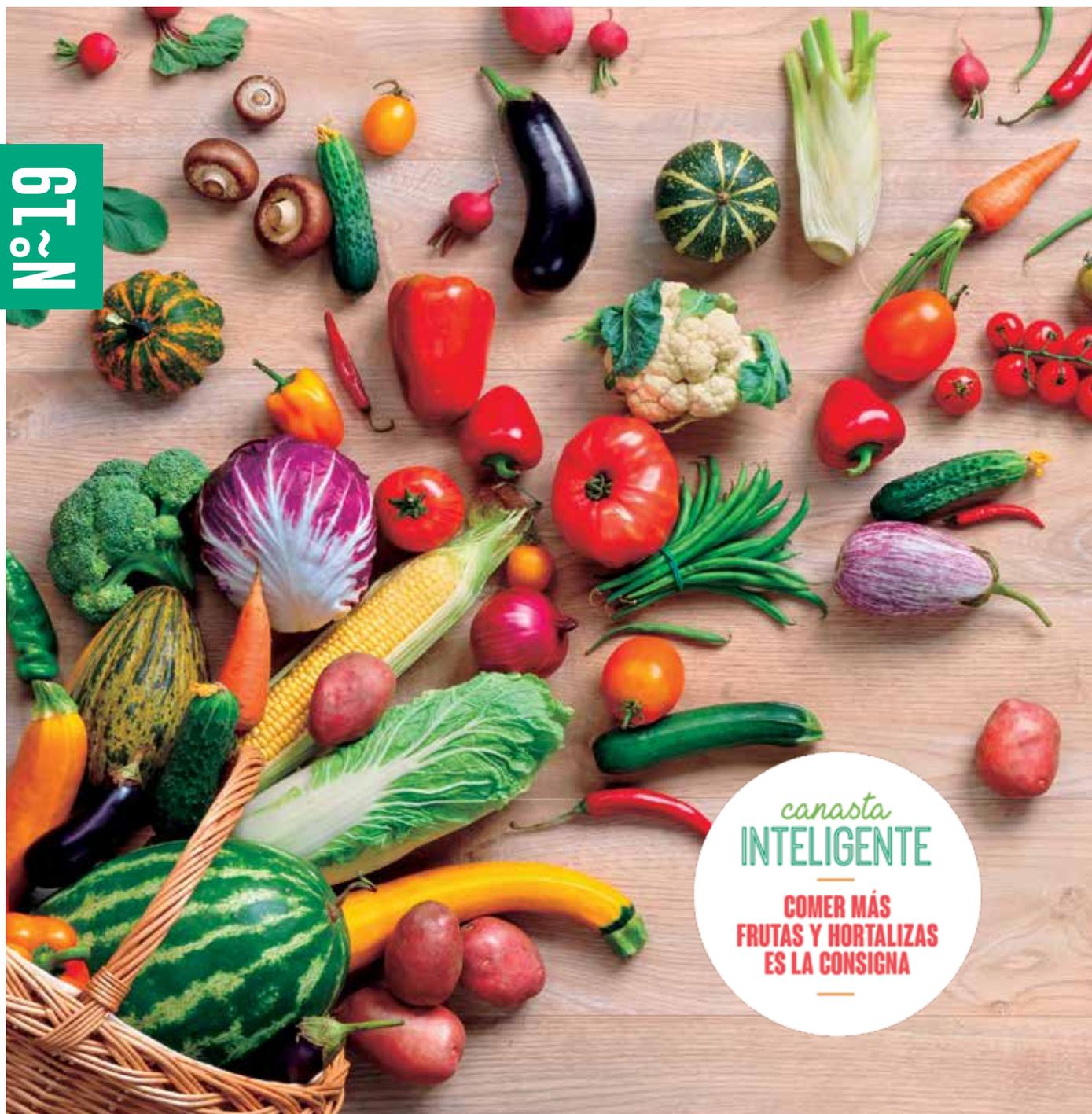


NUTRIGUÍA PARA TODOS

Nutriguía
Conocer más para alimentarse mejor

Nº 19



canasta
INTELIGENTE

**COMER MÁS
 FRUTAS Y HORTALIZAS
 ES LA CONSIGNA**

**HIDROGIMNASIA,
 SALUDABLE
 OPCIÓN**

**DESAYUNOS
 Y MERIENDAS
 PARA VERANO**

**INTOLERANCIA
 A LA LACTOSA,
 QUÉ EVITAR**

**TODO SOBRE
 MANCHAS
 SOLARES**

NUEVAS

MERMELADAS ZERO

ENDULZADA NATURALMENTE CON STEVIA



/Limay.com.uy f /GranjaLimay @ /GranjaLimay

índice

- 02 **Pros y contras del uso de edulcorantes en la cocina**
Entrevista con la Magíster Virginia Natero
- 08 **Los masajes reductores y sus beneficios**
Tec. en Cosmetología Médica Andrea Rodríguez
- 12 **Manchas solares, marca y recuerdo de los rayos ultravioletas**
Dras. Lidice Dufrechou y Alejandra Larre Borges
- 16 **Hidrogimnasia, una saludable opción de ejercicio**
Dr. Mateo Gamarra
- 22 **Boca sana, cuerpo saludable**
Dra. Magdalena Quintana y Dr. Santiago Sartori
- 26 **La alimentación de los niños lejos de la rutina escolar**
Lic. en Nutrición Gabriela González Bula
- 30 **Beneficios de la cirugía bariátrica y metabólica**
Dr. Ernesto Irrazábal
- 34 **El desayuno, primer paso de una alimentación saludable**
Lic. en Nutrición Lucía Alba
- 40 **Obesidad: el rol de los microorganismos intestinales**
Dra. M.Sc. Gabriela Parallada
- 46 **Intolerancia a la lactosa: qué alimentos se deben evitar**
Lic. en Nutrición Elizabeth Barcia
- 52 **Comer más frutas y hortalizas es la consigna**
Ing. Agrónomo Pablo Pacheco
- 58 **El postre, broche de oro del festín cotidiano**
Periodista Cristina Canoura
- 62 **Arte | Al cine y al plato**
Periodista Fernán Cisnero
- 64 **Libros | Un asesino común y corriente**
Milton Fornaro
- 66 **Recetas: Desayunos y meriendas para el verano**
Lic. en Nutrición Andrea Gamarra

editorial

Prevenir las enfermedades no transmisibles

El pasado mes de octubre se llevó a cabo en Uruguay la Conferencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre Enfermedades No Transmisibles (ENT). Reunió en Montevideo 400 participantes, jefes de Estado, ministros y representantes de organizaciones civiles de 94 países del mundo. Culminó con la Hoja de Ruta Montevideo 2018-2030 sobre las ENT en camino hacia la reunión de la Asamblea General de Naciones Unidas en 2018.

En ella se destaca la necesidad de una actuación coordinada y coherente para reducir las muertes prematuras por ENT en un 25% para 2025 y en un tercio para 2030.

Las ENT incluyen a las enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas; matan a 40 millones de personas cada año, 70% de las muertes que se producen en el mundo, fundamentalmente en individuos en edad activa. El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir por su causa. En Uruguay, las cifras de obesidad son alarmantes y ésta se asocia a una mayor prevalencia de ENT a edades cada vez más tempranas. Desde 2004 a 2016 el sobrepeso en niños pasó de 25 a 40%, y en adultos, desde 2006 a 2013 pasó de 56,6 a 64,9%, según datos del Ministerio de Salud (MS).

En este contexto referido a la prevención en alimentación, es que el MS ha trabajado en un decreto para que sea obligatorio que los alimentos altos en azúcar, sodio o grasas y grasas saturadas lleven un sello negro de advertencia en el envase.

Esta edición de Nutriguía para Todos, la última de 2017, abre con una entrevista a la licenciada en Nutrición Virginia Natero sobre el uso de edulcorantes no calóricos en la cocina, una problemática que atañe no solamente a personas diabéticas sino también a aquellas que necesitan un controlar su peso.

Un variado menú que recorre diferentes especialidades con temas de interés general, algunos de candente actualidad como la intolerancia a la lactosa o los relacionados con preocupaciones propias del verano transforman a este número en una lectura más que interesante para las vacaciones estivales que se avecinan.



Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells



Alexandra Golovchenko



Lic. en Nutrición Paula Antes

Dirección y Coordinación: Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells, Alexandra Golovchenko, Lic. en Nutrición Paula Antes | **Comité Editorial:** Lic. en Nutrición: Luciana Lasus, Sonia Nigro, Nora Villalba, Dra. Gabriela Parallada M.Sc., Dra. Silvia Lissmann | **Colaboración en Edición:** Cristina Canoura | **Diseño:** Gendiseño - gendiseño.com | **Ilustraciones:** Carolina Díaz para Gendiseño - carodiazilustra.com

Impreso en Uruguay, en Diciembre de 2017
Edición BIANUAL. El País S.A.
Depósito Legal N°371734
Edición Amparada en Decreto 218/96

Copyright by L&M Ltda. / Florida 1520/302 - Montevideo, Uruguay / (00598) 2901 0159. Nutriguía para Todos es una revista de Nutriguía. No está permitida su venta ni la reproducción total o parcial de la información que contiene por ningún método, sin la autorización expresa de L&M Ltda. Fotografías © shutterstock.com
Todas las ediciones de nuestra Revista Online: www.nutriguia.com.uy

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



Pros y contras del uso de edulcorantes en la cocina

Entrevista con Virginia Natero

Magister en Nutrición y Salud Pública, Virginia Natero es también chef y cocinera. Su vasta experiencia le ha permitido profundizar en el uso y aplicación de los edulcorantes, así como desmitificar algunas creencias sobre su consumo.

El siguiente es un resumen de la entrevista concedida a NutriGuía para Todos:

Para endulzar las comidas utilizamos edulcorantes, éstos se clasifican en Edulcorantes Calóricos (EC) y Edulcorantes No Calóricos (ENC). Entre los primeros se encuentra el azúcar, la miel, la fructosa, el jarabe de maíz de alta fructosa que aportan 4 kcal por gramo, también los alcoholes de azúcar (sorbitol, manitol, xilitol) que aportan la mitad de calorías.

– ¿Qué son los edulcorantes no calóricos?

– Son aditivos alimentarios que sustituyen el sabor dulce que provee el azúcar, pura y exclusivamente sin aportar calorías.

El uso de ENC en las preparaciones culinarias, obliga a modificar las recetas que tradicionalmente se hacen con azúcar que genera, además del dulzor, ciertas reacciones químicas que se reflejan, además del sabor, en el color, la textura, la palatabilidad. Hay preparaciones que sin azúcar no se pueden hacer, como el caramelo o el merengue.

– ¿Por qué usar edulcorantes no calóricos en la cocina?

– En mi opinión solo se justifica por una razón médica. O bien porque la persona es obesa y precisa reducir la ingesta de calorías, porque es diabética o tiene los triglicéridos elevados, por lo que se les recomienda evitar el consumo de azúcares. Permanentemente se están realizando estudios para evaluar su utilidad y riesgo en estas patologías.

– ¿Son más saludables que el azúcar refinado?

– Pienso que se puede tener una alimentación saludable con el uso de azúcares refinados, siempre y cuando sea en cantidades controladas. El problema es cuando esos azúcares se incorporan en forma exagerada. En las últimas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) bajó de 10 a 5% en relación con el porcentaje de calorías diarias.

– ¿Cualquier persona puede usar ENC aun sin tener trastornos de salud como los mencionados?

– Sí, aunque no sé si es necesario. Son seguros para el consumo y están aprobados por los organismos internacionales y nacionales. En la actualidad hay varias líneas de investigación que continúan profundizando en los edulcorantes, una de las más resonadas es la que muestra que el uso habitual de ENC podría elevar el umbral al sabor dulce.



— ¿Causan daño a la salud si se consumen en forma permanente?

— No existen evidencias científicas que lo demuestren. Se ha descartado que sean cancerígenos, pero se siguen estudiando en forma continua, lo cual representa una garantía. Todos están habilitados y son seguros.

— ¿Es más segura y eficiente la estevia respecto a los demás?

— No creo que los edulcorantes de origen natural sean mejores ni peores que los demás. No les encuentro ventajas comparativas. Es más, el perfil del sabor de muchos edulcorantes llamados naturales, como el esteviol de la estevia aporta a las preparaciones un sabor diferente (más herbal). Optar por ellos es una decisión individual.

— ¿Qué cualidades o características deben tener los edulcorantes para ser usados en la cocina?

— Estabilidad a la temperatura. No todos lo son. La sucralosa, estevia, la sacarina y el ciclamato sí pueden ser usados para cocinar. Como, por lo general, son productos costosos, se pueden usar los de menor precio para los alimentos que no llevan cocción y los más caros para preparaciones que requieren horno o altas temperaturas.

— Sin embargo, los dos últimos que usted nombró han sido acusados de efectos indeseados para la salud.

— Sí, es cierto. Sin embargo, ninguno de ellos integra en este momento ninguna lista positiva de componentes cancerígenos; el ciclamato se está utilizando en la mayoría de los países del mundo (en

Uruguay está aprobado), menos en Estados Unidos en que fue prohibido. Se han presentado ante la Food and Drug Administration (FDA, el organismo de control de medicamentos y alimentos) evidencias de su inocuidad y la respuesta es que se está reconsiderando la decisión. También la sacarina y el ciclamato tienen sabores especiales, pero al mezclarlos disminuye el retrogusto. Los edulcorantes en gotas, líquidos o en sobres individuales suelen ser mezclas.

— ¿Qué otras cualidades deben tener para ser usados en la culinaria?

— Los edulcorantes de los que hablamos tienen un gran poder endulzante, con ínfimas cantidades se logra igualar al azúcar. Por eso para poder manejarlos en la cocina de cada casa se le agregan

Tevias

La más dulce
Stevia



Cero Calorías

No le des
mas vueltas, solo Tevias
tiene todas estas ventajas



LABORATORIOS HAYMANN S.A.
www.haymann.com.uy



excipientes, (es la sustancia que se mezcla con el principio activo: polvo, granulado, líquido) que hacen que sean manejables. La equivalencia varía según el criterio del industrial. Hay marcas que están diseñadas para ser usadas en recetas en la misma proporción que el azúcar. Estas marcas son las que facilitan el inicio del uso de edulcorantes en la casa porque hacen fácil convertir la cantidad de azúcar de la receta en edulcorante. Otras por ejemplo, en una receta que lleva 1 taza de azúcar hay algunos edulcorantes del mercado que para sustituir ese sabor dulce recomiendan dos cucharadas de su edulcorante. Esto desequilibra la proporción de ingredientes secos y húmedos. Es preciso estabilizar la receta agregando un poco más de harina o almidón de maíz que permita que no cambie la textura y consistencia

—Si usted tuviera que orientar a un consumidor que por diferentes razones debe usar edulcorantes en la cocina, para hacer tortas, cremas ¿cuáles recomendaría?

—Para las personas que recién empiezan a usarlos yo les recomendaría que utilizaran los que son equivalentes 1 a 1, 1 taza de azúcar y una de edulcorante, porque facilita la aplicación de la receta. Allí probará el procedimiento y los otros ingredientes, como batido, harina.

—Respecto a la temperatura de cocción, ¿requieren cambios?

— Se cocinan a la misma temperatura. Pero hay preparaciones, como decía, que no se pueden obtener con ellos, como el merengue, el almíbar o el caramelo. Se pueden hacer mermeladas, pero al no tener azúcar duran mucho menos; lo mismo los panes dulces o budines ingleses caseros que, a diferencia de los industriales no llevan conservantes.

—¿Son seguros como para que los consuman los niños?

— Las academias de pediatría los aconsejan después de los dos años y en condiciones de patología. Antes de esa edad, ningún niño debería de consumir azúcares de ningún tipo. Y, si el niño no padece ninguna de las patologías ya mencionadas en los adultos, no sería necesario. De todos modos, cuando yo atiendo niños con obesidad, trato de demorar lo más posible su incorporación pues con frecuencia suele pensarse que con ellos se puede comer mayor cantidad de alimentos dulces o bebidas azucaradas.

El que algo no tenga azúcar refinada no lo hace claramente más saludable. Tiene menos calorías, pero no habilita a que se pueda comer o tomar sin límites. **N**

Nueva imagen, mejor sabor.

Sucaryl®
Stevia



Los masajes reductores y sus beneficios

Andrea Rodríguez - Tecnóloga en Cosmetología Médica

Los masajes reductores o modeladores son un conjunto de maniobras profundas e intensas en aquellas zonas del cuerpo donde se ubican comúnmente los depósitos grasos (en el espacio entre caderas y glúteos, llamado pantalón de montar, abdomen, caderas, brazos y glúteos).

Esta serie de maniobras deben ser realizadas según un estricto protocolo, con indicación de un profesional especialista en el área de la salud estética y a su vez deben adaptarse a cada paciente según sus requerimientos o necesidades.

El diagnóstico es primordial antes de iniciar el tratamiento y el pronóstico de los resultados mucho dependerá de las características individuales de cada persona.

Pero, una cosa se debe tener bien clara: la salud debe primar ante todo y el profesional estará atento y alerta en el respeto a la integridad física como un todo, cuidando de no seguir las tendencias de un mercado en el que, en ocasiones, priman las curvas sobre la salud corporal.

Las maniobras modeladoras deben acompañarse con la aplicación de cremas o aceites específicos, cuya función es, por un lado, facilitar el masaje y, por otro, humectar e hidratar la piel, además de poseer principios activos con propiedades reductoras.



NanoTec MG

No+Celulitis

CREMA ANTICELULÍTICA

LOGRA RÁPIDOS RESULTADOS
MEJORANDO LA PIEL DE NARANJA
Y DISMINUYENDO LA ADIPOSIDAD LOCALIZADA

COMENZARÁS A NOTAR LOS CAMBIOS
DESDE LA PRIMERA APLICACIÓN.



Uruguay Natural

LABORATORIO
MATÍAS GONZÁLEZ

www.matiagonzalez.com



Nº1 en 20 países para el tratamiento de cicatrices y estrías.

Para qué sirven

El masaje cuando se aplica de manera sistemática reduce la adiposidad localizada, estimula la circulación sanguínea, disminuye la hinchazón, favorece la oxigenación y nutrición de los tejidos, además de eliminar las toxinas resultantes del metabolismo celular.

Actúa sobre el tejido conjuntivo, mejora la irrigación, el drenaje linfático y venoso, con lo cual se logra la eliminación de líquidos y grasas.

Es necesario transmitirle al paciente que a través del masaje se logra una reducción de centímetros pero no de peso corporal, por lo tanto es importante acompañar las maniobras indicadas en forma conjunta con una dieta equilibrada.

Las prácticas de drenaje aplicadas en los casos de celulitis, disminuyen el aspecto de "piel de naranja", mejoran la textura, aumentan la firmeza y la elasticidad de la piel.

A su vez, el masaje modelador, sumado al de drenaje linfático está indicado como tratamiento de elección luego de una lipoescultura o liposucción, ya que colabora en la eliminación de los hematomas y las fibrosis persistentes.

Durante cuánto tiempo deben aplicarse

Las sesiones se adaptan a cada paciente, según indicación profesional, concentrándose en las áreas específicas acorde a las necesidades particulares.

Cada sesión dura entre 50 minutos y 1 hora (dependiendo del profesional actuante y de las necesidades del paciente), con una frecuencia semanal de 1 a 2 sesiones.

La duración del tratamiento dependerá del avance en los objetivos establecidos y deseables; una vez alcanzados, es primordial mantener esa condición, mediante sesiones temporales que serán indicadas en cada caso particular.

¿Existen contraindicaciones?

Recomendamos consultar con su médico antes de iniciar tratamientos estéticos, pues los mismos no están indicados en casos de flebitis aguda, dermatitis, trombosis y algunas patologías crónicas.

Los masajes deben ser acompañados por una vida y una alimentación saludables. ■



"Uso Bio-Oil en la mañana y por la noche. Tengo 26 años y cuando era más joven tuve un acné fuerte que me dejó cicatrices en las mejillas. Desde que empecé a usar Bio-Oil noté una gran diferencia: las cicatrices se desvanecieron y ya no son tan notorias como antes; también hizo maravillas con mi autoestima. Además, uso Bio-Oil como desmaquillante y para tratar las líneas de expresión y las arrugas que empiezan a aparecer alrededor de mis ojos. Gracias por un producto tan bueno. ¡Soy una cliente para toda la vida!" Tania Guerra



Manchas solares, marca y recuerdo de los rayos ultravioletas

Dras. Lidice Dufrechou y Alejandra Larre Borges
Dermatólogas

Las manchas solares son una alteración en la pigmentación de la piel, de naturaleza benigna, causadas por la radiación ultravioleta procedente del sol y de fuentes artificiales. Sin embargo, si son muy evidentes o se encuentran en gran cantidad, suelen ser un problema estético.

La consulta con el dermatólogo es esencial para realizar el correcto diagnóstico de estas lesiones y descartar otros diagnósticos que impliquen un daño mayor.

¿Qué tipo de manchas solares conocemos?

Las manchas solares son lesiones pigmentadas planas, bien delimitadas, cuyo color varía del marrón claro al negro. Es frecuente verlas en adultos de piel clara; pueden adoptar un diámetro pequeño de 1 a 3 mm y se denominan esfélides (vulgarmente llamadas “pecas”) o presentar un mayor diámetro y se denominan lentigos solares, muchas veces calificados como “manchas de la vejez”. Con frecuencia se localizan en el dorso de ambas manos.

Dado que estas lesiones son consecuencia de la exposición solar y del daño acumulado a lo largo del tiempo, es frecuente que se localicen en rostro, escote y dorso de ambas manos.

Además de las esfélides y lentigos, muchas afecciones dermatológicas suelen expresarse por aumento de pigmentación en la piel y, la gran mayoría, empeoran y/o se intensifican con la exposición solar.

¿Indefectiblemente aparecen con la edad?

Con el paso del tiempo las manchas solares aumentan en número y tamaño y es por ello que se asocian al envejecimiento. Sin embargo, el factor más importante para su aparición no es la edad sino las radiaciones ultravioleta tanto del sol como de las camas solares. Habitualmente, a mayor edad, mayor radiación recibida y por lo tanto mayor daño solar acumulado, lo cual lleva a la aparición de las manchas.

Pueden observarse también en niños y adultos jóvenes sanos caucásicos, en particular aquellos con piel clara con tendencia a sufrir quemaduras solares y con dificultad para broncearse.

¿Cómo se previenen?

La forma de prevenirlas es evitando la exposición al sol y a las camas solares desde los primeros años de vida. Insistimos en que la mejor estrategia consiste en buscar la sombra, el uso de vestimenta adecuada

y sombrero, de protectores solares con filtros altos y en evitar la exposición solar entre las 10 y 17 hs. Las fuentes artificiales de luz ultravioleta, como las camas solares, también causan daño cutáneo y aumentan el riesgo de aparición de lentigos y cáncer de piel. Debemos recordar que nuestra piel tiene memoria y es por ello que a pesar de interrumpir la exposición solar en determinado momento de la vida, los lentigos solares pueden seguir apareciendo como recuerdo de los años de exposición solar.

¿Qué impacto tienen en la salud?

Los lentigos o manchas solares son por definición una lesión benigna. Sin embargo, son también un marcador de susceptibilidad al daño solar y al desarrollo de cáncer de piel. En adultos, la presencia de lentigos solares se asocia a un incremento, de dos a cuatro veces, del riesgo de carcinoma epitelial y de dos a seis veces de melanoma. Es por este motivo que las personas que presentan manchas solares deben controlarse periódicamente con su dermatólogo.

¿Con qué opciones terapéuticas se cuenta para su tratamiento?

Las manchas solares muchas veces constituyen un problema cosmético. Afortunadamente, se cuenta con diversas técnicas para eliminarlas, reducir su tamaño y pigmentación. Los resultados dependen de la técnica utilizada, del entrenamiento y experiencia del técnico que la realiza, de las características de la lesión, de su localización y del tipo de piel del individuo.



La mayoría de los tratamientos utilizados son destructivos, por lo cual implican riesgo de mala cicatrización o aparición de secuelas pigmentarias. Cuando las manchas son múltiples y diseminadas, como es el caso de las esfélides o “pecas” preferimos tratamientos globales de toda la piel como cremas despigmentantes, peelings químicos, algunos láser y la luz pulsada intensa. Estos tratamientos ofrecen actividad sobre la manchas en sí y sobre la piel adyacente, aportando además otros efectos positivos como mejorar la textura y apariencia de la piel y estimular la producción de colágeno, entre otros. Las manchas puntuales también son pasibles de estos tratamientos así como el uso de ácidos concentrados sobre la lesión y tratamientos ablativos, como la criocirugía que consiste en la destrucción de la lesión por enfriamiento.

¿Cuándo debemos preocuparnos por las manchas solares?

Es importante tener presente que estas manchas marcan un aumento del riesgo de padecer cáncer de piel. Debemos estar atentos a los cambios de color, aparición de nuevos colores, cambios de forma, aumento brusco de tamaño y a la aparición de áreas sobreelevadas en lesiones inicialmente planas. Frente a cualquiera de estos cambios es imprescindible la consulta con el dermatólogo con el fin de descartar la “malignización” de la la mancha, o que se trate de otro tipo de lesión.

¿Qué es el melasma?

El melasma es una afección de la piel, habitualmente localizada en rostro —mejillas, mentón, frente—, aunque de forma no exclusiva, ya que también puede ubicarse en los brazos. Es más frecuente en las mujeres. Se caracteriza por una hiperpigmentación intensa y extensa, que aumenta con la exposición a los rayos ultravioleta y con la exposición a hormonas, tanto endógenas como en el embarazo, en cuyo caso se denomina cloasma; u exógenas, como los anticonceptivos orales. Su tratamiento se basa en el uso de fotoprotección estricta tanto de luz visible como de los rayos ultravioleta y en el uso de sustancias despigmentantes que varían según la estación del año y el estado de la persona, ya que la mayoría no pueden utilizarse en el embarazo.

En sentido estricto no son manchas exclusivamente solares ya que no solo se deben a la exposición solar sino que son agravadas por ella.



Es fundamental el correcto diagnóstico de este tipo de lesiones porque no toda mancha en la piel es por daño solar y, por consiguiente, no todas son pasibles de los tratamientos mencionados. El correcto diagnóstico por el especialista llevará al tratamiento adecuado en cada caso individual. ¹

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PIELES SENSIBLES

ANTHELIOS
La protección solar para la piel sensible.

Marca **n°1**
recomendada por dermatólogos en protección solar

Hidrogimnasia, una saludable opción de ejercicio

Dr. Mateo Gamarra - Médico deportólogo

Nadie desconoce los beneficios del ejercicio físico para la salud, concebida esta en el más amplio sentido pues no se trata solamente de la ausencia de enfermedad sino del pleno bienestar físico, mental y social.

No hay excusas para no moverse. Hoy en día existe una gran variedad de opciones para ponernos en movimiento. Dentro de una larga lista, los ejercicios en el agua han aumentado progresivamente su demanda, y se ha hecho sumamente frecuente que médicos, fisiatras y otros profesionales de la salud los recomienden.

¿Cuáles son las ventajas del ejercicio acuático? ¿Es el agua la mejor opción para entrenar? ¿Alcanza con hacer ejercicio acuático?

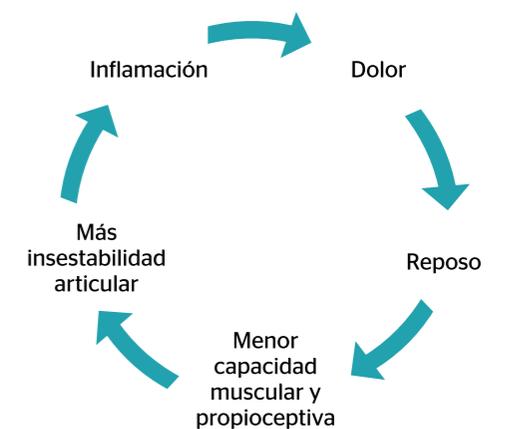
Empuje vs impacto

Tal cual dice el principio de Arquímedes “todo cuerpo sumergido en un fluido experimenta una fuerza vertical ascendente igual al peso del fluido desalojado”. Esa fuerza se denomina “Empuje” y se opone a la acción vertical descendente de la gravedad. Por ese motivo, en el agua existe una disminución de la acción de la fuerza de gravedad que se traduce en una reducción del “Impacto”, es decir la fuerza que recibe nuestro cuerpo al contactarse con el piso.

Al caminar o correr, el impacto que recibe el pie se transmite de forma ascendente por nuestros huesos, cartílagos, ligamentos, tendones y músculos. Si a eso le sumamos una superficie dura como el hormigón,

inestabilidad articular por baja capacidad muscular, exceso de peso y mal calzado, aumentan las posibilidades de que alguna de las estructuras de nuestro aparato locomotor sufra una lesión. Cuando eso sucede, el dolor pasa a ser la principal barrera para el ejercicio físico, y se forma un círculo vicioso que se agrava con el paso del tiempo.

Probablemente esa sea la razón por la cual la hidrogimnasia es tan recomendada, al permitir reproducir múltiples patrones de movimiento sin los efectos negativos del impacto.





Otras ventajas

La reducción del impacto no es la única ventaja que ofrece el medio acuático. La resistencia del agua también la transforma en un medio ideal para ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular (fuerza-resistencia) y, si el agua es templada (además de permitir disfrutarla todo el año) facilitará muchos de los ejercicios de flexibilidad. Combinando esas capacidades se obtendrán grandes incrementos en la condición física para la salud (*fitness*).

Pero además, la presión que genera el agua en la superficie sumergida (presión hidrostática), favorece la devolución de líquido desde el espacio extravascular al torrente circulatorio, lo cual es importante para reducir edemas. Por eso, es un medio muy práctico para el ejercicio físico en el embarazo, en adultos mayores y en rehabilitación de lesiones.

Todo esto sin mencionar los enormes beneficios en el área psicológica, pues ayuda a relajarse, invita a volver a ser niños de alguna manera y es un lugar ideal para compartir con los más pequeños que la disfrutaran como nadie.

Flexibilidad

La flexibilidad es una de las capacidades del *fitness* muchas veces olvidada. La correcta movilidad articular es muy importante en la prevención de lesiones y su entrenamiento ayuda a combatir la rigidez progresiva que ofrece el envejecimiento. El agua templada es un lugar ideal para luchar por ser más flexibles; acompañar los ejercicios con la respiración adecuada, buscando relajar la mente es clave para disfrutarlo y tener resultados exitosos.

Algunas limitaciones

Pese a todas las ventajas mencionadas existen igualmente limitaciones, especialmente para personas activas que pueden tolerar las cargas de impacto. El impacto en su justa medida favorece la salud ósea y la estabilidad articular, y previene las alteraciones en la densidad de este tejido que se presentan naturalmente con la edad.

Nunca se puede olvidar la especificidad del ejercicio físico, ni pretender que un ejercicio en un ambiente de gravedad como el agua nos permita obtener las



adaptaciones musculares, ideales para moverse de forma activa en "tierra firme".

Por tal motivo, es importante complementar la actividad física acuática. Es preciso subrayar que en adultos mayores siempre deberían reforzarse los ejercicios acuáticos con propuestas para trabajar balance (equilibrio y coordinación) fuera del agua. Estos grupos muchas veces tienen la hidrogimnasia como única actividad física estructurada.

Existen también limitaciones en cuanto a la accesibilidad a piscinas, en especial cuando existen dificultades para deambular. Lamentablemente, en Uruguay no hay demasiadas piscinas adaptadas.

Cuidados importantes

Mantener la higiene en piscinas es determinante para poder disfrutar del agua, de modo de disminuir el riesgo de infecciones. Para preservar la salud de la piel no es aconsejable sumergirse con heridas ni lesiones; el agua puede favorecer el ingreso de gérmenes e infecciones. Deben respetarse estrictamente las indicaciones de higiene y cuidado en todo entorno acuático.

HIDROLÁGENO® Colágeno Hidrolizado

¿Sabías que...

a partir de los 25 años pierdes el 1% de la producción de colágeno anualmente?



ALIMENTA TUS ARTICULACIONES FORTALECE TU PIEL Y HUESOS



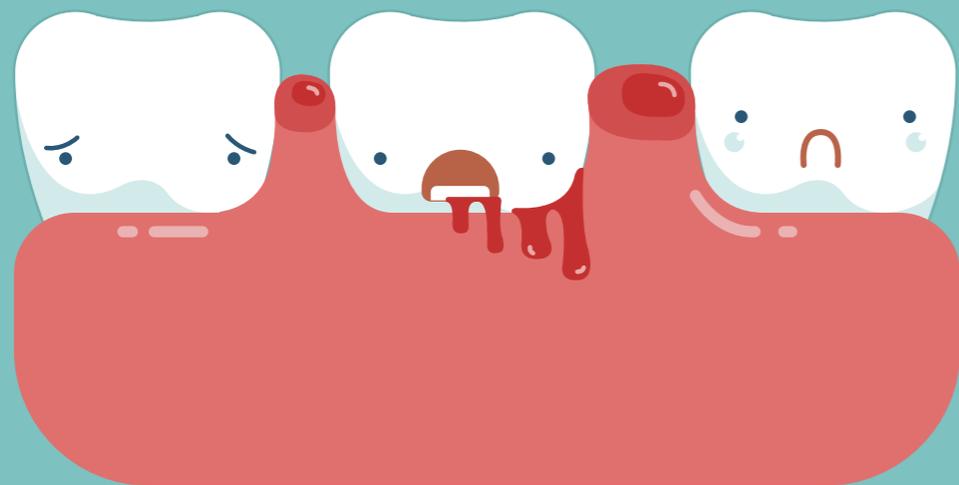
OFRECEMOS UN AMPLIO PORTAFOLIO DE BEBIDAS PARA CADA OCASIÓN Y ESTILO DE VIDA

Todo en su justa medida

No es bueno generalizar. La condición física es individual y dependerá de ella la posibilidad de asumir diferentes tipos de ejercicios físicos e intensidades. La edad siempre es relativa y la biología debe predominar sobre la cédula de identidad. La mejor forma de asesorar sobre ejercicio físico es con una evaluación previa de la condición de salud de la persona. Siempre es difícil para un docente de educación física aplicar una carga de entrenamiento adecuada en un grupo heterogéneo desde el punto de vista físico. Por eso, muchas veces se divide el grupo con diferentes propuestas a fin de respetar la mayor individualidad posible.

El medio acuático es apenas una opción dentro de un amplio abanico de posibilidades. Ofrece muchas ventajas pero también limitaciones que dependerán del estado físico de cada persona. No es correcto prescribir actividades acuáticas de manera indiscriminada, ya que todo tiene sus indicaciones. La consulta médica con un especialista en medicina del deporte puede ser muy importante para analizar posibilidades y obtener una elección conveniente en su relación costo beneficio. **1**





Boca sana, cuerpo saludable

Dra. Magdalena Quintana y Dr. Santiago Sartori
Odontólogos

“Por qué me pregunta tanto sobre mi salud general si yo vengo a que me vean mis dientes?”, me cuestionaba hace unos días una paciente.

Antes de ver a un paciente por primera vez las secretarías o asistentes le solicitan que responda algunas preguntas sobre su historia clínica médica, previo a mirar su cavidad bucal.

Le expliqué la relación que hay entre las enfermedades que directamente involucran al dentista, como las de encías y algunas patologías genera-

les, como las cardiovasculares. Es que el organismo es una unidad, absolutamente interdependiente, por lo tanto la salud de las encías puede estar relacionada con la salud general de cada persona.

En nuestro caso, la Enfermedad Periodontal (EP) afecta las encías y el hueso de soporte de los dientes, es atendida por los dentistas pero tiene una gran interrelación con problemas médicos. La prevención de los problemas dentales muchas veces puede ser una forma de mantener un cuerpo saludable.

¿Qué se debe saber?

La EP se puede dividir en dos tipos: la gingivitis y la periodontitis. La gingivitis afecta únicamente a la encía y es un proceso reversible. La principal señal de alerta es el color rojo y el sangrado de las encías. Si la inflamación continúa en el tiempo podría evolucionar a una periodontitis.

Esta es una enfermedad inflamatoria crónica, iniciada por bacterias, que lleva a la inflamación de la encía, a la destrucción progresiva del hueso, a la posible pérdida de dientes. Su origen es multifactorial, en él intervienen las bacterias y una persona susceptible. En la susceptibilidad individual inciden factores de riesgo de tipo ambiental, sistémico, genético, entre otros. Dentro de los factores de riesgo más reconocidos encontramos: el tabaquismo, la diabetes mal controlada y la presencia de bacterias específicas.

La alteración de la masticación es la consecuencia final de ese proceso y puede afectar la digestión de los alimentos.

Se ha estudiado y observado científicamente que padecer periodontitis puede llevar a un riesgo aumentado de aparición de las enfermedades cardiovasculares, diabetes, algunas enfermedades respiratorias, artritis reumatoidea y obesidad. Basado en investigaciones se ha comprobado también que la periodontitis provoca nacimiento de bebés prematuros en tiempo o de bajo peso.

La prevalencia de la EP en la población es muy elevada, con cifras de hasta el 85% para la gingivitis y del 35% para la periodontitis. La gingivitis es más común entre los jóvenes, mientras la enfermedad periodontal tiene un inicio alrededor de los 30 a 35 años de edad y su gravedad aumenta con el paso del tiempo. Por lo general, es más prevalente en hombres que en mujeres. Esta diferencia se debe a las mejores prácticas de higiene y a la consulta preventiva al odontólogo, más común en las mujeres.

Periodontitis y otras enfermedades generales

Las enfermedades generales o sistémicas más frecuentes son la diabetes, la enfermedad cardiovascular, la artritis reumatoidea, entre otras.

Padecer periodontitis genera un riesgo aumentado para la aparición o progresión de enfermedades sistémicas o generales.

La relación entre estas enfermedades y las infecciones bucales obedece a que las bacterias pasan a la sangre y pueden desplazarse hacia otros lugares del organismo. Provocan ahí una respuesta inflamatoria similar a la que se origina en las encías.

Estudios científicos serios relacionan la enfermedad periodontal con las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la artritis reumatoidea, el Alzheimer y la demencia senil.

Enfermedades cardiovasculares

En la EP hay un aumento del número de bacterias que pueden estar directamente relacionadas con enfermedades del corazón, obstrucciones de las arterias y accidentes cerebrovasculares.

El mecanismo de acción es el siguiente: la inflamación sistémica generalizada, consecuencia de los procesos infecciosos crónicos como la periodontitis promueve la activación del endotelio de los vasos sanguíneos y favorece la formación de placas de ateroma. Las placas de ateroma son el cúmulo de colesterol en la pared de una arteria, y son las principales desencadenantes de los accidentes cardiovasculares. S.J Janket y colaboradores en 2003 y A. Bahekar y colaboradores en 2007 asocian la periodontitis con un riesgo hasta dos veces superior de padecer enfermedad cerebrovascular (ECV).

De acuerdo con otros investigadores, hay indicios de que el tratamiento de la periodontitis podría tener un efecto beneficioso sobre la función vascular.



Diabetes mellitus

La Diabetes Mellitus (DM) es la alteración metabólica más frecuente y se caracteriza por la acumulación de glucosa (azúcares) en sangre. Se asocia con complicaciones generales como problemas oculares, de riñón y pie diabético, entre otras.

Algunos estudios sugieren que la periodontitis sea considerada una complicación más de la DM. La relación entre periodontitis y diabetes es bidireccional, o sea padecer DM se ha asociado con mayor incidencia, gravedad y progresión de la periodontitis, así como los pacientes con periodontitis presentan un peor control de la glucosa en sangre (glucemia).

En efecto, las personas con diabetes mal controlada presentan un riesgo de 2,9 veces mayor de padecer periodontitis.

Algunas investigaciones concluyen que el tratamiento de la periodontitis tiene efectos beneficiosos en el control de la glucemia de los diabéticos.

Alzheimer

Muchos estudios han coincidido en que la enfermedad periodontal es uno de los factores de riesgo de padecer Alzheimer. Esta relación se debe a la circulación de las bacterias por la sangre. La enfermedad de las encías se puede tratar, por lo tanto es un factor de riesgo modificable. Aunque las causas del Alzheimer, que es un tipo de demencia, no se han esclarecido del todo, se piensa que está relacionado con la inflamación cerebral. En este sentido, las infecciones producidas por la EP pueden contribuir a mantener dicha inflamación.



¿Como se debe prevenir el padecer la enfermedad periodontal?

La EP es tratable y es factible detener su evolución. La mejor forma de prevenirla es mantener una correcta higiene bucal y realizar revisiones periódicas para poder realizar un diagnóstico precoz.

Los síntomas son encías rojas, hinchadas o sensibles, que se retraen, que sangran durante el cepillado y uso del hilo dental, persistente mal aliento, dientes flojos o que se separan, pus entre los dientes y las encías. También se puede notar cambio en la forma en que los dientes encajan al morder o en el ajuste de dentaduras parciales removibles.

Si notamos que alguno de estos síntomas aparecen, consultar al dentista es importante y necesario para prevenir y evitar el avance de la enfermedad. **N**



Se precisa inspiración y planificación para lograr un menú saludable

La alimentación de los niños lejos de la rutina escolar

Lic. en Nutrición Gabriela González Bula

Con la llegada de las vacaciones de verano viene el calor, y un montón de tiempo menos estructurado y “no apurado”, como bien lo describe Ma. Elena Walsh. Sin embargo, es necesario evitar que la falta de rutina propia del momento de descanso anual lleve al caos en la alimentación.

En lo que refiere a las comidas, la recomendación es mantener un esquema básico, aunque flexible: tener de 3 a 5 tiempos de ingesta definidos, que permitan regular el apetito y llevar controles. Como guía, es necesario no dejar pasar demasiadas horas sin comer, ni tener la permisividad de que estén picoteando de puro aburrimiento.

Compromiso de los grandes

Es clave tener un claro compromiso con la salud y el cuidado de los más chicos, y tener presente que los adultos son modelo para ellos, en los dichos y en las conductas. Si en la casa hay productos más naturales, elaborados en el hogar, y los mayores los consumen se estimulará a los niños a comerlos también.

Compartir este compromiso firme con los otros adultos a cargo, sean familiares o no, fortalece el mensaje que queremos transmitir; los niños perciben la coherencia y se sienten más seguros.

En la actualidad, hay cada vez más niños con exceso de peso, resultado de una mala alimentación y de escaso ejercicio.

Si el sobrepeso, la alimentación de pobre calidad o el sedentarismo ocasionaran dolor, fiebre o algún otro síntoma iríamos corriendo a consultar al médico o llamaríamos a la emergencia móvil. Si así fuera, los servicios estarían saturados. ¿Precisamos sufrimiento físico para hacer algún cambio de conducta que se oriente hacia hábitos saludables?

El daño silencioso que se va produciendo en la salud de los más chicos tal vez sea indoloro, hasta que un día aparecen trastornos metabólicos que pueden transformarse en crónicos (diabetes 2, hipertensión arterial, alteración de los lípidos, entre otros).



Crear un entorno

Es cierto que el entorno no favorece demasiado: poco tiempo, bajos costos de productos de pobre calidad pero altamente gratificantes, publicidad que promete comida como diversión, pantallas que paralizan y se apoderan de toda la atención.

Se requiere un compromiso fuerte para mejorarlo, para buscar alternativas y tener claro que la inversión en tiempo con los hijos es la que puede dar las mejores ganancias. El compromiso de los grandes es crucial, lo ha sido siempre.

Alimentación + hidratación adecuada = vacaciones a full

Con el calor puede haber desgano y falta de energía, que, si se suma al consumo insuficiente de agua y alimentación de pobre calidad, la expectativa de vacaciones divertidas puede terminar en un largo letargo de verano, donde la vitalidad y el disfrute descansarán a la sombra. Se debe estar alerta y mantener a los más chicos bien hidratados y alimentados.

Calidad en varios frentes

En las salidas: muchos planes de salidas o reuniones con los niños pueden estar en torno a comidas de pobre calidad nutricional, con muchas calorías, azúcar, sal o grasas. Son ejemplo: panchos, pizzas, bebidas azucaradas, hamburguesas, productos de copefín, tortas fritas, bizcochos, galletitas, helados. Para que estas no sean la regla, lo mejor es tener previsto otras salidas que no involucren comidas afuera, pero sí, movimiento.

Lo mejor es comer algo en casa previamente. También es de utilidad tener una lista acotada de lugares conocidos por los padres, con propuestas más saludables, de forma que los niños sientan que eligen la salida. Si parte del plan es tener un postre o una comida rápida, la recomendación es que no sea "¡todo el combo!". Elegir y balancear es clave: si es el helado que no sean las papas y la hamburguesa también; si la hamburguesa es parte de la salida, dejar las golosinas para otra ocasión.

En casa y en casa de amigos: una estrategia para inducir a una alimentación más adecuada en vacaciones mientras los niños están en casa y no siempre con un adulto que oriente, es dejar un estante de la heladera o una caja al alcance de los más chicos con alimentos ricos y de buena calidad nutricional. Ellos sentirán que toman decisiones dentro del límite propuesto por el adulto.

Frutas prontas, palitos de zanahoria, pepino, maní, pasas de uva, ciruelas secas, queso en fetas, gelatina con fruta, paté de pescado o atún o sardinas, hummus, queso blanco con sabores, pancito fresco o tostaditas, helado palito casero con licuado y trozos de fruta, o banana congelada y procesada o con mixer que puede estar mezclada con pasas, chips de choco, pop, yogur helado con frutillas, tomatitos cherry, yogurt son alternativas saludables fáciles y sabrosas.

Para las comidas en familia, hacer que los niños participen en el menú, la compra y la elaboración; esto los hace sentir protagonistas y estarán mejor dispuestos a aceptar las preparaciones acordadas. En especial, cocinar con los más chicos recetas que incluyan verduras y frutas colaborará con su mayor consumo. Buscar recetas en internet puede ser parte de la diversión.

Sugerencias para cocinar con los más chicos:

- Pancitos enriquecidos con vegetales y queso: en la receta de pan francés, o casero, al amasar los pancitos, usar parte de harina integral y agregar vegetales picaditos, queso en cubitos, semillas como pipas o sésamo. Armar pancitos con formas y hornear como es habitual.
- Brochete o gelatina con frutas.
- Helados palito con licuado y trozos de frutas.
- Hamburguesitas caseras en forma de muffin.
- Picada con huevos de codorniz, tomate cherry, palitos de zanahoria, mini empanadas de pescado, pipas o maní o pop hecho en casa.
- Para las reuniones en casa: controlar la calidad nutricional, la cantidad de sal y grasa de la receta; ofrecer preparaciones caseras que aceptarán fácilmente y son un ahorro como hamburguesas tradicionales, también de garbanzo, lentejas o pizza casera, vegetales varios.
- Para sándwiches, algunas opciones que permiten armar una comida rápida en un pan bajo en sal, tipo francés, o tostaditas o tortilla mexicana: peceto horneado cortado finito o una pechuga de pollo cocida y condimentada en finas rebanadas o una pasta con atún y huevo duro unida con apenas mayonesa.



Como complemento de esta estrategia, la recomendación es que no haya disponibilidad en casa de productos altos en grasas, sal y azúcar: *snacks*, galletitas rellenas, budines envasados, alfajores. Que éstos sean solo de consumo excepcional.

Cuando hay reuniones en casa de amigos, si es posible hablar con los otros padres sobre el compromiso de cuidar la alimentación de los hijos durante las vacaciones. Un buen plan es cocinar con los de la casa alguna receta saludable que compartirán con los amigos, y así evitar la merienda con galletitas, bizcochos, alfajores o bebidas azucaradas.

El plan no es que coman mal, ... ¡sino que pasen bien! Alimentación y ejercicio van juntos.

La falta de rutina y las vacaciones pueden llevar al sedentarismo. Estimular a los niños a que hagan más ejercicio debe ser también parte del compromiso.

Las autoridades de salud en el mundo entero aconsejan que los menores se muevan más, y lleguen a 1 hora diaria de actividad física, de moderada a intensa. Para los adultos el desafío es lograr y acompañar a los más chicos a través de juegos de movimiento: desde la simpleza de saltar a la cuerda o bailar en casa hasta la bicicleta, el patín o los deportes de equipo.

Inspiración y un poco de planificación son la clave para que las vacaciones de verano sean realmente un tiempo de disfrute y de vida saludable. ■



Beneficios de la cirugía bariátrica y metabólica

Diabesidad, una peligrosa combinación de diabetes y obesidad

Dr. Ernesto Irrazábal - Endocrinólogo

Más del

95%

de los pacientes con DM2 son obesos

En Uruguay

8%

padece DM2



Obesidad y Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) son dos pandemias paralelas que, por la cantidad de individuos que las padecen y los costos que representan, amenazan los sistemas de salud a nivel mundial.

Íntimamente relacionadas, el exceso de grasa corporal es la razón principal por la cual un individuo se convierte en diabético. Más de 95% de los pacientes con este tipo de diabetes son obesos. De hecho, la DM2 sigue a la obesidad como la sombra al cuerpo. De ahí el término “diabesidad”, manejado en la actualidad en medicina.

La DM2 es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por la resistencia a la insulina (incapacidad del organismo para utilizar eficazmente la insulina) e insuficiente producción de ella por parte del páncreas, lo que resulta en niveles elevados de glucosa en sangre (hiperglucemia). Esta patología aumenta los riesgos de serias complicaciones que perjudican la calidad y disminuye la expectativa de vida de las personas. Afecta a millones de individuos en el mundo. En el Uruguay se estima que aproximadamente el 8% de los adultos la padece.

Varios estudios han demostrado los beneficios de un control estricto de la glicemia en la disminución de las complicaciones y la mortalidad vinculada a la DM2.

Conceptualmente, el diagnóstico de “diabesidad” nos plantea un objetivo claro: para tratarla es necesario combatir la obesidad.

Hasta ahora, su tratamiento se ha basado en modificaciones del estilo de vida (dieta, ejercicio), asociado al uso de fármacos antihiper glucemiantes orales o insulina.

A pesar los esfuerzos del paciente, de su médico y la eficiencia de nuevos medicamentos para el control de la enfermedad, un número importante de pacientes diabéticos no logra alcanzar la meta. Con los tratamientos convencionales tenemos una alta tasa de fracasos, o de éxitos transitorios, en el control de la obesidad y la diabetes.

Cirugía metabólica

La experiencia acumulada en el tratamiento quirúrgico de la obesidad severa (cirugía bariátrica) ha mostrado que la DM2 puede ser controlada y eventualmente "curada" mediante cirugía. La cirugía metabólica se refiere al tratamiento quirúrgico de la DM2 y representa una nueva opción de tratamiento para esta enfermedad.

Inicialmente, solo se realizaba cirugía en casos de obesidad importante (Índice de Masa corporal o IMC mayor de 35). Hoy sabemos que su aplicación funciona también en pacientes que sufren DM2 mal controlada, con sobrepeso (IMC entre 25-30) o incluso con peso normal.

El objetivo de este tipo de cirugía no es sólo bajar kilos, sino mejorar el estado de salud general, controlar la DM2, la resistencia a la insulina, hipertensión arterial y los altos índices de colesterol.

Según varios estudios la mayoría de los pacientes diabéticos, (casi un 70%) obesos y no obesos, en los que se realiza a esta cirugía, presentan una remisión completa de la diabetes, y pueden disminuir o

incluso suspender el uso de medicamentos, incluida la insulina en forma definitiva.

De este modo, se logra minimizar el riesgo de desarrollo de complicaciones posteriores, tanto microvasculares (retinopatía, nefropatía) como macrovasculares (infarto de miocardio, accidentes cerebrovasculares), comunes en los diabéticos.

Si bien son varios los procedimientos quirúrgicos que se emplean con fines metabólicos, especialmente para mejorar la DM2, el más frecuentemente utilizado y referencia en cirugía metabólica es el procedimiento llamado bypass gástrico en Y de Roux. Otras intervenciones son el bypass duodeno-yeyunal y la gastrectomía vertical en manga (manga gástrica), todos realizados por laparoscopia.

Los mecanismos responsables de los beneficios observados en el control metabólico de los diabéticos, posterior a la cirugía son múltiples. Algunos están vinculados al descenso de peso, sin embargo la mejoría es notoria en forma inmediata después de la cirugía (aún antes de un descenso de peso

significativo) y están relacionadas a factores independientes del peso.

Este tipo de técnicas quirúrgicas parece promover la mejoría de un eje hormonal entero-insular (que vincula el intestino con el páncreas) que promueve la liberación de ciertas hormonas denominadas incretinas, en particular una de ellas llamada GLP-1, que actúan sobre el páncreas aumentando tanto la producción de insulina por parte de las células beta como la sensibilidad a esta a nivel periférico. Se invocan además otros mecanismos aun no totalmente conocidos, como modificaciones en la flora intestinal (microbiota intestinal) y en el metabolismo de los ácidos biliares, todo lo cual lleva a que la diabetes mejore o eventualmente remita.

Teniendo en cuenta los datos publicados hasta el momento, así como nuestra experiencia, creemos que la cirugía metabólica constituye una opción terapéutica válida, segura y eficaz en los pacientes diabéticos tipo 2. ■



La mayoría de los pacientes diabéticos

70%

que se realiza la cirugía, presentan una remisión completa de la diabetes.



Esperando el verano...



La línea de endulzantes que te pone en línea

Sucralight

Sucralosa



LABORATORIOS HAYMANN S.A.

www.haymann.com.uy

El desayuno, primer paso de una alimentación saludable

Lic. en Nutrición Lucía Alba



El desayuno es la ingesta más importante del día. Es una frase que se repite una y otra vez. Lo que muchas veces no se sabe es cuáles son los fundamentos de esta afirmación. Y es que el desayuno tiene beneficios que saltarlo no es nunca una buena opción.

El papel del desayuno

Es cierto que los cambios en el ritmo y en los hábitos de vida han llevado a que el desayuno sea un tiempo de comida con altas chances de ser omitido. En Uruguay, 1 de cada 4 personas desayuna menos de 4 veces por semana y 4 de cada 10 no lo hace nunca.

Es la primer comida que se realiza luego del descanso nocturno, durante el cual se ha estado entre 6 y 8 horas sin ingerir alimento y, por consiguiente, las reservas de glucosa a corto plazo estarán agotadas.

Por lo tanto, es imprescindible romper con ese ayuno y reponer la energía antes de iniciar el día. Desayunar es el primer paso para encarar una alimentación saludable y afrontar la jornada tanto física como intelectualmente. Es recomendable que esta comida aporte el 25% de las calorías diarias, las cuales se pueden dividir en dos tomas: una en la mañana, antes de salir de casa, y otra a media mañana.



Su importancia

Se ha podido comprobar científicamente que la omisión de esta ingesta provoca un estado fisiológico que afecta de forma negativa la función cognitiva y, por lo tanto, el rendimiento laboral y escolar. Esto es especialmente importante en niños y adolescentes que necesitan de este aporte energético y nutritivo para afrontar las demandas de concentración y atención en el ámbito académico.

El principal combustible del músculo es la glucosa, por lo que el rendimiento físico también se incrementa cuando se desayuna adecuadamente.

Además, menospreciar esta ingesta refleja hábitos alimentarios inadecuados y da lugar a una dieta inapropiada durante el resto del día, con excesos y desequilibrios que pueden favorecer un aumento de peso corporal. Es por ello que suele ser mayor la prevalencia de sobrepeso en personas que no desayunan.



Y es que, por más contradictorio que suene para muchos, realizar todas las comidas, y más especialmente el desayuno, contribuye a reducir el riesgo de obesidad. Al desayunar, las calorías se distribuyen armónicamente a lo largo del día, evitando el "picoteo" y la elección de alimentos nutritivamente pobres. Por otra parte, el ayuno prolongado, hace que el organismo entre en un modo ahorrador, lo cual enlentece el metabolismo y contribuye aún más a la ganancia de peso.

Dado que desayunar diariamente permite un control más eficiente de los niveles de glucosa sanguínea, su práctica también colabora en la disminución de la predisposición para desarrollar diabetes tipo 2.

Finalmente, cuando el organismo no cuenta con las reservas suficientes de glucosa, debe utilizar otros sustratos para obtener energía, y esto provoca ciertas alteraciones que, entre otras cosas, producen un estado de decaimiento, falta de concentración y muy mal humor.

Desayuna como un rey...

Así comienza el refrán popular que reivindica el desayuno como una ingesta que debe ser fuerte.

Debido a nuestras costumbres culturales, hacer un desayuno de tipo europeo o americano no es siempre viable, ya que si así fuera, el resto de las comidas deberían tener muy baja densidad energética para justificar de algún modo la concentración calórica de la mañana.

A pesar de ello, un desayuno adecuado y equilibrado es posible siempre y cuando se incluyan los tres grupos de alimentos que todo desayuno nutritivo debe tener:



01 Un lácteo

Puede ser leche, yogur, queso o ricota. Los lácteos son la fuente por excelencia de calcio dada su elevada biodisponibilidad, por lo que cumple un rol fundamental en la prevención y tratamiento de la osteoporosis. Este grupo también aporta vitaminas A y D, además de proteínas de buen valor biológico. Sin el desayuno es muy difícil llegar a la recomendación diaria de ingesta de calcio para la salud ósea. Los lácteos descremados aportan la misma cantidad de calcio que los enteros, pero sin el componente graso. En el caso de los yogures se recomienda que sean reducidos o sin azúcar.



02 Una fruta

Las frutas son fuente de vitaminas, minerales y sustancias bioactivas, además de fibra alimentaria, que brinda saciedad.



03 Un cereal

Dentro de este grupo encontramos panes, galletas, bizcochuelos, arroz, avena, granola, entre otros. Estos alimentos se caracterizan por aportar hidratos de carbono complejos, que brindan energía y saciedad, permitiendo controlar mejor el hambre durante el resto del día. Es recomendable que sean integrales para incrementar el aporte de fibra alimentaria.

También se pueden sumar frutos secos como nueces o almendras y semillas como chía, lino, sésamo o girasol en pequeñas cantidades como aporte de fibra y de grasas saludables.

El mate, el té o el café también suelen estar presentes en el desayuno de los uruguayos, pero ¡cuidado! si solo se toma una infusión, no se está cortando el ayuno, sino simplemente reponiendo líquidos.

¡NUTRICIÓN PARA LLEVAR!

¡Llegó la nueva Leche chocolatada Vascolet!
Elaborada con leche descremada, práctica para llevar en la mochila y con la porción justa para acompañar a los chicos a donde vayan.





Como todo lo monótono tiende a tornarse aburrido. Por eso, es importante variarlo, evitando la rutina, de modo que también sea un estímulo para salir de la cama con tiempo para disfrutarlo. Si hay niños en la casa, es básico inculcarles el hábito del desayuno desde pequeños. No solo porque favorece el rendimiento escolar, sino porque también refuerza los lazos familiares, promueve buenos hábitos y contribuye a una alimentación más sana a lo largo del día.

Querer es poder

Algunas de las razones esgrimidas para saltarse el desayuno son la falta de tiempo y de apetito al levantarse. Pues bien, esto se puede solucionar.

Es muy importante hacer el esfuerzo por sentarse a desayunar cada día. Cuando esta comida es una prioridad en el hogar siempre es posible hacer los cambios que sean necesarios en sus hábitos.

El primer paso puede ser fijarse una hora para acostarse más temprano, de modo de poder levantarse antes, sin sacrificar horas de sueño. Si todos los miembros de la familia pudiesen coincidir en la mesa sería lo ideal. De este modo, se va incorporando el hábito, algo importante sobre todo para los más pequeños que toman a sus padres como ejemplo a seguir.

Otra posibilidad es dejar preparado todo lo que se pueda de la noche anterior: el café hecho, el pan en el tostador, los utensilios y las frutas sobre la mesa.

Si la razón es la falta de apetito, una solución sería adelantar la hora de la cena y que esta sea más liviana. Generalmente las cenas son copiosas y uno tiende a irse a dormir muy pronto luego de cenar, por lo que es más factible no sentir hambre al despertar.

Ideas para el verano

Cuando llega el verano suele cambiar el ritmo de vida: comienzan las vacaciones y los niños ya no tienen que ajustarse al horario escolar, los días se alargan y las noches se acortan y es posible que se duerma menos horas, y el calor hace que el organismo pida otro tipo de alimentos.

Para hacer frente a estos cambios es recomendable optar por comidas más frescas, con temperaturas frías o templadas, y que contribuyan a una buena hidratación.

En verano la oferta de frutas se incrementa: aparecen la sandía, el melón, el ananá, el durazno, el melón: todas ellas muy ricas en contenido de agua. Consumir frutas de estación es primordial.

En esta calurosa estación algunas buenas ideas para desayunar son:

- Yogur con frutas, avena y chía.
- Licuado de fruta y leche, más tostada con queso crema.
- Tostada con banana en rodajas y canela o con palta pisada, sal y pimienta, más un vaso de leche con vainilla.
- Arroz con leche y canela, más fruta a elección.
- Pan integral con queso fresco y mermelada, más jugo de naranja natural. **N**



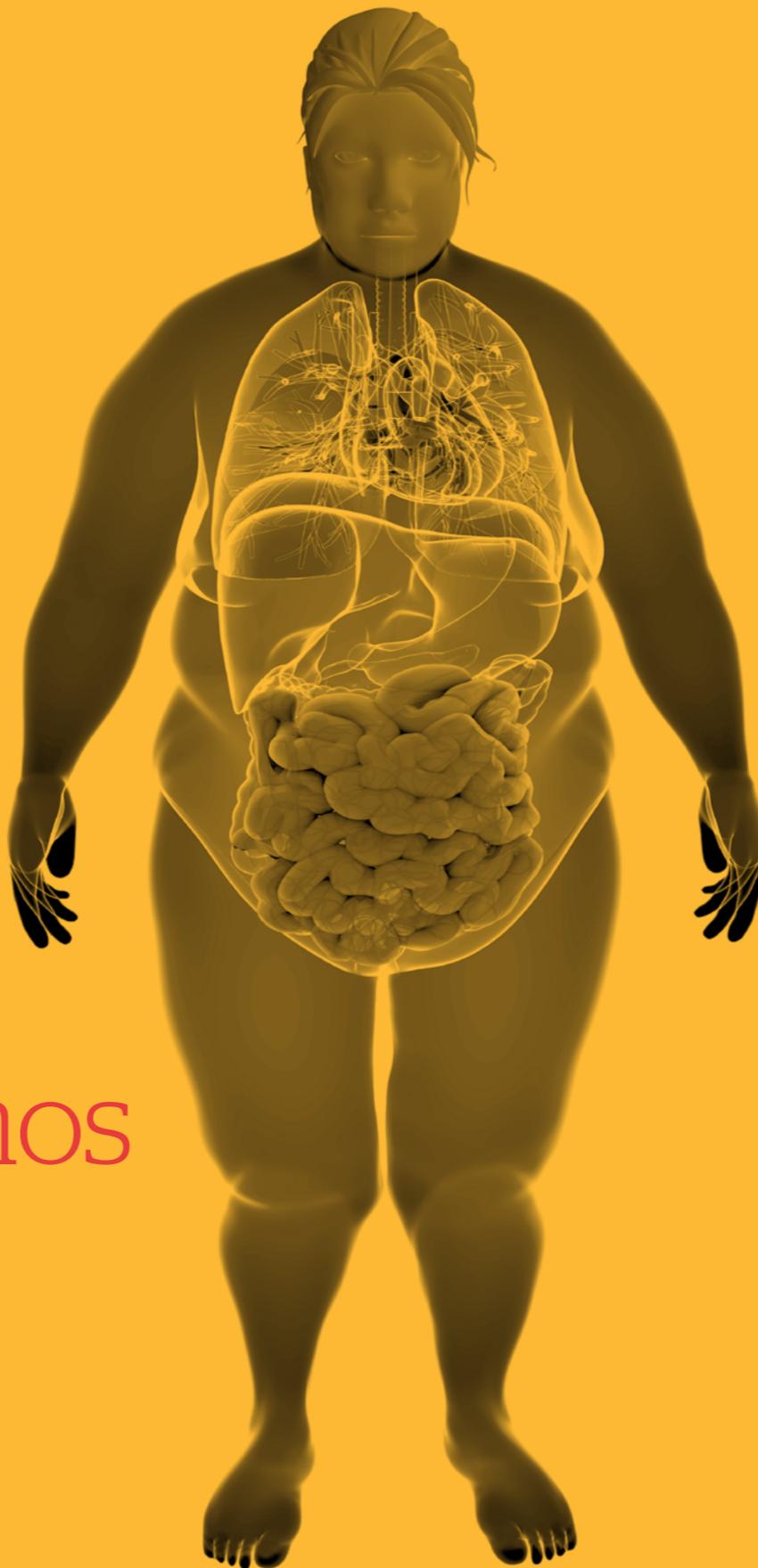
Cuantas cosas se pueden decir con un té.

CANARIAS
Nuestra manera de tomar té

Recientes investigaciones estudian la influencia de la microbiota

Obesidad: el rol de los microorganismos intestinales

Dra. M.Sc. Gabriela Parallada



El porcentaje de obesidad en el mundo, según informe del 2014 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es de 13%, 600 millones de individuos son obesos y 39%, 1900 millones tienen sobrepeso, y esto, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo.

En Uruguay, la obesidad es un problema que afecta desde la infancia, pero aumenta con la edad. Según la Segunda Encuesta de Factores de Riesgo del Ministerio de Salud (MS) del 2013, en la población activa 2 de cada 3 uruguayos tiene sobrepeso u obesidad.



De la población mundial

Según la OMS (2014)

600
millones
son obesos

Según la OMS (2014)

1900
millones
tienen
sobrepeso



Según MS Encuesta 2013

2 de **3**

URUGUAYOS
padece sobrepeso u
obesidad.

Según la OMS hay

347

millones de
diabéticos en
el mundo

de los cuáles

40

millones se
encuentran
en Sudamérica

Un problema de salud

Padecer obesidad no es un problema de estética sino un problema de salud. Es importante esta aclaración ya que, aún hoy, las políticas sanitarias nacionales, a pesar de la alta prevalencia de esta enfermedad, no han protocolizado el tratamiento dentro del sistema de salud. Esto hace que el paciente obeso no solo tenga dificultades para acceder a los tratamientos, sino que se siente marginado, discriminado y hasta inculcado por esta situación de su salud.

La gravedad radica en que la obesidad se acompaña de aumento de otras enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, hígado graso y algunos tipos de cáncer.

La OMS registra 347 millones de diabéticos en el mundo, de los cuales 40 millones se encuentran en Sudamérica. Estima que para el 2030 será la 7ª causa de muerte y que su aumento es paralelo con la obesidad.

Tratamientos innovadores

Múltiples estrategias se han intentado, desde lo psicológico a lo quirúrgico, pasando por lo farmacológico, pero lo cierto es que la obesidad es una enfermedad muy difícil de tratar y un verdadero problema para la salud pública.

Los investigadores se encuentran abocados a desarrollar prácticas para mejorar hábitos, fármacos que actúan a distintos niveles desde el control del apetito a la inhibición en la absorción de nutrientes, alimentos bajos en calorías y que mantengan su riqueza nutricional.

En esta búsqueda de tratamientos innovadores y adyuvantes se ha venido trabajando en los últimos años en torno al rol de la microbiota intestinal en el desarrollo de la obesidad.

VIVÍ UNA VIDA MÁS VITAL+



Ayuda a las
defensas
naturales



Vital+ es un yogur de primerísima calidad que contiene L. Rhamnosus GG, un probiótico que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, brindando una respuesta eficaz y segura durante todo el día.

Este probiótico es exclusivo de Conaprole y está presente en toda la línea Vital+, en sus sabores Frutilla, Durazno 0%, Natural 0% y Frambuesa.

Tomalo solo o acompañalo con cereales, avena, semillas, frutos secos, fruta o lo que más te guste. Viví una vida más saludable. Viví una vida más Vital+.





¿Qué es la microbiota?

La microbiota intestinal es un conjunto de microorganismos que conviven con el ser humano; aportan sus genes e intervienen con sus procesos biológicos.

Esta sociedad entre ser humano y microorganismos es permanente y dinámica y le otorga beneficios a ambas partes, siempre que se dé en armonía. Para que esa asociación sea positiva y armónica es fundamental tanto su desarrollo desde el inicio como la forma de mantenerla y alimentarla a lo largo de la vida.

Las bacterias iniciales para el desarrollo del ecosistema intestinal del niño provienen de la madre durante el período prenatal y perinatal.

De acuerdo a recientes estudios científicos, al contrario de lo que se creía hasta ahora, el líquido amniótico, el meconio, la placenta y las membranas fetales no son estériles y la microbiota presente en ellos tiene un impacto más allá del embarazo y el nacimiento.

Luego, el momento del parto es clave en la constitución de la microbiota, ya que esta es muy distinta si se trata de un parto por vía vaginal o por cesárea. En efecto, al atravesar el canal del parto, el bebé deglute un tipo de bacterias propio de la microbiota colónica materna, mientras que en el parto por cesárea se contamina, en todo caso, por gérmenes de la piel.

El siguiente factor que incide en la constitución de la microbiota del recién nacido es la alimentación, y aquí también varía de acuerdo con el tipo. La leche materna, provee fundamentalmente de bifidobacterias, mientras que los alimentados a fórmula tendrán predominancia de aerobios.

De aquí en más irá modificándose de acuerdo con la incorporación de otros alimentos, el ambiente, el uso de antibióticos, y hasta los 2 años aproximadamente, se poblará y modificará hasta establecerse y constituir la microbiota estable de cada individuo en particular, denominada huella bacteriana.

Influencia sobre el peso

La microbiota tiene, de hecho, un efecto metabólico en relación con la extracción de la energía pues estas bacterias transforman nutrientes complejos, como fibra dietética y mucina, en azúcares simples y ácidos grasos.

Estudios en ratones han demostrado que aquellos que carecen de microbiota intestinal requieren aproximadamente un 30% más de alimento que los ratones convencionales (colonizados con microbiota intestinal), para lograr crecimientos similares en ambos grupos.

El mismo efecto se ha constatado en humanos, en quienes el metabolismo bacteriano contribuye a optimizar la extracción calórica de los alimentos hasta en un 10%.

Frente a estos hallazgos, los investigadores plantean que la capacidad de la microbiota de extraer energía de los alimentos e incorporarla al organismo humano proviene de tiempos ancestrales en que la comida era escasa y era preciso optimizar los recursos.

En tiempos modernos en que los alimentos son fácilmente accesibles y de alto contenido calórico, este hecho, lejos de ser un beneficio, se convierte en un problema.

En base a estas observaciones se realizaron estudios en gemelos delgados y obesos y se comprobó que la obesidad se relaciona con una menor diversidad en la población bacteriana intestinal, sobre todo con determinadas especies que poseen características genéticas propias, lo que conlleva a la alteración en las vías metabólicas.

Realizar estudios de intervención en niños es muy difícil y hay muy pocos datos al respecto de este tema.

Este año se publicó un estudio del rol del *Lactobacillus casei* Shirota en el manejo de la obesidad infantil cuando se adiciona a una bebida. Sugiere que este contribuye a la pérdida de peso en niños y que además mejora su metabolismo lipídico, pero aún no es posible ser concluyente en el tema.

También hay muchas investigaciones que vinculan los probióticos con las enfermedades relacionadas a la obesidad que son muy prometedoras.



¿Los datos son concluyentes?

En definitiva, es claro que la microbiota interactúa con su huésped pagando por su alojamiento con energía que sustrae de los alimentos que le llega, y esto dependerá de los tipos de bacterias y de la diversidad de esa microbiota. También, las investigaciones tienden a inclinar la balanza hacia los efectos positivos, respecto a la disminución del índice de masa corporal, mejora de la composición corporal y del perfil de lípidos. ■

Intolerancia a la lactosa: qué alimentos se deben evitar



La intolerancia a la lactosa es un problema digestivo común debido al cual el organismo no puede digerir este tipo de azúcar que se encuentra principalmente en la leche y los derivados lácteos.

El cuerpo la digiere usando lactasa, una enzima del intestino delgado. La lactasa descompone la lactosa en dos azúcares (glucosa y galactosa), de forma que puedan ser fácilmente absorbidos en el torrente sanguíneo. Las personas con este tipo de intolerancia no producen suficiente lactasa, por lo que la lactosa permanece en su sistema digestivo donde es fermentada por bacterias, produciendo diversos gases y ácidos grasos de cadena corta que causan los síntomas asociados.

Los síntomas generalmente se desarrollan pocas horas después de consumir alimentos o bebidas que contienen lactosa y pueden incluir: dolor abdominal, hinchazón, diarrea, gases, náuseas.

Algunos casos son temporales, como los causados por gastroenteritis, que mejoran en días o semanas. Otros, debidos a una falla genética heredada o una condición subyacente a largo plazo, es probable que sean de por vida.

Lic. en Nutrición Elizabeth Barcia



todo el **calcio** y las **proteínas** de los quesos ahora también **sin lactosa**

NUEVO SIN LACTOSA



QUESOS LIVIANOS

Farming presenta los quesos más livianos. Danbo y Magro con el sabor y la textura de siempre, ahora sin lactosa, por eso se digieren mucho mejor. También son indicados para personas con intolerancia a la lactosa.

¡Próbalos!

FAMILIA DE QUESOS SALUDABLES



Alimentos con lactosa

La lactosa se encuentra en:

- Leche de vaca, cabra, oveja, (leche de mamíferos)
- Leche humana
- Leche en polvo, condensada, evaporada
- Crema de leche, crema chantilly, crema agria
- Helados de leche
- Manteca
- Quesos
- Requesón
- Yogur
- Salsas con leche o crema (blanca, caruso)
- Postres lácteos (cremas, flanes)
- Chocolate con leche
- Dulce de leche



Alimentos que pueden contener lactosa

Algunos alimentos procesados pueden contener cantidades pequeñas de lactosa. En la mayoría de los casos no producen síntomas, pero puede ser suficiente para provocar alguna reacción en personas hipersensibles o con alta intolerancia.

- Panes, galletas, bizcochos, tortas, panqueques, waffles y mezclas para prepararlos
- Cereales de desayuno
- Rebozadores
- Fiambres
- Embutidos
- Margarina
- Snacks y productos de copetín (papitas, totopos)
- Sopas y purés instantáneos
- Mayonesa
- Aderezos para ensalada
- Platos precocinados, congelados, etc.
- Sucedáneos del chocolate
- Sustitutos de leche en líquido y en polvo
- Barras y polvos de proteínas
- Batidos
- Caramelos
- Crema para el café en polvo o líquido
- Bebidas alcohólicas fermentadas o destiladas (vino, vodka, ron, baileys, amarula)
- Otros: excipientes de medicamentos, complejos vitamínicos, cremas dentales



Ingredientes y aditivos

Los siguientes términos en la lista de ingredientes de un alimento, indican que contienen lactosa:

- Leche
- Lactosa o azúcar de la leche
- Monohidrato de lactosa
- Sólidos lácteos
- Suero, suero de leche o suero lácteo
- Leche en polvo (entera o descremada)
- Grasas de la leche
- Cuajo, cuajada
- Lactitol (E966)



Cambios en la alimentación

En la mayoría de los casos, reducir o evitar fuentes de lactosa y reemplazarlas con alternativas sin lactosa es suficiente para controlar los síntomas de la intolerancia.

Los cambios exactos que se necesiten hacer en la alimentación dependen de lo sensible que se sea a la lactosa. Algunas personas son capaces de tolerar mínimas cantidades en su dieta sin ningún problema, por ejemplo: yogur, quesos duros, lácteos deslactosados o parcialmente deslactosados. Otras, experimentan síntomas después de consumir alimentos que contienen apenas una pequeña cantidad.

Si una persona con esta intolerancia desea experimentar qué puede o no puede comer es importante que primero elimine la lactosa y luego se asegure de introducir, de forma gradual, los alimentos que la contienen, de modo de identificar el nivel de tolerancia.

Aunque la intolerancia a la lactosa es más común en adultos (porque se produce menos lactasa a medida que se envejece), los niños también pueden padecerla. Si se sospecha que un niño lo sea, antes de hacer cualquier cambio en su alimentación, es importante consultar a su médico.

Nuevo

RECOMENDADO POR ACELU® (LIBRE DE GLUTEN)

Pura Vida

JUGO DE SOJA sin lactosa

En la mayoría de los casos, reducir o evitar fuentes de lactosa y reemplazarlas con alternativas sin lactosa es suficiente para controlar los síntomas de la intolerancia.

Los cambios exactos que se necesiten hacer en la alimentación dependen de lo sensible que se sea a la lactosa. Algunas personas son capaces de tolerar mínimas cantidades en su dieta sin ningún problema, por ejemplo: yogur, quesos duros, lácteos deslactosados o parcialmente deslactosados. Otras, experimentan síntomas después de consumir alimentos que contienen apenas una pequeña cantidad.

Si una persona con esta intolerancia desea experimentar qué puede o no puede comer es importante que primero elimine la lactosa y luego se asegure de introducir, de forma gradual, los alimentos que la contienen, de modo de identificar el nivel de tolerancia.

Aunque la intolerancia a la lactosa es más común en adultos (porque se produce menos lactasa a medida que se envejece), los niños también pueden padecerla. Si se sospecha que un niño lo sea, antes de hacer cualquier cambio en su alimentación, es importante consultar a su médico.

en dos presentaciones 200 ml y 1 L

0% Colesterol

✓ 10 vitaminas + zinc

Alimentos DEAMBROSI



Algunos consejos para adultos

La leche y los productos lácteos son fuentes importantes de calcio, proteínas, vitaminas B2, A y D, magnesio, potasio y otros nutrientes esenciales para una buena salud, sobre todo ósea. Por este motivo es importante entender que no se debe renunciar a estos alimentos, aún con intolerancia a la lactosa. La clave está en consumirlos según el nivel de tolerancia individual.

Es más probable que se toleren los lácteos si se consumen pequeñas cantidades de leche a la vez (120 mL o menos) y si se hace junto con las comidas; si se eligen quesos madurados (como el parmesano, sbrinz, emmental, gruyere, cheddar) naturalmente bajos en lactosa; si se ingieren yogur o kéfir que tienen bacterias que contribuyen a digerir la lactosa; o si se toman comprimidos de enzima lactasa al inicio de las comidas que contengan lactosa.

Para minimizar los síntomas también se pueden probar lácteos deslactosados o parcialmente deslactosados, que aportan los mismos nutrientes pero sin lactosa, o con poca cantidad. También se pueden probar leches vegetales sin lactosa (de soja, almendra, arroz, quinoa, avena) que estén fortificadas con calcio y vitamina D. Las leches vegetales no aportan los mismos nutrientes que los lácteos, pero son una alternativa para sustituir la leche en diversas preparaciones.

¿Cómo obtener el calcio que necesita el cuerpo?

La principal fuente de calcio de buena calidad, son los productos lácteos.

Otras fuentes de calcio son:

- Pescados enlatados con huesos (como sardinas).
- Vegetales de hoja verde oscuro como brócoli, espinaca, acelga, kale, grelos, col china.
- Almendras, nueces de Brasil, sésamo, porotos.
- Productos adicionados de calcio como leches vegetales, tofu, cereales de desayuno, jugos de fruta.
- Suplementos de calcio.

El cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio. Por esta razón, es fundamental obtener un buen aporte mediante el consumo de pescados grasos como el atún y el salmón, aceite de hígado de pescado, huevo entero, y productos adicionados de vitamina D (leches, yogures, cereales de desayuno y jugos). Además el cuerpo la produce al exponer la piel directamente a los rayos ultravioleta de la luz solar.

Para asegurar que la alimentación de las personas intolerantes a la lactosa cubra todas sus necesidades nutricionales se recomienda consultar a un especialista licenciado en nutrición. **[1]**



COMO MÁS TE GUSTEN

ETIQUETA AZUL

JAMÓN COCIDO EXTRA

Único jamón

0% GRASA | **100% JAMÓN**

- ✓ Sin gluten.
- ✓ Bajo en calorías (solo 38 kcal por porción)*.
- ✓ No contiene lactosa.
- ✓ Sin huevo.
- ✓ Sin soja.
- ✓ Sin azúcares.
- ✓ 0% Grasas Trans.

*porción 2 fajas



ENCENTRANOS EN: **f** Alimentos Centenario / www.centenario.net.uy





Canasta inteligente

Comer más frutas y hortalizas es la consigna

Pablo Pacheco- Ingeniero Agrónomo,
Comisión Administradora del Mercado Modelo

Uruguay ofrece una amplia y variada oferta de frutas y hortalizas, compuesta por más de sesenta especies y más de ciento veinte tipos comerciales, producida en su mayoría a nivel nacional con la destacada excepción de la banana.

También, el país posee un potencial de producción muy superior al actual, cuyo techo lo pone la demanda establecida fundamentalmente por el propio consumo interno, con la meritoria excepción de los citrus. En efecto, estos son exportados en mayor proporción que la que queda para el consumo interno fresco.

Se consumen cerca de 230 gramos por persona, por día, de frutas y hortalizas, aunque la cifra recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para una alimentación saludable se ubica en, al menos, 400 gramos por persona por día. Este último valor debería alcanzarse sin incluir las deliciosas papas y boniatos, ya que estas han sido declaradas (injustamente a nuestro entender) alimentos amiláceos de pobre aporte en vitaminas y micronutrientes esenciales.

Respecto a la ingesta local de frutas y hortalizas en relación con las recomendaciones de la OMS observamos que tenemos una oportunidad de mejora muy importante; casi deberíamos duplicarla para apenas alcanzar el mínimo recomendado.

En Europa ya existen investigaciones que indican que si se aumenta el consumo hasta 800 gramos por persona, por día, se observan igualmente respuestas favorables desde el punto de vista de la salud.

Se estima que esta mejora en la alimentación puede incidir en un incremento de los niveles de salud de la población y, sin duda, y en una reducción de la inversión social en salud, traducida en varios millones de pesos al año.

Por otro lado, el canal comercial frutihortícola genera trabajo y valor agregado para el país. Este es de gran relevancia y, en particular en su fase de producción primaria, en la generación de trabajo, distribución de riquezas y mantenimiento del entramado social rural.



Campañas de promoción

Todas estas son las principales razones para emprender una campaña de promoción del consumo de frutas y hortalizas

Si bien la intención se remonta a varios años atrás, en 2017 finalmente se logró concretar la campaña “Mejor de estación” impulsada por la Sociedad de Fomento y Defensa Agraria de Paso de la Arena, una gremial de productores, el Ministerio de Ganadería Agricultura y Pesca y el principal mercado mayorista de frutas y hortalizas del país, la Comisión Administradora del Mercado Modelo.

Basándose en estudios realizados con consumidores, se diseñaron mensajes dirigidos a modificar algunas percepciones erróneas de la población respecto al consumo y la oferta de frutas y hortalizas:

- que ya consume suficientes
- que siempre son caras
- que todas están presentes, todo el año
- que son difíciles de preparar
- que prepararlas lleva mucho tiempo.

Para ello, la campaña propone una serie de elementos de comunicación, en los que se le informa a la población lo lejos que está de la recomendación de la OMS en cuanto a ingesta de frutas y hortalizas.

También se desarrolla el concepto de que las frutas y hortalizas tienen un comportamiento estacional, no todo está presente durante todo el año, y lo mejor es consumir los productos cuando son más abundantes, porque seguramente son de mejor calidad y se venden a un precio más conveniente.

Para lograrlo, la vedete es la “Canasta Inteligente”.

La canasta inteligente

Se trata de un listado de productos que se seleccionan por razones de buena calidad y abundancia en la oferta, buen aporte nutricional y precios accesibles. Este listado se actualiza cada 15 días para poder contemplar los cambios de estacionalidad de los productos.

Recordemos que las frutas y hortalizas son rubros cuyo comportamiento, en cuanto a precios, es altamente variable, dado los cambios en la cantidad y calidad de la oferta. Tal vez, como en pocos otros productos, los niveles de oferta inmediatos y potenciales, junto con las expectativas de potencial de almacenamiento determinan la formación de precios. Escenarios de poca oferta presionan los precios al alza, mientras que aquellos de oferta abundante estimulan el descenso.

Una característica de la “canasta inteligente” es que se ha desarrollado una estrategia de difusión que apunta tanto a los consumidores, para darles una ayuda en la decisión de compra, como a los comerciantes minoristas. Estos deben estar al tanto de su composición para asegurar una buena comunicación entre ambos importantes eslabones de la cadena y, sobre todo, favorecer el éxito de esta herramienta de comunicación.

A nivel de comerciantes minoristas se han establecido contactos con las asociaciones que los agrupan, como ser feriantes, supermercados, almacenes, puestos y autoservicios.

Esto constituye un diferencial clave y del que depende en gran parte el éxito de esta herramienta. Es, en esencia, lo que hemos llamado la búsqueda de la “complicidad” de los vendedores minoristas



en la llegada de los productos que integran la “canasta inteligente” en forma accesible a los hogares de los uruguayos.

La “canasta inteligente” es un producto conceptual. No se trata de un cesto que contiene frutas y verduras de estación seleccionadas y a precios menores, sino que es un listado recomendado de productos que pueden encontrarse a precios accesibles en la mayor parte de los comercios de frutas y hortalizas del país.

No obstante, algunos comerciantes minoristas han comenzado a ofrecer la “canasta inteligente” completa, en el entendido de que se trata de una oportunidad comercial interesante. Si bien no estaba prevista esa posibilidad como tal, aplaudimos y deseamos el mayor de los éxitos a los emprendedores que la impulsan.

Divulgación pública

Para la comunicación más dinámica con los destinatarios de los mensajes se ha creado una página de Facebook llamada “mejordeestación” la cual sirve para poder recibir una retroalimentación permanente.

Dada la penetración del uso de esta red social en la población uruguaya ha sido una de las opciones más interesantes y poderosas de comunicación. En esta página se publica toda la información relacionada con las diferentes frutas y hortalizas que se incluyen en la “canasta inteligente”, especialmente recomendaciones de elección en el punto de venta a la hora de la compra, consejos para la conserva-

ción en casa, y para la elaboración de preparaciones y recetas sencillas.

También se han diseñado y contratado pautas en televisión y radio para la difusión de materiales que han esparcido y reforzado los conceptos de la campaña.

Todo este esfuerzo, dedicación de recursos y voluntades significan una serie de acciones que no tienen precedentes para nuestro país, ni en la región y no abundan los ejemplos en el mundo. El desafío es grande, no es fácil emprender la batalla de intentar cambiar los hábitos alimenticios de una sociedad. Podemos avanzar modificando las concepciones erróneas que se tienen, pero mucho más complejos y difíciles de modificar son los elementos afectivos que motivan la decisión de compra y consumo, procesos en los que los aspectos racionales apenas juegan un papel muy secundario.

Sin duda, la empresa es muy difícil; pasado el momento de planificar solo resta empezar por alguna parte y trabajar, buscando los atinos y los errores, único camino cierto para avanzar. En ese sendero, esta campaña de consumo de frutas y hortalizas empieza a dar algunos pasos, confiamos que van en la dirección correcta.

Para informarse, semana a semana, sobre los productos que integran la canasta inteligente recomendamos consultar: www.mercadomodelo.net 





El postre, broche de oro del festín cotidiano

“¿Qué hay de postre?” Alejandro, por ese entonces un niño de 8 años, nacido en el seno de una familia de mujeres cocineras, repetía esta pregunta día tras día y esperaba el milagro. Corrían los primeros años de la década de 1950 y en la mesa de su casa se sentaban al almuerzo y a la cena 10 personas: padres, tíos, abuelos y cuatro niños. Su madre cocinaba al mediodía y su abuela de noche. A veces, los aromas se encargaban del presagio. Olor a caramelo, seguro había crema catalana. Otras, los ruidos adelantaban los procedimientos culinarios: las claras de huevo se batían con tenedor y con copos de merengue se adornaba el arroz con leche. Si lo mandaban a la panadería a comprar plantillas —o vainillas, como se les dice ahora— o si salía de la alacena una tableta de chocolate, se venía el invento de la casa: crema de chocolate rellena con ese bizcocho embebido en vino garnacha.

Cristina Canoura - Periodista

COMER SANO ESTÁ en tus manos

UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE INCLUYE UNA
VARIEDAD DE ALIMENTOS
EN PORCIONES ADECUADAS



1 PORCIÓN DE
**carne, pollo
o pescado**
= 1 palma de la mano.



1 PORCIÓN DE
vegetales
= 2 palmas abiertas



1 PORCIÓN DE
frutas
= hueco de la mano



1 PORCIÓN DE
aceite
= dedo pulgar



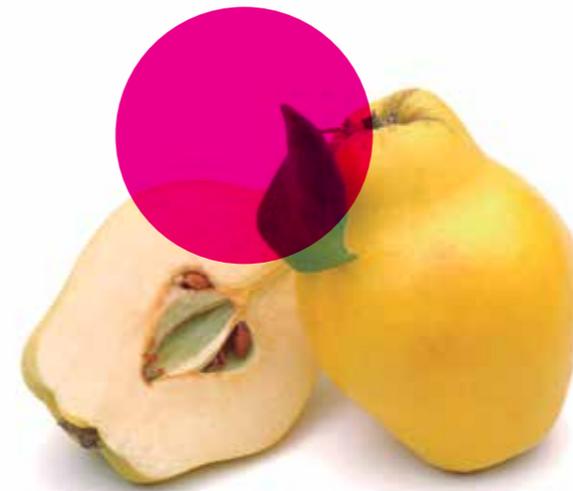
1 PORCIÓN DE
**arroz, pasta
o polenta**
= 1 puñado cerrado

0800 2122

www.nestle.com.uy

[/NestleUruguay](https://www.facebook.com/NestleUruguay)





En ocasiones, el lugar de los postres elaborados lo ocupaban las frutas de estación: bananas, manzanas, mandarinas, higos, uvas, cerezas, a las que el abuelo llamaba “grafiones”. Alejandro todavía lo recuerda sentado en la cabecera de la mesa, empuñando un cuchillo para cortar el melón. Era la fruta preferida del niño, y también la del abuelo, por lo que, dado el número de comensales, él sabía que las tajadas iban a ser muy delgadas y se quedaría con las ganas de más hasta la próxima ocasión.

Los dulces caseros se reservaban también para el postre: de batata y zapallo cuando bajaban de precio, de membrillo entero, materia prima de un peculiar Martín Fierro.

Un invento romano

En realidad, poco se sabe del origen de lo que hoy llamamos postre. Algunos estudiosos de la gastronomía como expresión cultural, se remiten a los romanos, quienes habrían inaugurado la costumbre de servir una *secunda mensae* o segundo servicio.

Era usual en los banquetes del antiguo Imperio Romano no solamente servir dulces al finalizar el ágape sino también intercalarlos cada vez que se pasaba de un plato salado a otro y también cuando se daba por concluido el festín. Frutas variadas, panes de diversas harinas, que obtenían machacando con piedras los granos de centeno o trigo, con levadura y miel — el antecedente más cercano del panetone — era lo que usualmente se ofrecía.

Así, uvas, pasas, dátiles, orejones, pasteles de trigo bañados en miel, frutos secos como almendras, nueces, avellanas, castañas, damascos, cerezas (traídas de Asia por los griegos), manzanas, melón, membrillos o peras integraban ese segundo tiempo gastronómico. Las ostras y almejas, que también al inicio se servían como postre, pasaron a ser las preferidas como plato de entrada.

Los romanos fueron, asimismo, los precursores del flan, al que llamaron *tiropatynam*.

El legado de los inmigrantes

En su pasaje por la Hispania, denominación que dieron los romanos a la Península Ibérica, estos sentaron allí las bases de su *secunda mensae*. De este modo, varias de las recetas que legaron a los pueblos nativos viajaron con la conquista o con la inmigración al Río de la Plata.

Por eso, la culinaria criolla está impregnada de la influencia italiana y española y muchos de los postres que se creían eran de origen ibérico tienen su raíz en los fogones del imperio romano.

Ejemplo de ello es el flan o la tortilla de leche, similar a la leche frita que se sirve en Galicia. La pasta frolla, la torta de ricotta, los sfoglatellis, el sabayón o zabaglione, y el moderno tiramisú, un postre hecho a base de queso mascarpone, cacao, crema y café.

De España viene la crema catalana, la tarta de al-

mendras, el arroz con leche, las filloas, las torrejas, y la Macedonia, bautizada en Uruguay como ensalada de frutas, entre otras recetas.

El massini, cuya manufactura caracteriza a la montevideana Confeitería Carrera disputa sus derechos de autor entre Italia y Cataluña.

Repostería criolla

De invención nacional, Uruguay atesora el Martín Fierro, los dulces de zapallo con cal, batata e higos en almíbar, de honda tradición rural; y el Postre chajá —inventado en 1927 en Paysandú por Orlando Castellano, dueño de la confitería Las Familias—, cuya receta original es guardada en el más absoluto secreto por la familia de su creador. Se conocen sus ingredientes: bizcochuelo, manteca, merengue, crema hecha con margarina vegetal, azúcar, conservantes y la fruta que puede ser durazno, frutilla o ananá pero como su producción es en línea, los operarios que lo arman desconocen el procedimiento de elaboración de sus componentes principales.

Seguramente, un sinfín de recetas de autor, originales y exclusivas provienen de la creatividad familiar y se transmiten de generación en generación. Estas pueden ir, desde la sencilla banana con dulce de leche y copos de maíz que madres y abuelas suelen preparar en urgencias gastronómicas, hasta el sofisticado ambrosía, el histórico dulce de huevo, con sabores espirituosos propios. ■





Un repaso caprichoso a algunas películas de cocina

Al plato y al cine

Fernán Cisnero - Periodista

El cine inauguró comiendo. En el programa de la exhibición de su nuevo invento, el cinematógrafo, que los hermanos Lumière organizaron el 28 de diciembre de 1895 y que sin querer inauguraría un arte, estaba incluida la primera merienda en familia jamás filmada.

Es así que los escasos participantes de ese poco habitual hito histórico que es el nacimiento de una nueva forma de expresión humana, vieron, sobre una pantalla, la salida de una fábrica, se espantaron con la llegada de un tren y se rieron con un regador regado, el primer indicio de una narrativa cinematográfica. Pero también vieron a Auguste y su esposa Marguerite desayunando en el fondo familiar. La escena es rara y nunca queda claro si están fingiéndole un desayuno (tipo casa de muñecas) a la criatura o están simulando para la cámara porque cómo la señora revuelve y toma de una taza vacía, debería ser considerado la primera actuación cinematográfica; es muy mala. Es, de eso no hay testigos por la contraria, el primer plano medio del cine; lo hicieron sin querer.

Cinco años después, el acto de comer, también estaba en una de las primeras manifestaciones de la autoconciencia del cine. En *The Big Swallow*, un corto de James Williamson de 1901, en el que el protagonista se comía, cinematográficamente que no literalmente, la cámara. A eso se le llamaría romper la cuarta pared, un recurso del que cine se aprovecharía recién en la década de 1960 a manos de unos parricidas nuevaoleros.

Cualquiera de las dos opciones (la más simpática y la más divertida) sirve para lo que estamos diciendo: al cine le encanta la gastronomía desde el mismísimo comienzo. O sea que el acto de la mesa compartida fue el ritual doméstico de su tiempo que los Lumière eligieron testimoniar. No fue jugar, cantar, pasear: fue comer. Ese fue el inicio de un vínculo

estrecho que llega, por mencionar un par de ejemplos bien recientes, a la excusa de las cenas para hablar problemas éticos y generacionales de *Perfectos desconocidos* y a ese tour gastronómico que emprende Diane Lane en la bonita *París puede esperar*, una película a la que conviene ver ya comido. Es así que cualquiera de las cuatro colaciones, han sido usadas de todas las maneras posibles.

Desde entonces, lo culinario le ha servido al cine para expresar emociones, situaciones personales y sociales, presentar momentos históricos o, sencillamente deleitar espectadores con platos que se ven riquísimos o asustarlos con algunos poco tentadores.

Absurdos culinarios

Una de las grandes escenas de la comedia, por ejemplo, es el peor menú del mundo: el puchero de zapato que hace Chaplin en *La quimera del oro*. En la misma película, hace un número de vodevil con dos pancitos y dos tenedores que es de lo más lindo del cine. Y está el desperdicio repostero de esos finales a puro pastelazo de crema que quedaron en el imaginario de la comedia americana y que, vamos, son muy graciosos.

Desde entonces, el abanico de posibilidades gastronómicas se ha ampliado y va del roedor que le da la divina de Bette Davis a su hermana que es una Joan Crawford paralítica en *¿Qué le pasó a Baby Jane?* y los huevos crudos que desayuna *Rocky Balboa*, al milkshake de cinco dólares que bien los valía que se toma Uma Thurman en *Pulp Fiction* a los dulces que se devora la reina y su corte en *María Antonieta*, unas masitas barrocas que dan empalagamiento y sabor.

Y está claro que la comida de olla que se pasan cocinando en *Un tiro en la noche* —que en definitiva es una de cowboys de John Ford, con

John Wayne y James Stewart que transcurre en una cocina— es funcional a lo que se quiere contar: el paso de un país salvaje a uno civilizado se hace notar, más allá de leyendas y verdades, en sus costumbres cotidianas. Así quedaba claro que *El Padrino* era sobre la familia y sus costumbres cuando vemos a Clemenza hacer sus famosas albóndigas y, ya que hablamos de mafia, no hay peor evidencia para Henry, el protagonista de *Buenos Muchachos* de Martin Scorsese que cuando, en su nuevo hogar pide unos spaghetti marinara y la traen fideos de huevo con ketchup. No hay nada más humillante.

Ya nadie cocina como Nora Ericson, la que le preparaba aquellos suculentos guisos que engullía John Wayne, pero su local es uno de los muchos otros restaurantes, bares, comedores y fondas que ambientaron dramas, romances y pasos de comedia. Y ahí podría incluir *Ratatouille*, aquella animación sobre un chef roedor o Chef sobre el carrito de chorizos más rico del mundo con Jon Favreau que pasó de atender a Iron Man a un cocinero de esos que hay pocos. Y está la competencia feroz entre chefs de *Un viaje de 10 metros* con Helen Mirren y Om Puri o la tensa camaradería entre dos hermanos chef de *Big Night*.

¿Y no era la comida, una de las puertas hacia el autodescubrimiento de Julia Roberts en *¿Comer, rezar, amar?* ¿O ese cacao lo que unía a Juliette Binoche y Johnny Depp en *Chocolate*? ¿Y cuántos grandes recuerdos generan, por ejemplo, en el público uruguayo películas como *La fiesta de Babette* de Gabriel Axel, *El cocinero, el ladrón, su mujer y su amante* de Peter Greenaway?

Es que el cine y lo culinario han recorrido un largo camino desde un fingido desayuno en los fondos de la casa de Lyon de uno de los Lumière. **N**

Un asesino común y corriente

Milton Fornaro



Que la literatura policial está de moda en todo el mundo no es una novedad. Desde un tiempo a esta parte, las dos multinacionales del libro que se reparten el mercado editorial mundial advirtieron que el crimen es un negocio redituable, también como ficción. A nadie escapa —basta mirar las vidrieras de las librerías—, que nórdicos europeos, ingleses, franceses, italianos, españoles, además de los norteamericanos, han invadido las estanterías. En esa oleada expansiva, donde hay de todo como en la viña del Señor, los autores latinoamericanos pelean por su lugar. A veces con muy buenas armas.

La original novela de enigma, donde un detective o un policía muy inteligente resolvía intrincados crímenes utilizando la investigación y métodos lógicos (inducción, deducción), derivó en los años veinte del siglo pasado en lo que luego se llamaría novela negra. Acunada en los convulsos *twenties*, la variante estadounidense del policial tradicional terminó imponiéndose. Sin perder de vista que se trataba de un género de entretenimiento, respondía a lo que estaba sucediendo a su alrededor.

Esa vertiente, que atiende y transmite las pulsaciones de la sociedad donde se origina, es la que predomina hoy. Por eso son tan válidas y verosímiles las historias contadas por los escritores latinoamericanos del género. Por eso no sorprende que Hugo Burel (1951) haya escrito un par de novelas —de una saga que por ahora tiene una tercera inédita— donde el protagonista es un asesino serial, tan montevideano como el Cerro o el estadio Centenario. La más reciente es *Sorocabana blues*.

Hugo Burel, un escritor prolífico sin dudas, tiene publicados más de veinte títulos entre novelas y cuentos, y acumula muchos premios en su haber. El género policial no le es ajeno, baste recordar *El corredor nocturno*, llevada al cine y protagonizada por Miguel Ángel Solá y Leonardo Sbaraglia.

Si bien la novela que nos ocupa integra, como ya se ha dicho, una saga en torno al protagonista Ga-

briel Keller, la misma se lee como la unidad que es. No es imprescindible conocer la anterior para disfrutar esta nueva entrega, aunque considero poco probable que el lector curioso luego no busque *Montevideo noir* y espere expectante los próximos títulos de la serie.

La acción de *Sorocabana blues* transcurre en Montevideo, a principios de los años sesenta del siglo pasado. Se trata de una ciudad reconstruida con esmero desde las tierras de la memoria, no sólo en sus aspectos urbanos sino en todo lo relacionado a usos y costumbres de aquella época. Afortunadamente, el autor se abstiene de golpes bajos dirigidos a los nostálgicos, a los eternos llorones por el paraíso perdido. Nada de eso; no es necesario ser un carcamal para meterse de lleno en estas páginas. De la misma manera que no es requisito haber conocido Los Ángeles en la década del 40 para disfrutar las historias de Raymond Chandler, por ejemplo.

Burel se centra en ahondar en la compleja psicología del protagonista, un curioso asesino que no dejará indiferente al lector. En primer lugar, en un país orgulloso hasta el cansancio de su amortiguadora clase media, el *killer* Keller es un clase media total y absoluto, tan gris y oficinesco que parece salido de un cuento o poema de Benedetti. Un hombre aparentemente común devenido asesino serial, es sin duda un buen comienzo para una historia policial diferente. Esta lo es. Debe sumarse que el oficio del narrador instala al protagonista en una zona donde predomina el claroscuro, que impide una definición cabal del victimario, que por momentos podría ser la víctima, un juguete del destino obligado a una incesante huida hacia adelante. Como en el truco, tal vez la consigna irremediable de Gabriel Keller sólo pueda ser: mato y voy. **N**

**Sorocabana blues*, de Hugo Burel. Alfaguara, Montevideo, 2017. 301 págs.

Desayunos y meriendas para el verano

Lic. en Nutrición Andrea Gamarra

Opción 1 - Limonada y Pão de queijo con ciboulette

Limonada

4 porciones



- 1 **Pelar y cortar en rodajas**
2 limones
un trocito de jengibre
1 naranja
- 2 **Lavar**
hojas de menta a gusto
- 3 **Colocar en licuadora**
todos los ingredientes
- 4 **Agregar**
3 tazas de agua
edulcorante a gusto
hielo
- 5 **Licuar y servir.**

Pão de queijo con ciboulette

10 porciones



- 1 **Precalentar el horno**
- 2 **Lavar y picar**
ciboulette a gusto
- 3 **Colocar en un bol**
3 tazas de almidón de mandioca
1 cta. de polvo de hornear
- 4 **Hervir**
 $\frac{7}{8}$ taza de leche descremada
 $\frac{1}{4}$ taza de aceite
1 cta. de sal
- 5 **Verter la preparación en el bol**
Revolver hasta que se enfríe
- 6 **Agregar**
3 huevos
 $\frac{1}{2}$ taza de queso magro en hebras
ciboulette picado
- 7 **Amasar** hasta lograr una consistencia homogénea y formar los pancitos
- 8 **Hornear hasta dorar.**

Opción 2 - Licuado de frutos rojos y Panqueques de limón y jengibre

Licuado de frutos rojos

4 porciones



- 1 Lavar y colocar en freezer hasta que se congelen: 3 tazas de frutos rojos (frutillas, arándanos, frambuesas, uvas y moras)
- 2 Licuar los frutos rojos con 2 tazas de agua
- 3 Servir bien frío.

Panqueques de limón y jengibre

4 porciones



- 1 Licuar hasta obtener una masa de consistencia semilíquida
1 taza de avena
1 banana
2 huevos
½ taza de leche descremada
2 cdas. de edulcorante granulado
1 cta. de polvo de hornear
ralladura de limón y jengibre a gusto
- 2 Cocinar la masa de panqueques en un sartén ligeramente aceitado unos minutos de cada lado
- 3 Servir con yogur natural, nueces, y coco rallado a gusto.



Lenguado a la Florentina

Fortificado en energía con CN PLUS sin sabor

Ingredientes



Procedimiento

Primero corroborar que el pescado no tenga espinas. Cortar la cebolla y el morrón en juliana y saltear con el aceite de oliva. Picar la espinaca estilo chiffonade (tiritas finas sin el tronco) y agregar a las verduras. Saltear y condimentar a gusto. Quitar del fuego y reservar. Picar el queso magro en tiritas y rallar el parmesano.
SALSA BLANCA: En un bowl pequeño mezclar una medida de espesante en 60 cc. de leche entera. Dejar reposar hasta que espese. Condimentar y agregar el CN Plus sin sabor. Mezclar muy bien y finalizar con la espinaca picada también en chiffonade.
Montaje: en una asadera pequeña, platina para horno o fuente individual, rociar apenas con aceite de oliva en la base y colocar las verduras salteadas. Encima agregar el pescado crudo y condimentar. Disponer por arriba de éste las tiras de queso magro y por encima la salsa blanca. Finalizar con un toque de queso rallado.
Hornear todo a 180°C por 20 minutos aprox., hasta que el pescado esté cocido pero cuidando de que no se reseque.

Ingredientes



Postre de frutilla y chocolate

Para dietas de adelgazamiento con REDUSHAKE

Procedimiento

Hidratar la gelatina (gelatina + 100 cc de agua caliente y 100 cc de agua fría). Licuar las frutillas. Mezclar el yogur con la gelatina disuelta. En un bowl, mezclar las frutillas licuadas, el yogur + gelatina, y el edulcorante a gusto. Mezclar bien todo. Batir las claras a nieve e incorporarlas delicadamente. Humedecer un molde y verter la preparación allí. Llevar a la heladera durante cuatro horas.
Salsa espumosa de chocolate
En un bowl de batidora, batir 250 cc de agua con 1 medida de REDUSHAKE sabor CHOCOLATE, hasta que quede bien espumoso y homogéneo. Si desea puede agregar edulcorante a gusto. Dejar enfriar. Servir el postre en 4 copas grandes con la salsa Redushake por encima de cada porción. Mantener refrigerado a la mínima temperatura (pero no congelar) hasta el momento de servir.

Opción 3 - Smoothie de açai y Tartaleta de mango y nueces
Smoothie

4 porciones



- 1 Cortar en trozos y congelar
2 bananas
- 2 Licuar
1 bolsa de 200 g de pulpa de açai
las bananas congeladas
2 tazas de yogur descremado
natural sin azúcar
2 cdas. de edulcorante
- 3 Servir.

Tartaleta de mango y nueces 6 p.



- 1 Precalentar el horno

Para la masa

- 2 Hidratar en agua tibia por 15 minutos
y luego escurrir 10 dátiles
- 3 Colocar en una procesadora
los dátiles
½ taza de almendras
½ taza de avena
- 4 Procesar hasta formar una masa y agregar
agua si es necesario.
- 5 Colocar la preparación en moldes indivi-
duales previamente aceitados.
- 6 Hornear por 20 minutos
aproximadamente.

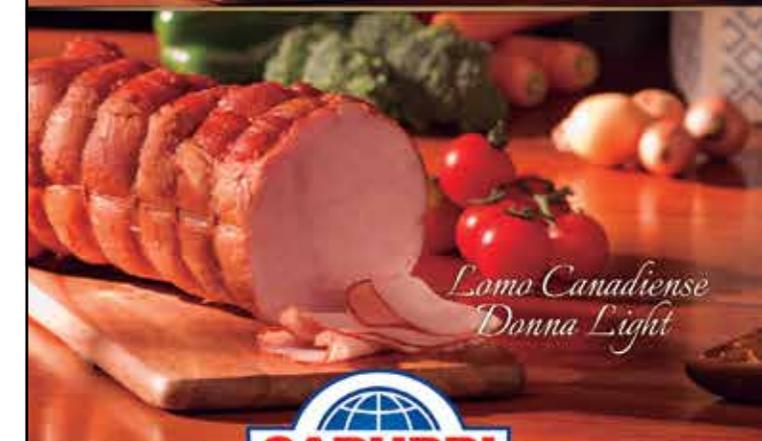
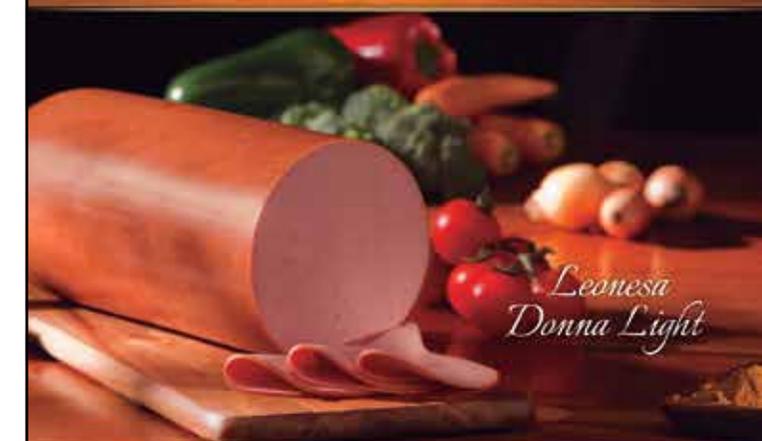
Para el relleno

- 7 Disolver en 1 taza de agua hirviendo
1 sobre de gelatina sin sabor
- 8 Procesar
1 mango mediano pelado y picado
½ taza de leche de coco
3 cdas. de coco rallado
3 cdas. de edulcorante granulado
la gelatina sin sabor
- 9 Colocar la mezcla sobre las masas indivi-
duales horneadas
- 10 Decorar con trocitos de mango y nueces
- 11 Llevar al congelador por unos 15 minutos.
Luego refrigerar por lo menos media hora
- 12 Servir.

Donna
· LIGHT ·

NUEVO

BAJOS EN GRASAS · NO CONTIENEN AZÚCARES
REDUCIDOS EN SODIO · SIN LACTOSA



0%
GRASAS TRANS

LIBRE DE GLUTEN

ACELU®

PROBÁ

Pagás 1 rellenás 2



INGRESÁ ZAPALLITO A TU DIETA Y GANÁ VALES POR UNA VIDA MUCHO MÁS SALUDABLE.

Las más exquisitas frutas y verduras de PRIMAVERA/VERANO te esperan en tu comercio amigo.

Conocé la Canasta Inteligente de cada quincena en el MejorDeEstación

CONSUMÍ
5
PORCIONES DIARIAS

Opción 4 - Yogur con cereales energético y Tarta de ananá, zanahoria y limón

Yogur con cereales energético

4 porciones



- 1 Mezclar en un bol**
1 taza de avena
2 cdas. de nueces
2 cdas. de semillas de calabaza
2 cdas. de pasas de uva
2 cdas. de dátiles
1 cda. de miel
- 2 Distribuir en 4 vasos**
3 tazas de yogur natural sin azúcar
- 3 Colocar** la mezcla de avena, frutos secos y semillas sobre el yogur natural.

Budín de ananá, zanahoria y limón

5 porciones



- 1 Precalentar el horno**
- 2 Colocar en un recipiente**
1 y ½ taza de harina de garbanzos
4 cdas. de edulcorante granulado
2 cdas. de polvo de hornear
1 cta. de sal
2 huevos
1 zanahoria mediana rallada
2 tazas de ananá procesado
4 cdas. de coco rallado
ralladura de limón a gusto
- 3 Mezclar bien** y verter en una budinera ligeramente aceitada
- 4 Llevar a horno** moderado por 45 minutos aproximadamente o hasta dorar.



Año nuevo, nuevos propósitos.

El de Nestlé: Mejorar la calidad de vida
y contribuir a un futuro más saludable.



*¡Felices
fiestas!*



A gusto con la vida