterias patógenas, disminuyendo la carga intestinal de toxinas bacterianas, realizaron un estudio piloto. Administraron durante tres meses a un grupo de 18 pacientes resistentes a la medicación, 10 g/día de un concentrado de proteína de suero de leche enriquecido con anticuerpos lácteos. Otros 18 pacientes (grupo control) no ingirieron el concentrado. Todos continuaron con la medicación habitual. Al finalizar, un 44% de los pacientes del grupo estudio mejoró la sintomatología. Este auspicioso resultado promoverá la realización de una investigación más vasta que permita corroborar la hipótesis inicial.



ENSALADA
CON ATÚN
simplemente fresca

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



Recetas

Lic. en Nutrición y Téc. en Gastronomía Virginia Natero

Tres sopas y tres postres para cenas sabrosas en noches frías



4 porciones

Sopa de puerro y zanahoria

Lavar, pelar y cortar en aros 4 puerros grandes (parte blanca)
2 zanahorias grandes

Sudar las zanahorias y las cebollas en 1 cda aceite

Pasados 10 minutos agregar 1/4 taza arroz
y cocinar hasta ablandar 600 cc caldo desgrasado
sal
pimienta

Cuando esté todo cocido, procesar.

Servir caliente, espolvoreado con perejil picado.



La sopa está pronta



LA ÚNICA PRONTA PARA SERVIR Y DISFRUTAR

Elaborada en base a vegetales naturales, sin conservantes ni saborizantes artificiales.

Sólo sopa natural.

GOURMET®



www.deambrosi.com.uy

4 porciones

Sopa blanca y verde

Pelar, cortar en juliana y saltar sin dorar

1 cebolla
2 puerros
2 dientes de ajo
2 cdas de margarina *light* libre de trans

Agregar y cocinar

700 cc caldo desgrasado
½ taza de arvejas
½ taza brócoli
1 hoja de laurel
2 ramitas de tomillo

Hidratar y agregar, cocinando hasta que espese

4 cdas de almidón de maíz
1 taza de leche

Antes de servir agregar

2 cdas de ciboulette picado



4 porciones

Sopa de porotos de manteca

Remojar toda la noche

1 taza de porotos de manteca

Cocinar hasta que queden blandos con

3 tazas de caldo de verduras

Picar

2 dientes de ajo
2 cebollas
3 tomates

Saltear en

1 cda. de aceite de oliva

Agregar

1 taza de pulpa de tomate
perejil picado
sal
orégano
pizca nuez moscada
pimienta negra

Cortar en cubos

100 g de zapallo
100 g de zapallitos

Agregar los porotos, el zapallo y los zapallitos. Cocinar hasta que estén tiernos. Rectificar sabores y servir.



4 porciones

Martín Fierro diferente

Pelar y cortar en gajos 3 membrillos

Agregarles 1/2 cáscara de limón rallada
1 clavo de olor
pizca de nuez moscada
2 granos de pimienta negra
1 rama de canela
1 taza de vino blanco
3 cdas de sucralosa

Cubrir con agua y cocinar hasta ablandar.
Retirar del fuego, enfriar y reservar.

Mezclar 3/4 taza de ricota cremosa
1 cda de sucralosa *
1 cta de vainilla

Acondicionar los membrillos en compoteras
y colocar 1 copo de ricota por encima.



TODAS LAS MAÑANAS
SE DESCUBRE ALGO NUEVO

DAIRYCO
UN VASO MÁS CERCA DE UNA VIDA SALUDABLE



4 porciones

Arroz con leche *light*

Mezclar y cocinar 20 minutos, revolviendo esporádicamente	1 litro de leche descremada ½ taza de arroz blanco 1 cda de cáscara de limón rallada 2 cdas de sucralosa *
Retirar del fuego y agregar	1 cta de vainilla
Enfriar y espolvorear	1 cta de canela
Servir.	



10 porciones

Torta de chocolate tibia con salsa de dulce de leche

Mezclar	½ taza de leche descremada 1 cda de margarina <i>light</i> libre de trans 2 huevos 1 cta de vainilla 1 cda de whisky
Mezclar	¾ taza de sucralosa * ¾ taza de harina 2 cdas polvo de hornear 3 cdas cacao en polvo sin azúcar pizca de sal

Mezclar los ingredientes húmedos y los secos.

Acondicionar en budinera de chimenea de 22 a 24 cm de diámetro.

Llevar a potencia máxima por 4 minutos y reposar 1 minuto.

Mientras mezclar ½ taza de dulce de leche *light*
½ taza de leche descremada

Verter la salsa sobre la torta tibia y servir.

(*) Verifique la intensidad del sabor dulce.



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

URUFARMA, te ofrece una solución

Crisplan

*Recetas
Saludables*

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

**POR TU SALUD
Y ESTÉTICA CORPORAL**



 **0800 8181**
CrisPlus

Urufarma
Calidad al alcance de todos



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

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

Splenda[®]
Endulzante Sin Calorías



Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.