

NUTRIGUÍA PARA TODOS

Nutriguía
Conocer más para alimentarse mejor



DICIEMBRE
2015

Nº 15

ENTREVISTA
DIETA
PALEOLÍTICA
DE LA CACERÍA AL
ENTRENAMIENTO

ginecología

ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA

deporte

ACTIVIDAD FÍSICA A PEDAL

alimentación

CHÍA, AMARANTO Y QUINUA

¡nuevo!

ARTE A LA CARTA

¿UNA REUNIÓN DE AMIGAS?

El sabor del té clásico, el de siempre.



CANARIAS
Nuestra manera de tomar té

índice

- 02 **Dieta paleolítica: de la cacería al entrenamiento de hoy**
Entrevista con Francis Holway
- 10 **Alimentación en la menopausia**
Dra. María Elena Torresani
- 16 **¡Mi hijo no quiere comer!**
Magister en Psicología Lorena Estefanell
- 20 **Enfermedad por hígado graso**
Dra. Gabriela González M.Sc.
Dr. Santiago Carbajal
- 24 **Azúcar rubia o blanca: apenas una cuestión de color**
Lic. en Nutrición María José Paz
- 28 **¿El pan engorda?**
Mag. Nut. Paula Moliterno
- 34 **Arte a la Carta** Nuevo
Fuego, arte y cultura
Arq. Marcela Berthet
- 40 **Libros** Nuevo
Entre la desfachatez y el asombro
Milton Fornaro
- 42 **Las estrías en la piel, desvelo de mujeres y médicos**
Dras. Lidice Dufrechou y Alejandra Larre Borges
- 46 **Exfoliación para una piel lozana**
Prof. Lourdes Moraes
- 50 **Chía, amaranto y quinua**
Lic. en Nutrición Adriana Picasso y Aurora Vispo
- 56 **Actividad física a pedal**
Dr. Mateo Gamarra
- 62 **La Historia del café**
Cristina Canoura
- 68 **Novedades**
- 74 **Recetas**
Otras opciones para un asadito en casa
Lic. en Nutrición Andrea Gamarra

editorial

Estamos cada vez más gordos

Así como los cambios climáticos están afectando nuestro planeta, también la globalización interfiere en las costumbres alimentarias de los pueblos, al cambiar los patrones autóctonos por un tipo de alimentación cada vez más perjudicial.

Hemos conocido en este último semestre dos publicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que advierten sobre cómo la forma de alimentarse provoca en las poblaciones la aparición y el aumento de enfermedades como la obesidad, el cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes entre otras.

El abandono de los patrones alimentarios propios de cada región, la inactividad física, los extensas jornadas de trabajo tanto de mujeres como de hombres, provoca distorsiones en la forma de comer de las familias y los individuos y hace que se recurra a preparaciones listas o preelaboradas de consumo rápido, vacías de nutrientes esenciales y, por lo contrario, altas en calorías, azúcares refinados, grasas saturadas, trans y sal. Volver a la comida de casa es una de las maneras —aunque no la única— de prevenir enfermedades.

Como el arte es “el alimento del alma” iniciamos una nueva sección de la revista a la que hemos dado el nombre “Arte a la carta”. En ella se publicarán artículos sobre las diferentes expresiones artísticas: artes plásticas, literatura y otras que vayan surgiendo con el fin de darle difusión a artistas nacionales.

Dentro de los temas que tradicionalmente tratamos en NutriGuía para Todos publicamos una entrevista realizada a Francis Holway (experto argentino en nutrición deportiva) sobre dieta paleolítica, tan de moda en las personas que adhieren a un tipo de entrenamiento llamado “cruzado o funcional”. Nos preguntamos también si el pan engorda, cuáles son las características de la alimentación en la menopausia, las ventajas de la chia, al amaranto y la quinua; tratamos de responder a la cuestión de si existen diferencias entre el azúcar rubia o blanca, abordamos el tema de las estrías y si se curan o no. En novedades se tratan otros asuntos de actualidad respecto a la yerba mate y al consumo de fructosa.

Destacamos en la sección “Cultura y comida” una nota sobre la historia del café.

En la sección “Recetas” ofrecemos algunas ideas diferentes para un “Asadito en casa”, con preparaciones que distan de ser las tradicionales pero que los invitamos a probar.

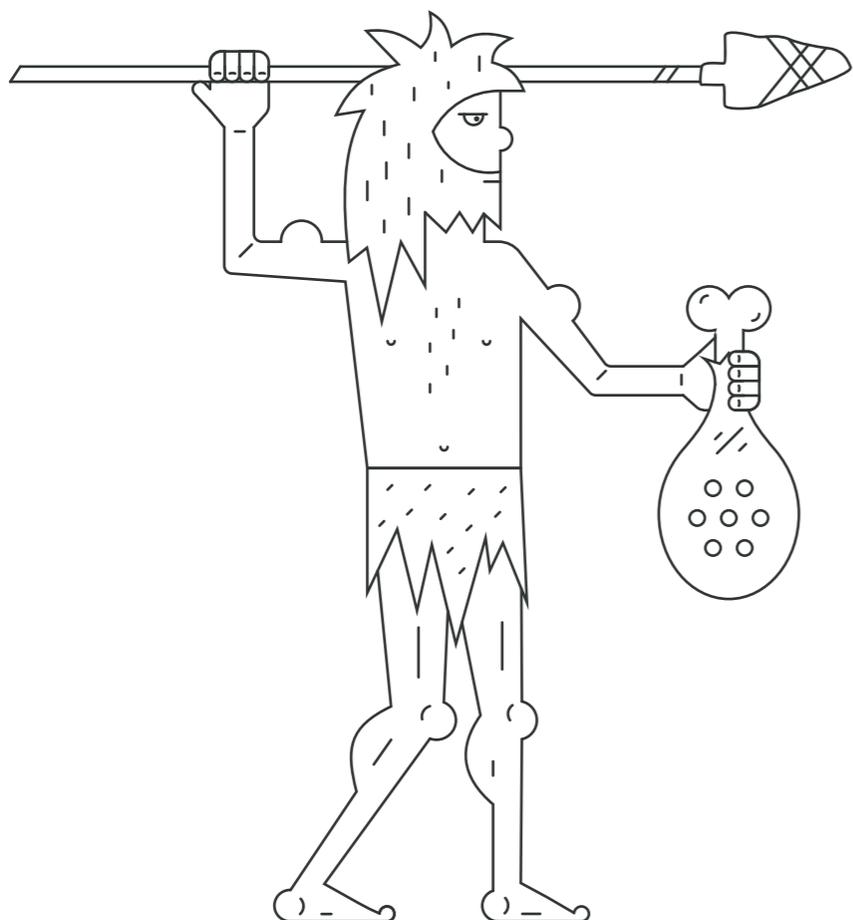
Dra. Gabriela González M.Sc. Lic. en Nutrición **Lucía Pérez Castells**
Directora Directora

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

Impreso en Uruguay, en Diciembre de 2015
Edición Bianual. Gráfica Mosca.
Depósito Legal N°361894
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.



Dieta paleolítica:

de la cacería al entrenamiento de hoy



Entrevista con Francis Holway

Desde hace una década un nuevo entrenamiento físico gana adeptos entre mujeres y hombres que aspiran a potenciar su musculatura y resistencia.

Su nombre, en inglés, es marca registrada y básicamente se traduce como “entrenamiento cruzado”. En el transcurso de una hora de práctica, intercala ejercicios de hasta diez minutos cada uno, que abarcan las diez áreas comprendidas en el fitness: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio, precisión.

Pero, además, quienes lo practican siguen un especial plan nutricional conocido como “dieta paleolítica” o “dieta del hombre de las cavernas” porque incorpora los alimentos que comían los pueblos recolectores y cazadores antes del desarrollo de la agricultura. Así, la dieta incluye carne, pescado, frutas, verduras, frutos secos y deja de lado granos, legumbres, lácteos, sal, azúcares refinados y aceites procesados.

Para hablar de esta dieta y del entrenamiento en cuestión estuvo en Montevideo, en el marco de la 12ª Jornada de Nutrición de NutriGuía realizada en agosto último en el Hotel Radisson, el experto argentino Francis Holway.

Holway es Máster en Ciencias de la Nutrición, asesora en esta área al equipo argentino de fútbol River Plate, y su presencia es requerida en foros nacionales e internacionales. Él también practica entrenamiento cruzado.

Durante su exposición en el Radisson, Holway señaló discrepancias respecto al retorno a los hábitos alimenticios de la prehistoria, marcó incongruencias de la dieta e hizo algunas sugerencias.

El siguiente es un resumen de la entrevista realizada al culminar su conferencia:

Sumale primaveras a tu corazón

Prevención **Cardio y Cerebrovascular**,
Única con presentación de **100 mg y 325 mg**
con protección **Enteric Coated**,
que mejora la tolerancia gástrica.



Previene 1 de cada **3 infartos** (*)

Previene 1 de cada **4 accidentes cerebrovasculares** (*)

L.UY.MKT.GM.05.2015.0120

CARDIOASPIRINA®

Más prevención, más vida.

CONSULTE A SU MÉDICO. Por mayor información dirigirse a Dpto. Médico 0800 2104 o a nuestros prospectos. (*) Prevención secundaria

 Bayer

Si es Bayer, es bueno.

— ¿Cuáles son a su entender las debilidades de la llamada dieta paleolítica?

— Es una dieta de moda, la patentaron con fines comerciales. Muchos dicen que es la dieta para la cual está diseñado el ADN humano, ajustada a lo que comía el ser humano antes de la agricultura y la industrialización de la comida. Ellos plantean que saben lo que comíamos en el paleolítico: básicamente carnes, frutas, verduras, y nada de cereales, lácteos o legumbres. No sabemos bien qué comíamos. Podemos inferirlo, aunque existen varios estudios en los que se demuestra el consumo de cereales y legumbres en el Paleolítico.

En el Paleolítico también se comía muchos insectos, se practicaba el canibalismo y no creo que sus defensores quieran volver a esos hábitos.

Por mi parte, coincido en no consumir o consumir mucho menos alimentos procesados, llenos de grasas, sal y azúcar; y en comer muchas más frutas y verduras.

Si la gente elige comer carne yo sugiero que no sea de corral o producida con las prácticas industriales actuales que no son muy sanas.

El entrenamiento cruzado es una actividad exigente y que consume mucho glucógeno. Por eso se requiere un adecuado suministro de hidratos de carbono de calidad y proteínas

— Respecto a los deportistas que adhieren a la dieta paleolítica y practican ejercicios de alto impacto y esfuerzo ¿qué sucede con ellos?

— Lo que hemos notado es que los que la hacen al pie de la letra, si tienen exceso de peso lo bajan por déficit calórico pero también muchos pierden músculo, rendimiento y sienten mucha fatiga; la mayoría de los que aseguran hacerla no la hacen. Suben una foto comiendo una palta descalzo arriba de un árbol pero ocultan otras cosas. Se toman sus libertades y excepciones o deciden incluir arroz, avena, y algún día a la semana incluyen, por ejemplo, pastas.

— Y a su entender ¿cuál es la dieta ideal para las personas que optan por hacer ejercicios de esfuerzo extremo?

— Creo que necesitan comer proteínas como un atleta de fuerza e hidratos de carbono, como un atleta de medio fondo, como los remeros. Su alimentación debería ser entre un 55 y 60% de hidratos de carbono, 15% por ciento proteínas y el resto grasas.

—¿Es habitual que quienes hacen este tipo de entrenamiento tengan asesoramiento nutricional?

— Hay de todo. Hay gente que lo practica y hace las cosas bien y otros que hacen la dieta inadecuada.



—¿Todo el mundo indiscriminadamente puede practicar este tipo de entrenamiento?

— Bajo la dirección de una persona capacitada puede dosificar la exigencia para que se adecue a cada persona y sea agradable.

Lo que sucede en la realidad y la práctica es que las clases son una por hora, hay un profesor para veinte personas y los someten desde el primer día a ejercicios como arranque y envión (levantamiento de pesas olímpico), que por lo general se tarda por lo menos un mes hasta aprender bien la técnica.

Ya hay documentación de lesiones producidas y problemas físicos. El problema no es el tipo de ejercicio sino la organización de las cargas y la pedagogía que se implementa. Es como la ciencia, se puede usar para matar gente o salvar vidas. Con las pesas, uno puede fortalecer la espalda o dañarla.

Los ejercicios se pueden adaptar a las diferentes capacidades de cada persona, el problema es que no se está implementando por un tema de logística. No hay suficiente cantidad de instructores para hacer, primero, un screening capaz de determinar qué patologías puede tener la persona, si tiene flexibilidad de tobillo para poder hacer una sentadilla profunda o no, si tiene artrosis de cadera, osteoporosis, diabetes. Cuando se prescriben cosas que la persona no puede hacer puede ser muy dañino.

El principal impedimento es tener lesiones articulares. Si la persona tiene problemas de rodilla, tobillos, caderas, columna, una hernia de disco o artrosis y diferentes patologías de funcionalidad física no hay que hacerlo o adaptarlo a las posibilidades individuales.



de la tierra

.....
es
ahora
.....

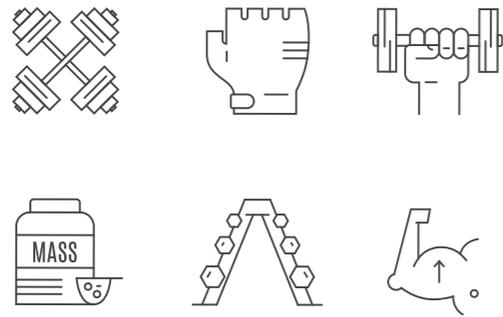
DE LA TIERRA



En De La Tierra estamos convencidos que nuestra sociedad necesita un cambio

positivo en los hábitos de alimentación y en la relación con el medio ambiente. Creemos que es posible producir y consumir alimentos saludables que provee la naturaleza de manera equilibrada e incorporarlos a nuestra dieta diaria. Queremos consumir lo que nosotros mismos producimos y compartirlo con todos como una forma de promover este cambio.

DE LA TIERRA Desde 1987 alimentando tu vida.



— ¿Por qué motivos está tan de moda? ¿Qué objetivos busca la gente en general?

— Hay gente que tiene motivos estéticos, otros lo hacen como preparación para otros deportes o directamente porque es divertido. A mi me divierte, por ejemplo, hacer un poco de todo. ¿Se imagina lo que es, por ejemplo, salir de la oficina estresado, llegar al gimnasio, tomar un martillo de diez kilos y pegarle a una llanta de tractor diez veces? O hacer un poquito de levantamiento olímpico, un poco de saltar al cajón, tomar la soga y arrastrar un trineo. Son cosas divertidas y diferentes.

—¿Hay límites de edad para practicarlo?

— No. La madre de Sylvester Stallone hace este tipo de entrenamiento. Un estudio australiano reciente demostró su efectividad en niños como algo saludable. El problema de los niños y adultos es el sedentarismo. El 80% de la población general es sedentaria. Estimular a los niños a hacer alguna actividad ya es algo bueno. Trepar, tirar una pelota de tres kilos, hacer una competencia de tirar de la soga, unos de un lado y otros de otro es divertido y estimulante. **N**



ES IRRESISTIBLE!

Y TIENE

25 CALORÍAS

≡ POR CUCHARADA ≡





Es preciso controlar la tendencia al picoteo y el consumo de chocolates, panificados y harinas

Alimentación en la menopausia

Dra. María Elena Torresani
Directora de la Carrera de Especialistas en Nutrición Clínica (UBA)

La elección de una alimentación saludable durante la menopausia, qué tipo de alimentos se deben consumir, cuál es el tamaño de las porciones y los momentos de comida, influirán directamente sobre el estado nutricional de la mujer en esta etapa y en la prevención adecuada de síntomas climatéricos, o enfermedades relacionadas con el déficit de estrógenos que pueden aparecer a mediano y largo plazo.



Modificación de la conducta alimentaria

Dado que los estrógenos parecen intervenir en la regulación del apetito, durante la menopausia, al caer los niveles de estas hormonas, se produce una disminución en los valores de serotonina. La serotonina es una sustancia química neurotransmisora encargada de transmitir señales entre las neuronas. Algunas investigaciones la identifican como la responsable de mantener el estado de ánimo en equilibrio.

Esto podría explicar algunos cambios en el comportamiento alimentario de las mujeres climatéricas, principalmente la tendencia al picoteo de alimentos, aun sin sensación de hambre, y particularmente dulces o a base de carbohidratos como chocolates, panificados y harinas.

Por otro lado, suele observarse una mayor incurción de las mujeres en el consumo de alcohol.

Ambas conductas podrían estar relacionadas y contribuir a un mayor riesgo de aumento de peso y localización de la grasa abdominal.

Implementación de una alimentación saludable

Tener presente que la necesidad de ingerir líquidos sigue siendo la misma, aunque haya menos pérdidas por sudoración. Mantener un consumo suficiente de agua puede ser difícil muchas veces, hay menos apetencia por los líquidos frescos, y la sensación de sed es a menudo mal identificada. Sugerimos tener prontos en una jarra térmica tés de hierbas livianos, sin cafeína ni azúcar, o caldo colado, lo cual puede resultar reconfortante y ayudar a sumar al líquido requerido diariamente.

Controlar el aumento del peso corporal

Es recomendable que la mujer alcance un peso saludable y lo sostenga en el tiempo. Para lograrlo bastará con el control de la ingesta alimentaria, particularmente de aquellos alimentos concentrados en grasas, carbohidratos y calorías; es importante no abusar de los azúcares y aumentar el consumo de fibra alimentaria a través de verduras y frutas. A su vez, se deberá implementar un adecuado plan de ejercicios aeróbicos con la finalidad de aumentar el gasto calórico.

Disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Dado que el exceso de sal contribuye a la evolución de la hipertensión arterial, se recomienda una disminución del sodio en la dieta, con la finalidad de controlar los valores de la tensión arterial.

No sólo será necesario cuidar en la alimentación los alimentos salados, sino también los alimentos envasados industrialmente que presentan "sodio oculto". Por otro lado, se deberá ser prudente en el uso de sal agregada, tanto la sal gruesa para la elaboración de las comidas, como la sal fina, agregada a los platos ya servidos. Se sugiere revalorizar el sabor natural de los alimentos e incorporar en la preparación aderezos caseros, hierbas y especias aromáticas, que permitan reemplazar el alto consumo que la población hace de la sal.

Se debe controlar el consumo de grasas en general, por su participación en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares.

Es recomendable:

- Reducir el aporte de ácidos grasos saturados: disminuir o espaciar el consumo de manteca, crema de leche, helados de crema, lácteos enteros, quesos grasos, carnes grasas, ya sean vacuna, de cerdo, cordero y piel del pollo, fiambres, embutidos, productos que contienen aceites vegetales hidrogenados y chocolates.

- Aumentar el aporte de alimentos fuentes de omega 3: pescados, mariscos y aceites marinos, semillas de lino, frutas secas, aceites de canola y de soja; y de omega 9 a través de aceite de oliva, canola o soja, frutas secas, paltas y aceitunas.

- Disminuir el consumo de colesterol en la dieta: restringir alimentos como vísceras (seso, hígado, riñón, molleja, corazón), embutidos y fiambres grasos, yema de huevo, manteca y quesos de alta maduración.



FITOESTRÓGENOS

Especial para atenuar los trastornos de la menopausia.

Disminuye:

- * Calores
- * Nerviosismo
- * Cansancio

Previene la osteoporosis. Mejora la calidad de vida.

Soja



Lúpulo



Cimicífuga Racemosa



MATÍAS GONZÁLEZ
FARMACIA - HOMEOPATÍA

Colonia 840 Tel. 2900 0450
Luis de la Torre 852 Tel. 2712 0277
8 de Octubre 3540 Tel. 2508 3368
www.matiagonzalez.com



Disminuir el riesgo de osteoporosis

Una adecuada ingesta de calcio contribuye a minimizar la pérdida de la densidad mineral ósea a través de los años.

Se intentará cubrir las necesidades nutricionales por lo menos con el 80% de calcio lácteo por presentar mejor biodisponibilidad a nivel intestinal y preferentemente a través de productos semidescremados para cuidar el aporte de grasas y colesterol. Es importante considerar que el contenido de calcio no varía en función al aporte de grasas de este grupo de alimentos.

Si bien las fuentes vegetales de calcio (verduras de hoja verdes, legumbres, frutas secas, semillas de sésamo, amapola y alguna variedad de algas) presentan alto contenido en calcio, este no se absorbe bien a nivel intestinal por su alto contenido en fibras y sustancias como los fitatos y oxalatos.

No se debe abusar del consumo de cafeína, bebidas colas, sodio y alimentos proteicos para no aumentar la excreción de calcio por la orina y preservar su balance en el organismo.



Prevenir el envejecimiento

Se ha demostrado cómo determinados compuestos oxidantes, conocidos como radicales libres, pueden causar daños a nivel de las células, particularmente en las membranas, provocando su envejecimiento. A su vez, algunos estudios hablan del efecto antioxidante y la posible prevención que podrían ejercer oligoelementos como el cinc o el selenio, y compuestos provenientes del reino vegetal como los carotenoides, vitamina "E" y vitamina "C" o ácido ascórbico, en el enlentecimiento del deterioro cognitivo.

Los carotenoides pueden ser aportados por espinaca, acelga, achicoria, brócoli, zanahoria, zapallo, batata dulce, remolacha, ají colorado, tomate y derivados, durazno, damasco y melón.

La vitamina E a través de aceite de germen de trigo, aceites vegetales de girasol y maíz y productos alimenticios elaborados a partir de los mismos, como las margarinas y mayonesas. También contribuyen a la ingesta diaria alimentos como el huevo, semillas (fundamentalmente semillas de girasol y sésamo), frutas secas (nueces, maní y avellanas) y cereales integrales.

La vitamina C está presente en kiwi, naranja y pomelo, así como pimienta verde, berro, brócoli, repolito de Bruselas, acelga, espinaca y tomate.

Consumiendo diariamente por lo menos 5 porciones de verduras y frutas (2 porciones de verduras/día y 3 frutas/día) se alcanza el efecto protector de los antioxidantes y se cubren las recomendaciones de vitaminas y minerales que el organismo necesita.

La elección de la alimentación saludable representa el medio menos costoso para mejorar la calidad de vida y alcanzar el bienestar general de la mujer en esta etapa de su vida. ■

Ciruelax[®] MINITABS

¡Tu laxante de siempre, ahora en comprimidos más pequeños!



- ✓ **Marca laxantes N° 1 del país***
- ✓ **Alivio seguro y efectivo**
- ✓ **No daña el estómago**

TEVA

Laboratorios **Garden House**[®]

*Información IMS Uruguay, categoría A06A julio 2015

¡Mi hijo no quiere comer!

No existen recetas mágicas; lo principal es no obligarlo, confiar y tener paciencia

Magister en Psicología Lorena Estefanell

La alimentación de nuestros hijos nos preocupa desde que llegan al mundo: que se prendan al pecho, que queden satisfechos, que tomen la mamadera, que incorporen alimentos sólidos, que coman suficientes frutas y verduras. Así, desde que nacen, los papás estamos pendientes de su alimentación, velando para que se realice en forma saludable, equilibrada y suficiente.

Esos son nuestros planes: que salga todo como lo dice el manual. Hasta que tenemos un hijo y ahí nos damos cuenta que no se han escrito suficientes manuales que nos ayuden en la difícil tarea de ser padres. Y es peor aún cuando encontramos recetas mágicas que parecen funcionarles a todos menos a nosotros.

Ahí entramos en la desesperación y empezamos a pensar que quizás en nuestro caso (y con este niño que nos tocó), lograr ese objetivo de alimentación saludable, equilibrada y suficiente, quizás sea imposible. El problema es que muchas veces ejercemos el control sobre variables que no deberíamos controlar y dejamos de controlar aquellas que sí deberíamos monitorear.



¿Cómo funciona?

Lo primero y más básico que tenemos que hacer cuando un niño no come determinados alimentos es consultar al pediatra. Esto es una condición absolutamente necesaria. Puede existir una intolerancia a algunos nutrientes, pueden existir problemas diversos (reflujo, dificultades en la digestión etc), podemos tener un niño con bajo peso que quizás necesite complementos extras. Es fundamental en la infancia descartar que no existan problemas biológicos que puedan interferir en la correcta alimentación.

Luego de ir al pediatra y comprobar que al niño o niña no le pasa nada de eso, que está en el peso adecuado (a veces hasta por encima) y que no existe ninguna variable orgánica que pueda estar complicando el partido, es ahí donde tenemos que empezar a pensar que quizás no estamos haciendo un buen entrenamiento de ciertos hábitos.

Todos los niños (siempre y cuando no presenten alguna de las razones antes mencionadas) que se encuentran físicamente y psicológicamente sanos, van a comer cualquier alimento que tengan enfrente cuando tengan hambre. El problema es la distinción entre el hambre (que implica una necesidad fisiológica) y el apetito (que implica la preferencia por determinados alimentos).

¿Entonces eso significa que tengo que obligar a mi hijo a comer? ¡En absoluto! Esta es la peor estrategia que podemos usar. El comer tiene que ver con dos impulsos, uno fisiológico (que es tener hambre) y otro psicológico (que son las "ganas" de comer).

El impulso psicológico está muy determinado por el vínculo que el niño genera con la comida, al momento de comer (donde el rol de los padres es clave). Cuando la alimentación es una "batalla campal", sin darnos cuenta afectamos el impulso psicológico y es tan grande el estrés que, lejos de contribuir a mejorar la situación, la empeora. Por lo tanto, obligarlos no resuelve nada. Y si no me creen, inténtenlo... Lo máximo que pueden lograr es que el niño coma esa vez, pero no se genera ningún hábito a futuro.



Diagnóstico

Nuestro objetivo es que el niño coma el alimento que tiene en la mesa, independientemente del “apetito” que tenga, sin que esto se transforme en una guerra.

Parece difícil, pero la clave está en reconocer qué aspectos controlamos y cuáles no.

¿Cómo se logra? Lo primero que tenemos que saber es que en la alimentación hay 5 preguntas que tenemos que hacernos. Responder al qué, cuál, cómo, cuándo, cuánto nos podrá dar pistas.

¿Qué come el niño?: qué tipo de alimentos va a comer en el día/semana/mes.

¿Cuáles son los saludables, los que su cuerpo necesita (frutas, verdura, carne, lácteos, etc)?

¿Cuándo come el niño?: ¿en qué horarios, en que rutinas establecidas, en qué momentos del día?

¿Cómo come el niño?: ¿será mirando la tele, sentado en la mesa, con sus papás en la mesa familiar, con sus hermanos?

¿Cuánto come el niño?: ¿qué cantidad de alimento va a ingerir? ¿El plato entero? ¿Un poco? ¿Nada?

De estas 5 preguntas, los padres solamente controlamos las 3 primeras. Podemos y debemos controlar qué come el niño (calidad de los alimentos); cuándo come el niño (rutinas y cantidad de comidas) y cómo come el niño (en la mesa sin tele, conversando).

Ahora... cuánto come el niño, es una variable que él controla, no nosotros.

No se puede obligar a nadie a comer. Solo podemos generar las condiciones para que quiera hacerlo; pero tenemos que saber que la cantidad de alimento es una variable que solo va a controlar el niño.

¿Dónde está el problema? El problema está en que los papás queremos controlar “cuánto” come. Entonces para que “coma más” empezamos a dejar que el niño controle las otras variables: cambiamos lo que come (cocinamos otra cosa), alteramos cuándo come (con tal que coma, lo hace a cualquier hora y donde sea) o modificamos dónde come (mirando la tele para que coma más).

De esta forma, el niño aprende que él puede modificar variables que no le competen. Y el éxito de su estrategia consiste en que ¡la mayoría de las veces lo consigue! A todos los niños les gusta cambiar esas variables: ellos prefieren comer bizcochos, cuando quieran y mirando la tele, en vez de brócoli sentados en la mesa mirando la pared.



Estrategias y recomendaciones

El error no es del niño; lo que él hace responde al instinto (se llama principio de placer) y es la tendencia a hacer lo que uno tiene ganas. Las personas aprendemos a hacer lo que debemos (la disciplina no nace con nosotros) y para esto es clave la firmeza de los papás a la hora de no modificar las variables que deben ser decididas por nosotros.

¿Qué hacemos? Lo primero es aprender a separar lo que podemos controlar y aprender a soltar las variables que no controlamos.

La estrategia es:

- Recuperar el control: qué come, cuándo come y cómo come el niño es algo que debe definir el adulto.
- Estas variables deben mantenerse lo más firme posible. No deberían alterarse con el fin de que el niño “coma más”.
- Soltar el control: el niño está en su derecho de no querer comer y de decidir “cuánto” come. No debemos transformar el acto de comer en una batalla campal. Nos guste o no, esta variable no la controlamos nosotros.

• Que el niño decida comer poco, no debería significar que se alteren las otras variables.

• Usar una frase simple como “está bien, si no te gusta, no lo comas... pero es lo que hay”. El niño tiene que saber que tiene derecho a no comer, pero no puede elegir “qué” comer ni “cuándo” ni “cómo”.

Dejar que el niño tenga hambre y simplemente con mucha ternura, volver a presentar el alimento en cuestión:

- Madre: “Está bien, si tenés hambre hay fruta”.
- Hijo: “Pero no me gusta, quiero torta”.
- Madre: “Está bien, si no te gusta no lo comas, pero hay fruta”... (y esperar).

La recomendación más importante: tener paciencia. En la medida que el niño se enfrente a esta firmeza y vea que las otras variables no se alteran, va a comenzar a imperar el hambre (y no tanto el apetito) y aprenderá que hay aspectos sobre los que no puede decidir.

Tenemos que confiar: Un niño con hambre se come 1 kilo de brócoli, pero un niño con apetito (mientras pueda) siempre va a elegir los helados. **N**

Enfermedad por hígado graso

Se asocia a un estilo de vida sedentario, malos hábitos alimentarios y falta de actividad física

Dra. Gabriela González M.Sc.
Dr. Santiago Carbajal

La enfermedad por “hígado graso”, también denominada “Esteatosis hepática no alcohólica (EHNA)”, es una afección ocasionada por el depósito anormal de grasa en el hígado y aunque clínicamente suele cursar en forma asintomática, constituye un grave problema de salud pública y afecta a países pobres y ricos por igual.

Es una patología de estos tiempos, ya que se asocia a un estilo de vida sedentario, malos hábitos alimentarios y falta de actividad física.

Prevalencia. En el mundo occidental 20 a 30% de la población es portadora de EHNA y esta prevalencia aumenta hasta 70 a 90% en pacientes obesos, dislipémicos o diabéticos. Estos enfermos tienen mayor probabilidad de evolucionar a la fibrosis del hígado, con compromiso de la función hepática.

La importancia del tema radica en que existen diferentes grados de enfermedad, la cual puede derivar en una cirrosis, entidad grave que compromete la función hepática y puede ocasionar la muerte.

Clásicamente se ha considerado una enfermedad de mujeres de mediana edad, obesas y diabéticas, sin embargo más recientemente se ha observado con mayor frecuencia en hombres.

Se asocia con obesidad abdominal, resistencia a la insulina e hiperinsulinemia, así como hipertrigliceridemia, características comunes del llamado síndrome metabólico.

La EHNA y su asociación con el síndrome metabólico han llevado a analizar su rol en el desarrollo y la progresión de la enfermedad cardiovascular (ECV). La ECV es la primera causa de muerte en todo el mundo. El pronóstico de estos pacientes está más marcado por la enfermedad cardiovascular que por la enfermedad hepática. A causa del vínculo entre los dos trastornos, estos pacientes necesitan un control más estricto.

Diagnóstico. El diagnóstico clínico puede enmascarse ya que en la mayoría de los casos es asintomática y cuando existen síntomas, estos son vagos e inespecíficos: fatiga, malestar general, molestia abdominal difusa, sensación de peso a nivel del hígado.

Hay que pensar y buscar la EHNA en aquellos pacientes portadores de obesidad severa y mórbida, diabetes tipo II, síndrome metabólico, resistencia a la insulina, apnea del sueño, valores elevados en forma crónica de ciertas enzimas de lesión hepática. Además, es preciso tener en cuenta los antecedentes de uso problemático de alcohol, ya que no



20-30%

de la población occidental es portadora de EHNA

hay pruebas diagnósticas totalmente eficaces para distinguir entre “enfermedad por hígado graso no alcohólico (EHNA)” y “esteatohepatitis alcohólica (EHA)”. A través de los cuestionarios específicos se analiza la relación del paciente con el alcohol. El límite de consumo diario es de <20 g/día para la mujer y <30 g/día para el hombre.

Siempre se debe descartar por estudios de laboratorio otras causas de hígado graso como: virales (hepatitis), otras alteraciones metabólicas (hierro, cobre, etc) e inmunológicas (hepatitis autoinmunes), así como se impone un exhaustivo interrogatorio de sustancia tóxicas y medicamentos.

En cuanto a los estudios imagenológicos, la ecografía es el primer estudio usado para despistaje de esta enfermedad o a veces al realizarla de control evidencia la misma y permite de una manera aproximada valorar su magnitud. La resonancia nuclear magnética tiene un valor cuantitativo pero no puede diferenciar si la esteatosis se debe a EHNA o EHA. En algunos casos se debe llegar a la punción biopsia hepática para valorarla, lo que permite diferenciar en ella la posibilidad de la etiología alcohólica así como definir si se está frente a una esteatosis exclusivamente o ya presenta distintos grados de fibrosis e incluso de cirrosis.

ALIMENTOS
DEAMBROSI
Sopas

GOURMET®

Sabe de cocina

Light y sin sal agregada



Sólo calentar y servir
Como la sopa casera pero más práctica



Av. Rondeau 2257 Tel.: 2924 3222 alimentos@deambrosi.com.uy
www.deambrosi.com.uy [21]



Tratamiento. Si bien actualmente están en evaluación varios tratamientos, hasta el momento actual no hay ninguno aprobado.

El cambio en el estilo de vida es imprescindible para mejorar y evitar la progresión de la enfermedad. Se sabe que el estadio de esteatosis es reversible a un hígado normal, no así la fibrosis y la cirrosis.

Es fundamental tratar las afecciones asociadas ya mencionadas. Controlar la diabetes, la hiperlipidemia y los riesgos cardiovasculares. Es prioritario evitar la evolución a la cirrosis, por su gravedad y porque estos pacientes en general no son candidatos a trasplante hepático debido a sus patologías asociadas. Las estatinas mejoran la histología de la EHNA y no aumentan la toxicidad hepática.

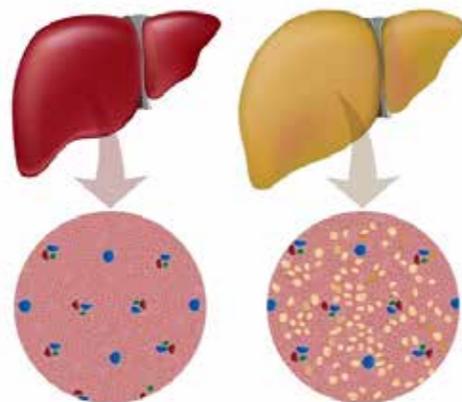
Los puntos básicos del tratamiento son:

- **Dieta:** La meta es lograr un descenso del peso corporal entre el 5-10%, con una reducción del 25% de las calorías diarias con respecto a una dieta básica (2.000 a 2500 calorías según el caso). Se debe recomendar la no ingesta de fructosa y grasas trans contenidas habitualmente en los refrescos y la "comida rápida". Asimismo evitar ingesta alcohólica que favorecerá aumento de infiltración grasa en el hígado. Aumentar el consumo de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y omega 6. Esto exige un tratamiento con especialista en nutrición. Está demostrado que un descenso de peso entre 5-10% mejora las enzimas hepáticas y la histología pero no la fibrosis, de ahí la importancia del diagnóstico y tratamiento lo más precoz posible.

- **Actividad física:** Plan con ejercicio moderado 3-4 veces a la semana tratando de llegar a una frecuencia cardíaca entre 60-75% del máximo para su edad. La lucha contra el sedentarismo es un muy buen aliado en todos los casos.

- **Considerar la cirugía bariátrica** cuando esté indicada y precozmente, antes que los pacientes hayan iniciado el camino hacia la fibrosis y eventual cirrosis hepática. Está comprobado que esta técnica además de lograr el descenso de peso mejora la diabetes y el síndrome metabólico.

Un diagnóstico precoz (hay que buscar la enfermedad en quienes poseen factores de riesgo), y un plan basado en dieta y actividad física regular, son los pilares del tratamiento. Los controles periódicos son fundamentales ya que se trata de pacientes que deben cambiar su estilo de vida.



Hígado sano

Hígado graso



Sentirse bien con uno mismo, eso es Redushake.



REDUSHAKE®
Adelgaza de forma práctica y saludable.

Batido para dietas de reducción de peso por sustitución parcial de comidas. Contiene todos los nutrientes de una comida completa aportando únicamente 207 kcal por porción.

CIBELES NUTRITION
cibeles.com.uy

Azúcar rubia o blanca: apenas una cuestión de color.

Derribando mitos



Según el grado de pureza o refinación, existen diversos tipos de azúcar entre los que se encuentran en nuestro mercado el azúcar rubio y el blanco.

Sus diferencias obedecen principalmente al porcentaje de sacarosa que contienen los cristales. Si bien pueden emplearse en casi todas las recetas indistintamente, cada una de estas variedades tendrán preparaciones para las cuales son más apropiadas debido a sus características particulares como color, sabor y textura.

Aunque suele pensarse que el azúcar rubio es más saludable por su mayor aporte en vitaminas y minerales, estos nutrientes se encuentran en mínimas cantidades, por lo cual para lograr una dieta saludable es necesario, al igual que con el azúcar refinado, controlar su consumo.

Lic. María José Paz - Magister en Nutrición

El azúcar es un edulcorante de origen natural, compuesto esencialmente por cristales de sacarosa (formados por glucosa y fructosa) obtenidos a partir de la caña de azúcar y la remolacha azucarera. Su producción estuvo ligada a grandes acontecimientos de la historia como ser la colonización de nuevas tierras y la revolución industrial. Desde entonces, su cultivo se extendió prácticamente a todas las regiones tropicales y subtropicales, convirtiéndose en la actualidad en uno de los alimentos de mayor consumo a nivel mundial.

La incorporación del azúcar a las preparaciones no sólo le brinda el sabor dulce característico, sino que también permite conservar alimentos como mermeladas y dulces, aportar una textura húmeda y ser un ingrediente clave para el tostado de algunas preparaciones.





Color, sabor y textura

De acuerdo con el grado de refinamiento o pureza, se la puede clasificar según su color como azúcar morena, azúcar rubia o azúcar blanca, el cual está dado fundamentalmente por el porcentaje de sacarosa que contienen.

Se llama azúcar común o blanca al producto obtenido mediante un proceso de refinamiento por el que se extrae por completo el residuo de la caña llamado melaza. Desde el punto de vista nutricional, es frecuente asociarla al término “calorías vacías”, debido a que la energía que aporta no es acompañada por nutrientes beneficiosos para el organismo, como fibras, proteínas, minerales o vitaminas.

En tanto, para producir el azúcar rubio se interrumpe la fase de refinamiento, por lo que el producto final conserva impurezas que le dan un color más oscuro y sabor más intenso. Debido a esto, su contenido en minerales como calcio, magnesio, potasio, sodio y fibras es superior al azúcar blanco. Sin embargo, estos se encuentran en mínimas cantidades y son intrascendentes a nivel nutricional.

A su vez, a diferencia del azúcar blanco, es considerado un producto perecedero por su mayor humedad, estimando su caducidad en un año a partir de la fecha de su envasado. Si bien puede emplearse como sustituto del azúcar blanco en casi cualquier receta, se debe tener en cuenta que sus características particulares como color, sabor y textura, se reflejarán en la presentación del plato final.

Calorías adicionales

Debido a que ambos tipos de azúcar están compuestos casi exclusivamente por sacarosa, además de brindar un sabor dulce a las comidas y bebidas, aportan una alta cantidad de glucosa al organismo. Si bien la glucosa es el principal alimento para el cerebro, y es una fuente muy importante de energía, no hay necesidad de añadirla a nuestra dieta, ya que es posible obtenerla naturalmente de otros grupos de alimentos como frutas y verduras. De esta manera, además de evitar el exceso de calorías, se logra incorporar otros nutrientes fundamentales en la alimentación.

Es importante tener en cuenta, además, que gran parte del azúcar que consumimos proviene de una enorme variedad de productos ultraprocesados que adquirimos a diario.

Las recomendaciones que indican reducir la ingesta de azúcares se basan en la fuerte evidencia que asocia su consumo a una mayor probabilidad de padecer sobrepeso u obesidad y factores de riesgo asociados a lo largo de todo el ciclo de la vida.

Es por esto que la nueva directriz publicada recientemente por la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda reducir su consumo a menos del 10% de la ingesta calórica total, tanto para adultos como niños y aclara que una reducción por debajo del 5% de la ingesta calórica total ofrecería beneficios adicionales para la salud.

Estos azúcares incluyen tanto aquellos presentes en los alimentos de forma natural como en la miel, los jarabes, los jugos de fruta y sus concentrados así como los añadidos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores. Por esto, es muy importante leer las etiquetas de los alimentos e identificar la cantidad total de azúcares por porción a la hora de su compra.

La clave para una buena alimentación, en individuos sanos, no apunta a privarse por completo de estos alimentos, sino a incorporarlos de forma moderada dentro de un plan de alimentación equilibrado, variado y suficiente. **1**





¿El pan engorda?

Aunque tiene mala fama puede integrar planes de adelgazamiento

Mag. Nut. Paula Moliterno

El pan ha sido un componente básico en la alimentación de las poblaciones y se elabora desde tiempos inmemoriales acompañando la evolución de la humanidad. Mala reputación se le ha adjudicado cuando de controlar el peso corporal se trata. A pesar de algunos mitos a cuestas conviene conocer sus virtudes para evitar limitaciones en la dieta.



“Eres más bueno que el pan”. Este y otros refranes populares dan cuenta de la nobleza de este alimento, esencial para los seres humanos. Los ingredientes básicos del pan más simple, la flauta de panadería son básicamente una mezcla de harina, agua, levadura y sal, lo cual le confiere una textura, color y olor característico, difícil de resistir. Puede formar parte de una entrada, acompañar un plato principal que modere el consumo de otros alimentos fuente de carbohidratos, e incluso ser base para la elaboración de postres.

Para valorar la contribución del pan a una alimentación saludable se debe ir más allá de la simplificación de si engorda o no. En términos de calorías, una porción de pan (que representaría 50 g o una unidad de pan francés) aporta un 8% de las necesidades energéticas diarias recomendadas para una alimentación de 2000 calorías.

En este sentido, la inclusión de 2 a 3 porciones de pan diarias, en el contexto de una alimentación saludable no determina incrementos en el peso corporal. Sin embargo, el pan ha sido tradicionalmente objeto de restricción, e incluso desterrado de la dieta, por la creencia de que su consumo se asocia con el aumento del peso. La realidad es que una adecuada nutrición depende, entre otros aspectos, de la moderación, por lo que se puede disfrutar perfectamente del placer de comer pan y tenerlo en cuenta si se aspira a tener una alimentación saludable. Un elemento a considerar es qué otros alimentos acompañarán al pan, ya que son estos los que pueden aumentar considerablemente el aporte calórico. Entre ellos figuran la manteca, fiambres y quesos grasos, así como dulces de corte, mermeladas, o dulce de leche.

Valor nutricional

El pan forma parte del grupo de los cereales en las Guías Alimentarias nacionales, y su composición nutricional se caracteriza por el aporte de carbohidratos y vitaminas del complejo B. Se recomienda que los carbohidratos aporten entre el 60 y 70% de la energía total diaria requerida por cada persona, fundamentalmente a expensas de carbohidratos complejos que son los que se encuentran en el pan.

Para aquellas personas que desean bajar de peso, se recomienda que los carbohidratos cubran del 50 a 65%. Es por esta razón que el pan debe incluirse a diario y puede formar parte de planes de adelgazamiento.

A su vez, su consumo habitual colabora en cubrir las necesidades diarias de hierro y ácido fólico, nutrientes tan necesarios en grupos específicos como los niños y las mujeres en edad fértil, para prevenir la anemia.

Esto se debe a que la harina de trigo fue seleccionada por las autoridades sanitarias de Uruguay desde el 2006 para ser fortificada con estos dos nutrientes, teniendo en cuenta su amplio consumo y la elevada prevalencia de anemia en los niños entre 6 y 24 meses.

Así, consumiendo tres porciones de pan a diario esta fortificación permite, sin percibirlo, cubrir el 100% de las necesidades de ácido fólico y el 21% de las de hierro, nutrientes clave para el buen desarrollo de los más pequeños y un adecuado estado de salud.

En este sentido, resulta fundamental también que las mujeres, público que suele tener prácticas dietéticas restrictivas incluyan el pan en su dieta habitual, apelando a la moderación en el número de porciones.



hasta

60-70%

carbohidratos
recomendados
diariamente

hasta

50-65%

carbohidratos recomendados
diariamente para personas
que desean bajar de peso

con 3 porciones diarias cubrimos

100% 21%

ácido
fólico

hierro

su consumo ayuda

a prevenir
la anemia

Diferentes tipos y valor nutricional

Mucho más que harina y agua puede haber en el pan. El pan integral, a diferencia del pan blanco común o francés, es un pan que contiene menor aporte de proteínas y es más rico en minerales y vitaminas del grupo B, ya que utiliza una harina menos refinada.

El agregado de harina integral en su elaboración suma fibra al alimento, lo cual es un aspecto beneficioso para la salud, ya que mejora el funcionamiento intestinal. Pero este atributo no significa necesariamente una modificación de su aporte energético, ya que ambos presentan valores calóricos similares. Sin embargo, la calidad del producto puede ser diferente, ya que el pan integral contiene una pequeña proporción de grasa bajo el agregado de aceite, grasa vacuna o aceite vegetal hidrogenado dentro de los más frecuentes.

Los panes con agregados de semillas aparecen actualmente como nueva tendencia acompañando el resurgimiento y revalorización del uso de estas en la alimentación. Y ello no excluye al pan.

La adición de girasol, sésamo, chía y lino, complementa los aportes nutricionales del pan, con ácidos grasos de buena calidad. Especialmente la chía y el lino aportan ácidos grasos omega 3 y fibra del tipo soluble, con alta capacidad para retener el agua y formar soluciones viscosas a nivel del estómago que contribuyen a un mejor control del apetito. A su vez, su uso en los panificados es en mínimas cantidades, por lo que se puede disfrutar de estos beneficios a la salud sin incrementar excesivamente el aporte calórico.

Los panes envasados, en rebanadas listas para consumir, son opciones también disponibles. Integral, multigranos, multicereal, lacteado: en esta inmensa variedad su composición nutricional no es uniforme, y en este sentido revisar el etiquetado resulta clave para quien busca controlar su peso corporal. El listado de ingredientes excede al del pan común o pan francés. El agregado de algún tipo de materia grasa es frecuente, así como el uso de conservantes y otros aditivos alimentarios que mantienen las cualidades del producto por un tiempo más prolongado que el pan fresco. Asimismo, resultan opciones prácticas para quien quiere controlar su peso corporal, ya que se puede contabilizar mejor el número de porciones.

maam
PANCAKE
AMERICANO



0% GRASAS TRANS
MENOS DE 156 CALORIAS POR PORCIÓN

sin aceite hidrogenado



⇒ LIVIANOS, SUAVES,
ESPONJOSOS Y CON
MUCHO RELLENO
¡PROBALOS! ⇒

industria uruguaya



La miga y la corteza, ¿son diferentes?

Es frecuente pensar que la miga tiene mayor aporte calórico que la corteza. Sin embargo, en un mismo peso obtendríamos la misma cantidad de calorías y carbohidratos, a pesar de las diferencias físicas evidentes, como la crocancia y el color tostado característico de la costra, fenómeno que surge al exponer la superficie del pan a temperaturas más altas. Esto hace que pierda más agua, se deshidrate y tueste, adquiriendo ese color característico, pero dichos cambios no modifican su aporte calórico.

¿Tostar el pan hace la diferencia?

Cuando sometemos las rebanadas de pan al tostador, el efecto del calor no se manifiesta sólo en la textura, sino también en el típico sabor, color y aroma a tostada. El tostar el pan vuelve las rebanadas más frágiles ya que el calor deshidrata la superficie y hace que se forme una cáscara seca y crocante. Este proceso de los desayunos de todos los días, favorece la digestibilidad sin afectar el aporte calórico del pan.

El pan es un alimento noble, práctico y versátil que actualmente se encuentra en proceso de disminuir el aporte de sal, un aspecto fundamental para una mejor salud cardiovascular

Si se eligen los acompañamientos apropiados y se modera su consumo no afecta el peso corporal y sin dudas debe formar parte de una alimentación basada en elecciones saludables. **N**

línea Cero

Porque cuando comés bien, te sentís bien.



Nuevo



0%

Grasas Trans
Azúcar Agregada
Colesterol

Los panes Cero de Bimbo contienen Fibra Activa porque son elaborados con inulina.

Esta fibra tiene acción prebiótica porque promueve el crecimiento y estimulación de la flora intestinal, aumentando las defensas y ayudando a la regularización y buen funcionamiento gastrointestinal.

informate más:
bimbo.com.uy



BIMBO

f /bimbouruguay



"Al borde", óleo s/tela, 40x55 cm., 2014 | José Trujillo Seade

Fuego, arte y cultura

Arq. Marcela Berthet*

Una hogaza de pan, dijo la morsa,
Es principalmente lo que necesitamos:
Pimienta y vinagre además
Son muy buenos-
Ahora bien, si ustedes están listas, ostras queridas,
Podemos comenzar a alimentarnos.

Lewis Carroll, Through The Looking-Glass



"Mesa y ventana", óleo s/tela, 40x55 cm. 2014 | José Trujillo Seade



Protegerse de la intemperie, alimentarse y reproducirse: estos son nuestros instintos más primitivos. La triada es controlada por la parte más antigua de nuestro cerebro, el cerebro reptiliano, que compartimos con otras especies animales. Sin embargo, en algún momento nuestros antepasados descubrieron —acaso accidentalmente— el arte de controlar el fuego. Y con esto nos transformamos en el único animal capaz de transformar a sus alimentos antes de consumirlos.

¿Para qué? Para poder almacenarlos y así asegurarse continuidad en el suministro. Para poder transportarlos. Para hacer comestibles raíces o frutas que en su estado crudo no lo son. Y, finalmente para modificar, manipular, controlar el sabor.

El primer libro de cocina se atribuye a Mitekos de Siracusa (hoy Sicilia italiana, por aquel entonces Grecia) nos cuenta Linda Civitello en su libro "Cuisine and Culture: a History of Food and People". En Grecia, el 80% del territorio es rocoso y escarpado. En tiempos de Mitekos - 400 a.C.- un tercio de la población era esclava y un cuarto pobrísima. Aquellos que tenían la fortuna de no ser ni lo uno ni lo otro comían aceitunas, higos, carne de cabra y de oveja, productos del mar, cebada, pan sin levadura. El vino se tomaba durante las comidas. Las especias exóticas venían de Oriente. Todo bajo el imperio de una trinidad sagrada: los granos, el vino y las olivas -con sus deidades Demetra, Dioniso, y Atenea respectivamente- que adornaban vasijas y vajillas, frisos y pavimentos.

Shisha
BALANCED FOOD



2 624 41 01

095 573 842

www.shisha.com.uy

info@shishafood.com

Marco Bruto 1300



Alimentar el Ka

Sin embargo, el acto de pintar uvas, manzanas, peras, panes y granos no tuvo en su origen una función ornamental. Un milenio antes de Mitekos, en el mundo de los muertos, aparecieron las primeras representaciones de alimentos. El Ka, el alma de los egipcios, necesitaba alimentarse luego de la muerte para lo cual los deudos realizaban ofrendas de alimentos en las tumbas y pintaban alimentos en las cámaras. Los alimentos perecían pero las pinturas perduraban para nutrir al muerto en su viaje eterno. Según el libro "Objetos sobre una mesa-Desorden armonioso en arte y literatura", del historiador y escritor Guy Davenport (1927-2005) así fue como hace 4.000 años en el antiguo Egipto y en Israel nacieron las naturalezas muertas como género pictórico.

Paisajes y retratos son otros dos géneros de origen lejanísimo. Sin embargo, a través de los siglos, los paisajistas o los retratistas siempre han ejercido su arte según dogmas o deformaciones estéticas propias de cada época. A diferencia de lo que ocurre con la representación de uvas, manzanas, peras, granos o carnes que siempre han sido pintados con fidelidad a la realidad y con sorprendente continuidad estilística: los frutos de hace dos mil años se parecen a los frutos que se pintaron en el Renacimiento o a los que se pintan ahora.

Empero, hubo un largo paréntesis, una pausa prolongada en la producción. La exaltación de la abundancia grecorromana se terminó con la decadencia y caída del Impero Romano de Occidente en 476 D.C. El comercio entre ciudades desapareció, las rutas se desdibujaron. Por los 1000 años siguientes en la Europa medieval todos los alimentos y textiles debían producirse localmente. Sólo se pintaban escenas religiosas. Mientras tanto en Oriente se expandía el mundo árabe. Hasta que en 1095 el papa Urbano II quiso reconquistar Jerusalén para el Cristianismo. Fue-

ron cuatro las grandes Cruzadas que llevaron a miles de nobles y siervos a abandonar todo para recuperar la Tierra Santa. Si bien solamente la primera fue exitosa contribuyeron a recuperar los caminos y a dinamizar el comercio. Y, sorprendentemente, al renacer de las naturalezas muertas.

En las ciudades repobladas nació una nueva clase social, la burguesía. Los burgueses eran prósperos y gustaban de adornar sus hogares con pinturas de frutas, verduras y carnes.

En España se le llamó bodegones, en los Países Bajos stilleven, es decir vida inmóvil. El término se refiere siempre a la representación de alimentos y también objetos cotidianos con maravilloso y figurativo realismo. En la España católica de la Inquisición los bodegones eran sobrios y austeros. Las pinturas de Juan Sanchez Cotán (1560-1627), por ejemplo, son bellísimos exponentes de las características del género. En sus obras el vacío, la atmósfera que contiene a los alimentos es tratado como una superficie oscura y muda que le otorga una intensidad sobrecogedora, casi amenazante.

Los pintores del Norte en cambio aman la exuberancia. Abraham Van Beijeren (1620-1670) pintó decenas de bodegones que representan frutas, verduras, frutos del mar. Como en una vidriera Van Beijeren los exhibe, los amontona sobre bandejas y fuentes con pedestales: los soportes de diferentes alturas permiten ver bien a todos los protagonistas. Sucede que en los Países Bajos de la reforma protestante la riqueza no era algo a ocultar sino a exhibir.

Vanitas

Bodegones y stilleven compartían, además del tema, un mensaje moralizante. Recuerda, hombre renacentista, que las posesiones terrenales son perecederas, la vida humana es efímera. Desde la antigüedad un pájaro era símbolo del alma humana. En las naturalezas muertas la representación del ciclo vital de la mariposa (gusano, crisálida, mariposa) hablan de la vida terrenal, muerte y resurrección. Una flor marchita, una fruta en descomposición aluden también al final inevitable.

En muchas obras las alusiones no son nada sutiles: se pintaban cráneos como memento mori, es decir recordatorios de que todos habremos de morir. El término se originó en la antigua Roma para evitar la soberbia a los guerreros vencedores. Un reloj o una vela hablaban del inevitable pasaje del tiempo. Un recipiente dado vuelta significaba literalmente vacío. Pintar joyas o monedas recordaba que todo se pierde con la muerte. Representar una espada, que el poder tampoco protege de la muerte. Las manzanas eran la tentación, la caída, las peras la esperanza de redención. Es que la naturaleza muerta gusta de los dobles sentidos. Y el simbolismo era por todos conocido.

Pasaron los siglos y las naturalezas muertas fueron perdiendo las connotaciones religiosas. La cotidianeidad por se pasó a ser el alimento del arte. El francés Paul Cézanne, (1839-1906) pintó en su madurez naturalezas muertas que comparten con las stilleven holandesas la puesta en escena casi escenográfica. Y aportan una componente nueva, la de la experimentación estética. Pues para que la representación de la realidad



"Mortero y limón", óleo s/fibra, 55x70 cm. 2011 | José Trujillo Seade



"2412.14", óleo s/tela, 45x61 cm. 2014 | José Trujillo Seade

fuera maravillosamente creíble este pintor se alejaba de la copia. Cézanne trabajaba el color y los volúmenes y distorsionaba expresamente a los puntos de vista. Su búsqueda por representar la esencia de las formas de la naturaleza abrió el paso para todas las vanguardias estéticas del siglo XX.

Dominar al fuego. Alimentar al hombre. Alimentar el alma. Alimentar al arte. Experimentar con la representación de los alimentos. Experimentar con la elaboración de los alimentos. "Comer conocimientos para alimentar la creatividad", lema del chef catalán Ferrán Adriá, barcelonés de 53 años y genio creador de elBulli1846 (sí, se escribe así, todo junto y sin mayúscula), espacio de arte y experimentación culinaria a inaugurarse en 2016. Un par de ejemplos para no iniciados de su extravagantísima vanguardia culinaria: aceitunas líquidas, té verde esferificado. Uno de sus métodos de cocción es la deconstrucción, término que se asocia más con arte y arquitectura que con cucharones y cacerolas. Receta para deconstruir un plato típico: aislar sus ingredientes y unirlos de manera tal que el aspecto y textura sean completamente diferentes, sin alterar el sabor. Antes de exclamar qué asco recuérdese que su restaurant El Bulli -hoy cerrado por entender Adriá que debía explorar otros caminos- fue elegido el mejor del mundo por la Academia The World's 50 Best Restaurants en 2002, 2006, 2007, 2008

y 2009. Y que la propia Times lo ha considerado una de las 100 personas más influyentes del mundo. ElBulli1846 apuesta a ser "un plató en el que poder experimentar sobre los formatos en los que se puede vivir la gastronomía: performances culturales, artísticas, exposiciones, másters..." (Ver <http://elbullifoundation.com/elbf2/home/>). Es que comida y gastronomía ocupan un lugar central en nuestras vidas. No solo desde el punto de vista de las necesidades nutricionales que tenemos como especie, sino como producción de cultura.

En palabras del historiador y gastrónomo italiano Massimo Montanari (Imola, 1949) "la comida es cultura cuando se produce, cuando se prepara y cuando se consume". Peras, panes, o aceitunas líquidas: los transformamos y saboreamos según criterios que exceden largamente sus cualidades nutricionales, íntimamente ligados al valor económico y simbólico de los mismos. El arte nos lo demuestra. Arte a la carta quiere ser un plato que acompañe la degustación. Esperamos hayan disfrutado esta entré. **N**

bio.

José Trujillo Seade

José Trujillo Seade nació en Montevideo, en 1960. Estudió dibujo y pintura con Manolo Lima (1973-76) y con Carlos Tonelli (1978-80)

Desde 1980 en adelante viaja a Estados Unidos y Europa. Gana importantes premios a nivel nacional. Representa al Uruguay en la Bienal de San Pablo.

Entre los galardones recibidos en Uruguay se destacan: Primer Premio Salón Municipal de Pintura (1978); 5º Premio Salón Nacional de Dibujo Banco República Oriental del Uruguay (BROU, 1980); Premio Olivetti, MAAM, Primer Premio Salón del Interior, Primer Premio Salón Nacional de Dibujo Acu, Primer Premio Salón Nacional Maldonado (1982); Primer Premio de Dibujo, 47º Salón Nacional, Montevideo, Premio Coca Cola Bienal de Dibujo MAAM (1983); Gran Premio BID, Maldonado (1984); Premio Citybank Pintura Joven del Uruguay (1986); Premio MAAM Arte Joven (1988) Gran Premio Pan Am, MAAM, Maldonado (1990); Premio 100 Años del BROU Montevideo (1996).

A partir de 1990 realiza muestras individuales en prestigiosos centros de exposiciones de Uruguay, Argentina y Estados Unidos.

Del mismo modo, Trujillo ha participado en exhibiciones colectivas en bienales locales, de San Pablo, Buenos Aires, Nueva York y Beirut.

Sus obras integran colecciones privadas de Argentina, Bélgica, Brasil, España, Francia, Holanda, Hong Kong, Inglaterra, Israel, Líbano, Mónaco, Estados Unidos, Uruguay.

Vive y trabaja en Punta del Este, Uruguay.



Agradecemos a la Prof. Alicia Haber



DESCUBRÍ CÓMO PREPARAMOS lo que más te gusta

PUERTAS ABIERTAS: PARTICIPÁ DE UN RECORRIDO POR NUESTRA COCINA.

- Cada una hora y cada vez que sea necesario, nos lavamos las manos con jabón germicida y luego nos colocamos alcohol en gel.
- Nuestras hamburguesas son de carne 100% vacuna, sin conservantes ni aditivos.
- Las papas fritas son papas de una variedad especialmente seleccionada y se cocinan con aceite vegetal natural.

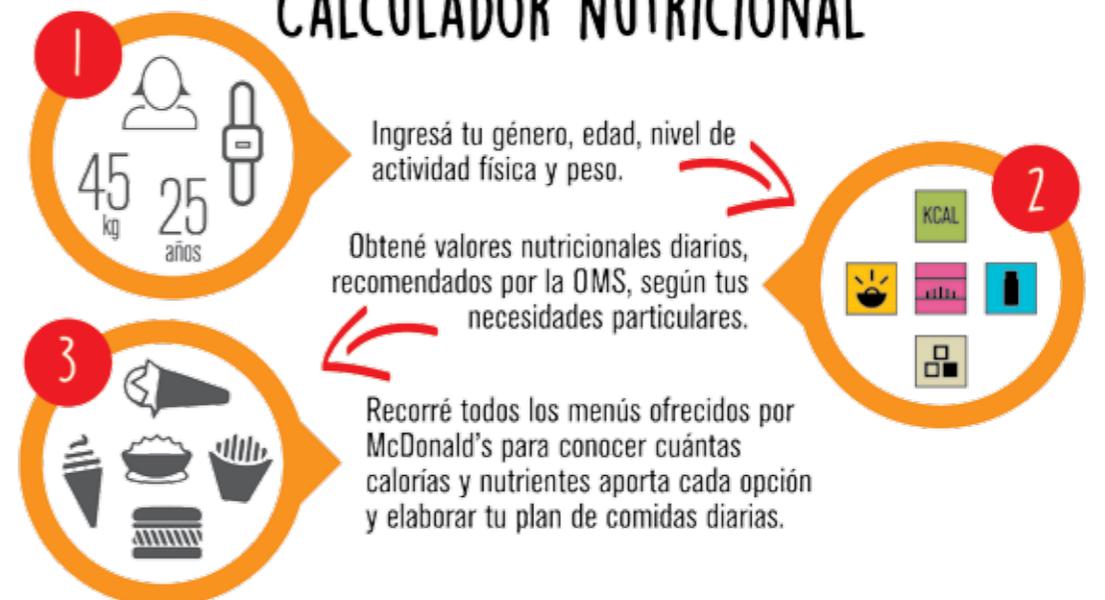
Comprobalo tú mismo
Conocé nuestra cocina.

#PuertasAbiertas
www.mcdonalds.com.uy



TE INVITAMOS A TENER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA EN 3 PASOS

CALCULADOR NUTRICIONAL

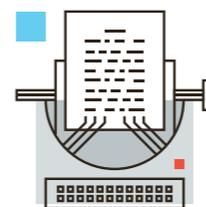
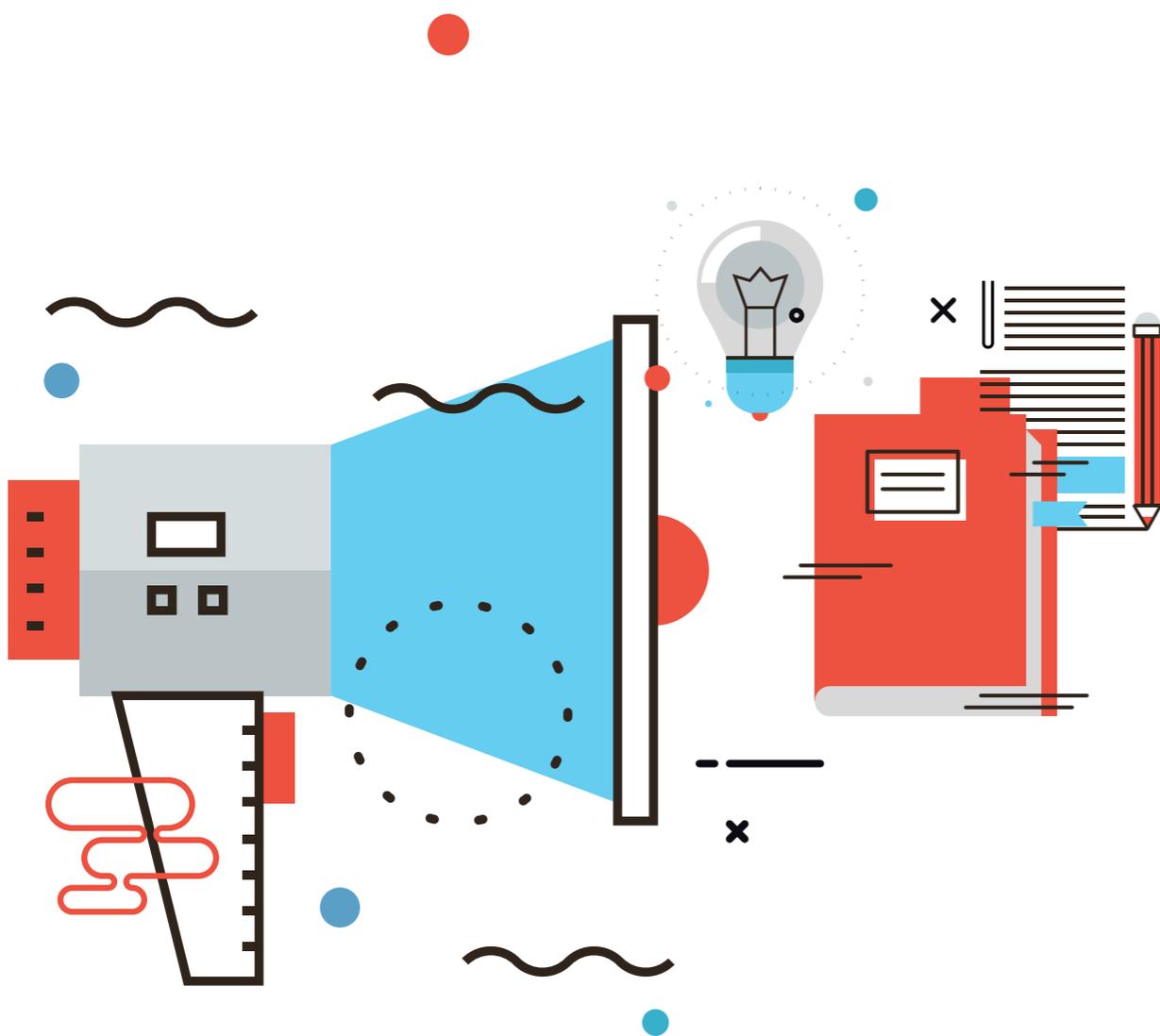


También podés encontrar **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** de todos nuestros productos en el reverso de los manteles.

* Con la colaboración de Gonzalo Kmaid.

Entre la desfachatez y el asombro

Milton Fornaro



Viralata, tal es el título de la reciente novela* del artiguense Fabián Severo, es una expresión en portuñol que se utiliza en el norte del país para nombrar a perros y gatos de raza indefinida.

Como se sabe, aunque sea de oídas, el portuñol, o español de la frontera, es el lenguaje oral utilizado a ambos lados de la engañosa línea limítrofe uruguayo-brasileña, que combina expresiones en español y en portugués. Se trata de un uso antiguo, utilizado antes de que nuestro país fuese independiente, y si se desea su origen puede remontarse muchos siglos atrás y encontrarse en las zonas fronterizas de España con Portugal.

Esta introducción es válida porque *Viralata* está escrita íntegramente en español de la frontera, que así prefiere llamarlo Fabián Severo, quien es también profesor de literatura. Pero que el lector no se asuste, pues la novela se deja leer, y si algunas palabras pueden plantear cierta dificultad en cuanto a su significado estricto, su sentido se revela por el contexto, y en algunas ocasiones hay notas al pie que aclaran de qué se trata.

Con el antecedente de cuatro libros de poesía (ver más en www.fabiansevero.com) en la lengua que mamá y habló en su barrio Centenario natal, Fabián Severo, con apenas treinta y cuatro años de edad, entrega una de las novelas más memorables y entrañables de las publicadas por uruguayos en los últimos años.

El hecho de que esté redactada en español de la frontera implica el esfuerzo de inventar un lenguaje escrito para trasladar al papel un uso eminentemente oral, y eso la hace destacable y singular, a pesar de que existen antecedentes, pocos, en nuestra literatura (tal vez el precedente más lejano sea Brindis agreste del riverense Agustín R. Bisio).



Si bien importa cómo lo dice, en ese raro lenguaje con el cual inmediatamente nos familiarizamos, lo que trasciende esa dificultad inicial es lo que nos cuenta, en primera persona, el narrador, que comienza siendo niño y crece a lo largo de las páginas hasta llegar a viejo. La magia reside en que los hechos son relatados, aún los del final, con esa mezcla de asombro y desfachatez con la que generalmente se expresan los niños. Ni aún viejo, ni en las críticas a los médicos a quienes culpa por la muerte de su madre, el narrador pierde esa inocencia con la que se pregunta por lo que no entiende. Como no sabe, inventa. Desde su perspectiva recrea un mundo a partir de lo que conoce: un barrio pobre de la capital de Artigas. Un universo pequeño habitado por gente simple, *viralatas* cuyo denominador común es la sensación de desamparo, de abandono, que en varios pasajes lleva al niño, al hombre, al viejo a preguntarse dónde estaba Dios.

Un mundo que a nosotros los del sur, a los que hemos visto el mar, nos resulta extraño y nos cuesta desentrañar. La frontera es una tierra de nadie, y aquí queda claro. No importa a qué distancia dicen los planos carreteros que está de Montevideo, no es lejana y a veces incomprensible. Sin embargo, con un gran talento, con una imaginación desbordante cargada de poesía, con un candor que conmueve pero no deja cosa sin nombrar, Fabián Severo hace que sintamos que ese mundo distante y distinto, habitado por uruguayos de costumbres diferentes y de habla enrevesada, no nos es ajeno. La buena literatura, y *Viralata* es un ejemplo de ella, es la posibilidad, común a los sueños, de que desbordemos los límites. Que vayamos más allá. En este caso, tal vez que nos sintamos fronterizos. ■

**Viralata*, de Fabián Severo. Rumbo Editorial. Montevideo, 2015. 202 pp.



Fueron descritas por primera vez en el siglo XIX

Las estrías en la piel, desvelo de mujeres y médicos

Dras. Lídice Dufrechou
y Alejandra Larre Borges
Dermatólogas

A pesar de no representar un problema grave desde el punto de vista médico, las estrías son un motivo de consulta frecuente en la práctica dermatológica debido a su gran impacto en la calidad de vida de quienes las padecen, sobre todo desde el punto de vista estético.

Desde su descripción en 1889 han representado una carga psicológica para los pacientes y un desafío terapéutico para el dermatólogo.

Causas

Las estrías corresponden a sectores atróficos de la piel (adelgazamiento, con disminución de su consistencia) y consisten en bandas sinuosas color piel o moradas. Suelen aparecer concomitantemente con los aumentos bruscos de peso, durante el crecimiento y en el curso de determinadas enfermedades. Su frecuencia es alta en adolescentes (40% de los varones y 70% de las mujeres), embarazadas y

personas con obesidad. La prevalencia, según la literatura especializada, varía ampliamente desde el 11 al 88% de la población general.

Los sectores más frecuentemente afectados son el abdomen, mamas, muslos y los glúteos. Presentan dos fases evolutivas: la estría rubra (fase temprana) que se presenta rojiza o violácea y la estría alba (fase tardía) que se observa como una cicatriz de superficie retraída y decolorada o hipopigmentada por disminución del pigmento natural de la piel.

Para algunos autores, las estrías se producen por la ruptura de las fibras elásticas y/o colágenas de la dermis debido a la tensión generada por el aumento abrupto del tejido cutáneo (crecimiento, aumento del peso o de la masa muscular). Se piensa que los factores genéticos intervienen en la susceptibilidad a su generación y esto explica por qué no todas las mujeres embarazadas o los adolescentes en crecimiento las desarrollan.



Prevención

En cuanto a la prevención, es desalentador el resultado de una reciente revisión de estudios que mostró que no hay evidencia que apoye sustancialmente la utilización de cremas para prevenir las estrías en el embarazo. De todos modos se recomienda el uso de cremas hidratantes para mejorar globalmente la calidad de la piel.

Las cremas que contienen centella asiática, tretinoína, ácido glicólico y ácido tricloroacético han sido reportadas como efectivas en la mejora del aspecto de la piel con estrías. Estas logran homogenizar la textura y el color haciendo las líneas más imperceptibles.

Por su parte, la microdermoabrasión (tratamiento médico que se basa en un "pulido" especial) así como los tratamientos con láser, luz pulsada intensa y plasma, rico en plaquetas, muestran resultados alentadores en muchos pacientes y pueden ser combinados con el uso de cremas y preparaciones tópicas.

Más allá de los resultados que arrojan los estudios científicos, es importante considerar que cada persona es un individuo particular y muchas veces escapa a las estadísticas. Por lo tanto, a pesar de que la ciencia sea reticente a la recomendación de tratamientos, no debemos desalentarnos. ■

Tratamientos

Lamentablemente, y a pesar de las múltiples cremas y tratamientos en el mercado, no existe hasta el momento consistentemente una terapia efectiva y con pocos efectos adversos. Si bien la realización de ejercicio es una recomendación frecuente, se ha demostrado que el ejercicio físico no tiene efectividad en el tratamiento de estrías.

Cuando se propone una estrategia para combatir las estrías, el resultado terapéutico depende del tipo de estría y el tipo de piel. De hecho, la mayoría de los efectos adversos (como los que pueden sobrevenir luego de los tratamientos con láser) ocurren en pacientes de piel más oscura.

En términos generales, los tratamientos propuestos consisten en preparaciones que estimularían la formación de fibroblastos (células encargadas de producir fibras colágenas y elásticas) y si bien muestran discreta eficacia, esta se aprecia en fases tempranas de la estría, es decir, cuando se presenta de color rojizo a violáceo.



CUIDÁ A LOS QUE MÁS QUERÉS PRESTANDO ATENCIÓN A SUS LUNARES.

La Roche – Posay, marca líder en el cuidado de la piel, en conjunto con dermatólogos alrededor del mundo, desarrolló una nueva campaña donde busca promover la prevención del cáncer de piel, a través de la observación de posibles cambios en los lunares.

Desde hace más de 10 años, La Roche – Posay junto a Anthelios, expertos en la protección de pieles sensibles contra el sol y pionera en la lucha contra el cáncer de piel, llevan a cabo un papel clave en la prevención a través de campañas de sensibilización, educación y protección.

La prevención es la forma más efectiva de combatir el cáncer de piel y para hacerlo, basta con un ejercicio bien fácil: observar los lunares, ya que el cáncer de piel es el único tipo de cáncer visible al ojo.

Más Skincheckers. Menos melanoma de piel.

Esta nueva campaña de La Roche – Posay tiene como protagonistas a dos simpáticos dálmatas que se observan entre sí sus manchas, intentando demostrar así la importancia de preocuparse por el otro y prestar atención a su piel. La marca además de crear conciencia y educar, intenta generar "participantes activos", vigilantes de los lunares propios y sobre todo de quienes más nos importan, sin dejar de subrayar la importancia de visitar a un dermatólogo ante cualquier tipo de anomalía en los lunares.

Para ser un Skinchecker hay que aplicar el **Método ABCDE**. Más que un método, es una forma simple de observación de los lunares, desarrollado, aprobado y usado por dermatólogos y expertos en el cuidado de la piel alrededor del mundo. Cada letra hace referencia a distintos aspectos específicos de los lunares, a los que hay que prestarle atención a la hora de observarlos.

Vos también podés ser un Skinchecker y formar parte de una comunidad de más de 30.000.000 alrededor del mundo, registrate en www.laroche-posay.com.uy/skinchecker y

usá el hashtag **#ConvertiteEnUnSkinchecker**, para que cada vez seamos más quienes estemos ayudando a prevenir el cáncer de piel.

Lunares x Lemon: Una colección a la medida de los que más querés.

A nivel local, como forma de amplificar la campaña mundial Skinchecker, nace Lunares: una colección cápsula desarrollada por la marca uruguaya Lemon, que invita a tomar conciencia sobre el chequeo periódico de tus lunares y de los que más querés.



Las prendas estarán a la venta a partir del 20 de octubre en las tiendas de Lemon, y todo lo recaudado se donará a la Fundación Melanoma Uruguay. (www.melanomalatinoamerica.org Facebook/Melanoma Uruguay.)

Todas estas acciones no tienen sentido sin tu ayuda, por eso te invitamos a colaborar comprando prendas de la colección Lunares.



Cada año son diagnosticados 200.000 nuevos casos de cáncer de piel en todo el mundo, y el 90% de ellos pueden curarse si se detectan a tiempo.





Exfoliación para una piel lozana

Cremas, geles y lociones eliminan impurezas y remueven células muertas



Prof. Lourdes Moraes- Técnica en Belleza

La exfoliación es un procedimiento que promueve la regeneración celular, un proceso propio y natural de la piel.

En efecto, a cada instante, la dermis – la capa de tejido conjuntivo situada debajo de la epidermis y que juntas conforman la piel– produce células nuevas que avanzan hacia la capa más superficial. En forma constante, las células que han envejecido mueren y quedan depositadas junto a las impurezas sobre la epidermis. De este modo, esta se engrosa y la lozanía de la piel se opaca, por lo que se hace necesaria su eliminación.

Para ello, se puede recurrir a una limpieza profunda denominada exfoliación o “refinado de la piel”.

Los beneficios de la exfoliación es prevenir el envejecimiento cutáneo, activar la circulación, desintoxicar naturalmente la epidermis al estimular los procesos de eliminación de las células muertas y otras impurezas. De este modo, se logra oxigenar y nutrir cada célula, lo que da como resultado inmediato una piel vital, más suave y transparente.

PIEL MÁS SUAVE,
PERMEABLE
Y RENOVADA

EXFOLIANTE



Realiza una profunda exfoliación eliminando las células externas de la capa córnea

MG

MATÍAS GONZÁLEZ
LABORATORIO

www.matiasgonzalez.com

Tipos

Los fenómenos de envejecimiento de las células cutáneas en las zonas menos expuestas a la acción de los agentes externos son diferentes a los que se observan en las zonas de la piel más expuestas, como por ejemplo el rostro y cuello. El cuerpo tiende a tener menor elasticidad, menor firmeza, menor suavidad y, con el paso del tiempo, aparecen zonas hiperpigmentadas (manchas oscuras). En tanto, las arrugas son características del rostro y cuello.

Debido a este fenómeno existe una gran variedad de presentaciones cosméticas de los exfoliantes corporales y faciales. Las hay en cremas, geles, lociones. Unas, son de acción química, es decir, utiliza una combinación de ácidos que al penetrar en la piel la refinan; actúan solo por exposición.

Otras, son de acción mecánica. Contienen diminutos gránulos que al trabajar sobre la piel húmeda facilitan el arrastre de las impurezas, movilizan las células muertas, limpian rugosidades (especialmente en codos, rodillas y tobillos) y revitalizan la piel.

“...existe una gran variedad de presentaciones cosméticas de los exfoliantes corporales”



Acción

Los exfoliantes siempre refinan la piel. Es por ello que se recomienda su uso una o dos veces por semana, en el caso de pieles grasas, y cada 15 días o 1 mes en caso de pieles secas o sensibles, debido a su alto poder abrasivo.

Todos los exfoliantes realizan una limpieza profunda, incrementan la permeabilidad cutánea, atenúan arrugas y líneas de expresión y dejan la piel suave y reluciente.

Asimismo, mejoran sustancialmente las funciones vitales de la piel: protección, eliminación y regeneración. Es fundamental tener en cuenta los beneficios de la exfoliación antes de un tratamiento de belleza, ya que a través de ella se prepara la piel para que éste sea exitoso. También es de vital importancia previo al bronceado pues si la piel está lisa, suave e hidratada, el bronceado será uniforme y más duradero.

Se recomiendan dos o tres sesiones de exfoliación y mucha hidratación antes de exponerse al sol o tomar baños autobronceantes. 



Belleza que se siente.

Marca Depilatoria Nº1 del mundo.



Visítanos en www.veet.com.uy

CARRAU & CIA.



La línea Depilatoria Veet te ofrece diferentes métodos de depilación que se adaptan a tus necesidades y tipo de piel: Cremas, Bandas y Cremas Depilatorias Corporales para ducha. Sentite irresistible, siempre.

Chía, amaranto y quinua.

**Alimentos milenarios,
hoy de moda**



Lic. en Nutrición Adriana Picasso y Aurora Vispo

Estos alimentos milenarios vuelven a nuestra mesa con renovado esplendor. Cultivados desde épocas remotas, quedaron relegados a pueblos muy alejados e incluso en algunos casos fue prohibido su consumo. Hoy el consumidor en busca de productos diferentes que le brinden nuevos sabores y el máximo de beneficios, reflota estas tres semillas instalándolas en lugares de privilegio dentro de una alimentación saludable.



Un poco de historia.

Lo primero que nos sorprende es pensar que estas semillas no fueron conocidas por nuestros padres o abuelos. Su auge comenzó a manifestarse a partir de la última década del siglo pasado y comienzos del siglo XXI.

Los primeros cultivos de estas semillas se remontan a 3000 a 7000 años a.C., estas tres semillas son originarias de las Américas. El amaranto y la chía, junto con el maíz y el frijol, fueron productos básicos para la alimentación de las culturas prehispánicas. Se cultivaban o crecían en forma silvestre. Con la conquista española, estos cultivos fueron sustituidos por los cereales que integraban la dieta de los españoles. La quinua sigue siendo un producto básico en la alimentación de los pueblos quechua y aymara.

En la actualidad, el cultivo de quinua está en franca expansión, estando presente en más de 70 países con 80.000 hectáreas cultivadas en el mundo; Bolivia y Perú son los principales productores mundiales de quinua y China de amaranto.

En Uruguay se consume principalmente la semilla de esos tres alimentos. En otros países, se utilizan sus hojas o se procesan para fabricar aceites o harinas.

Beneficios nutricionales.

Estas semillas y, en especial, la quinua y el amaranto son conocidas actualmente como pseudocereales debido a que comparten con ellos algunas características nutricionales. Poseen un valor energético similar a un cereal, con menor proporción de hidratos de carbono pero con un tenor en proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibras más elevado.

En términos generales, son alimentos energéticos, con un 40 a 60% de hidratos de carbono, 15 a 30% de proteínas y el resto de grasas. Se destaca además la presencia de vitaminas, minerales y fibras en diferentes proporciones según el tipo de semillas.



En el caso de la quinua, sus proteínas a pesar de ser de origen vegetal, presentan algunos aminoácidos, como la lisina, en buenas proporciones. Dicho aminoácido está como limitante en los cereales en general, lo cual favorece a la quinua frente al resto. Este hecho es de gran beneficio para la población vegetariana, ya que estas semillas, en combinación con cereales, son una muy buena opción para mejorar la calidad de la proteína que consumen.

Para las semillas de chía, el mayor porcentaje de sus grasas corresponde a grasas insaturadas, 3 g de ácidos grasos omega 3 en 1 cucharada, que aportan fundamentalmente ácido graso alfa-linolénico (ALA), que contribuye en la disminución del LDL colesterol o colesterol malo. Aunque las investigaciones continúan no se le adjudican efectos protectores cardiovasculares, ya que los ácidos grasos omega 3 de origen vegetal carecen de los componentes bioactivos, EPA y DHA, presentes en los de origen marino.

Las tres semillas son ricas en una variedad interesante de minerales como magnesio, manganeso, hierro, calcio, boro y de vitaminas como la B2, riboflavina y ácido fólico.

Chía
30%
fibra insoluble

mejora el tránsito intestinal.



Con relación a la fibra presente en la chía, es en un 30% fibra insoluble y 3% fibra soluble. La alta proporción de fibra insoluble le confiere a la chía la propiedad de mejorar el tránsito intestinal. Al poner 1 cda de semillas en remojo en 1 vaso de agua durante 15 minutos, aumenta hasta 12 veces su tamaño, lo que al consumirla preferentemente en ayunas o antes de acostarse, acrecienta el volumen de las heces y favorece un correcto tránsito intestinal. El mucílago que allí se forma en el vaso, también tiene efecto laxante. Aunque parezca de perogrullo, ya que no son cereales, ninguna de las tres semillas poseen gluten, lo que las hace aptos para ser consumidos con total seguridad por la población celíaca y así poder enriquecer, variar y realzar sus preparaciones culinarias.



La Abundancia

Lo mejor de cada cosecha



Quinoa



Amaranto



Chía

Alimentos sanos y nutritivos

Las tres semillas en la cocina.

Las semillas de chía se utilizan como cualquier otra semilla. Se saltan en sartén de teflón antiadherente o con un toque de salsa de soja. Se utilizan en premezclas de panecillos o bizcochos, sobre panes, grissines u otros panificados. Pueden usarse en ensaladas de vegetales crudos o cocidos, en mezcla de cereales tradicionales (arroz con chía), en marinados de diferentes carnes al horno o en todas aquellas preparaciones saludables que la imaginación permita.

Las semillas de amaranto pueden tostarse al igual que las de chía o pueden cocinarse en dos partes de agua por cada parte de semillas. Se sugiere dejarlas en remojo durante varias horas hasta que aumenten su volumen, optimizando su rendimiento. Se hierven durante 15 minutos. Pueden formar parte de diferentes panificados, tortas, ensaladas y preparaciones de verduras horneadas.

La quinua, en cambio, debe ser enjuagada varias veces en abundante agua para quitar las saponinas, sustancias que dan sabor amargo. Luego, se cocinan hasta que estén tiernas. Se puede consumir fría o caliente: en ensaladas, en tomates o huevos rellenos, en cazuelas con vegetales, como timbales acompañando carne de cerdo o cordero, en rellenos de vegetales cocidos como zucchini, zapallito, berenjenas, morrones, dando mucha variedad a las preparaciones. Es un alimento muy versátil por su fácil manipulación y porque toma el gusto de los condimentos que se le agregan.

Las tres semillas se han vuelto a nuestra mesa en los últimos tiempos por una tendencia a nivel mundial en buscar nuevos- viejos ingredientes nutritivos que contribuyan a dar una mayor variedad a las preparaciones tradicionales. Se suma además, el gran interés reciente en disminuir el consumo de alimentos de origen animal, en beneficio de los de origen vegetal. **N**

Buenos alimentos que no son milagrosos

- No son superalimentos
- No curan enfermedades ya instaladas
- No curan el cáncer
- No revierten la diabetes
- No permiten adelgazar solo por su consumo

La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró 2013 como el año internacional de la quinua en reconocimiento a las prácticas ancestrales de los pueblos andinos, que han preservado la quinua como alimento para las generaciones presentes y futuras, mediante conocimientos y prácticas de vida en armonía con la naturaleza.

El objetivo es centrar la atención mundial sobre el papel de la quinua en la seguridad alimentaria y nutricional.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100 g de productos

	KCAL	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS TOTALES	MONOINSATURADAS	POLIINSATURADAS	SATURADAS	OMEGA 3	FIBRA
SEMILLAS DE CHÍA	483	42,12 g	16,54 g	31,74 g	2,3 g	23,6 g	3,33 g	17,55 mg	34,4 g
AMARANTO COCIDO	102	18,69 g	3,8 g	1,58 g	0,3 g	0,66 g	0,34 g	-	2,1 g
QUINOA COCIDA	120	21,3 g	4,4 g	1,9 g	0,5 g	1,07 g	0,23 g	-	2,8 g

Fuente: FAO 1997 - USDA National Nutrient Database for Standard Reference Realease 27

NUEVO
Yogur con Chía y Granola

Al yogur que te ayuda a regularizar el tránsito lento, ¡ahora sumale todas las propiedades de la chía! Mucha más fibra, proteínas y omega 3.

Bio Transit Vital+
 Yogur con Chía y Granola
 Sabor Natural

Conaprole
Bio Transit
-FUNCIONA-



Actividad física a pedal

Una buena opción para disfrutar el camino y mejorar la calidad de vida

Dr. Mateo Gamarra - Médico Deportólogo

En un contexto de falta de tiempo libre, bajos niveles de actividad física y aumento de enfermedades causadas por el estilo de vida, un viejo medio de transporte como la bicicleta puede ser una excelente opción para sumar minutos de movimiento a nuestro diario vivir sin tener que soñar con días de 25 horas.

A la hora de elegir un medio de transporte y analizar costos y beneficios, uno de los argumentos más determinantes es la eficiencia energética. Aquel que con la menor cantidad de combustible logre recorrer la mayor distancia será el elegido si todas las otras prestaciones son iguales. A través de millones de años de evolución nuestro organismo se adaptó siguiendo la misma premisa, y quienes pudieron ser energéticamente más eficientes lograron sobrevivir a múltiples períodos de escasez de alimento. En ese pasado la regla era moverse, y la excepción podría ser un día de muchas calorías. Pero hoy la vida cambió de estilo.

En Uruguay, los datos preliminares de la Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles, realizada por el Ministerio de Salud Pública en 2013, muestran que:



La mayoría de la población sedentaria no ignora los beneficios físicos y psíquicos que proporciona la Actividad Física (AF) cuando se realiza con frecuencia, pero a pesar de eso permanece en reposo reiteradamente. "No tengo tiempo" parece ser la barrera más común cuando se busca el porqué de esta situación.

Llamamos AF a cualquier contracción de nuestra musculatura esquelética que genere un gasto energético superior al del reposo.

¿Cómo podemos disfrutar los beneficios de la AF y superar la barrera del "no tengo tiempo"? Pensemos en los cuatro dominios en los que ella se realiza: hogar, transporte, ocupación y tiempo libre e intentemos, según nuestros gustos y posibilidades, sumar movimiento a cada uno de ellos. Suena sencillo pero no lo es; si la costumbre del movimiento no forma parte de nuestras vidas desde la infancia, aprender de grande siempre es más complicado pero para nada imposible.



Disfrutá de lo que te hace bien, sentite **A Gusto con la Vida.**

Servicio de atención al consumidor: 0800 2122
www.nestle.com.uy
f /NestleUruguay



La bici, una buena opción de movimiento

En todo este contexto de escaso tiempo libre y poco movimiento un antiguo invento a pedal vuelve a tomar protagonismo. La bicicleta es un excelente medio de transporte para distancias intermedias (<7km) pero a la vez un fin de tiempo libre a la hora de disfrutar con amigos o en familia un paseo de fin de semana. Esa versatilidad para activar los dominios de transporte y tiempo libre, sumando a la vez un ejercicio de fortalecimiento muscular y cardiorrespiratorio de bajo impacto, hace a la bici un valioso objeto de calidad de vida y salud.

Conseguir una bici para probar y visitar amigos a pedal puede ser la excusa perfecta para empezar. Comenzar con objetivos sencillos y a corto plazo. Hay tiempo para progresar, un par de kilómetros puede ser un buen inicio, no hay apuro, el objetivo del primer día es que haya una segunda vez. Es necesario encontrarle el gusto, eso no se logra de inmediato y llevará un proceso de adaptación inevitable.

Paciencia para adaptarse

Salvo en casos extremos, la opción de medios para cumplir un fin es amplia, y la bicicleta es una alternativa dentro de un abanico de posibilidades para el movimiento. Insistimos en que no debemos forzar nuestra paciencia al extremo con opciones que no preferimos, sino encontrar nuestro gusto venciendo barreras reales y otras que sin darnos cuenta nos ponemos delante. Pero a la vez, la ansiedad por el resultado no puede sacarnos del camino, es importante buscar nuestra impronta para adaptarnos y tener la paciencia suficiente para entender que no todo es inmediato; muchas veces es necesario volver a intentarlo. La mayor parte de las barreras que se nos presentan al inicio: transpiración, tránsito, carga y cansancio, dependen del proceso adaptativo y mejoran progresivamente.

Al trabajo en bici

Tal vez la mejor opción para superar la popular barrera del tiempo sea el transporte activo. Eso significa movernos por nuestra propia energía, y nos permite asumir los beneficios de la actividad física a la vez que nos dirigimos a trabajar o estudiar. De esa forma no necesitamos soñar más con días de 25 horas. Con media hora de pedal cubrimos cualquier distancia menor a 7km. No tiene que ser todos los días. El viernes puede ser un gran día para empezar a vivir la experiencia. Promocionar desde las empresas un día semanal de transporte activo puede ser una inteligente idea para fomentar un buen clima laboral.

Pedalear sin transpirar

La principal barrera para ir al trabajo en bicicleta es la transpiración. Lamentablemente muy pocos lugares cuentan con un vestuario que nos permita cumplir el sueño de ducharnos luego de pedalear y antes de empezar la jornada laboral. Es por eso que debemos desarrollar estrategias para que la transpiración no nos arruine la opción del transporte activo.

No abrigarnos demasiado es la primera medida, los chalecos con cierre pueden ser una buena prenda para los días fríos. Salir con tiempo y pedalear a un ritmo tranquilo; utilizar los cambios livianos en las subidas y dejarnos ir en las bajadas es una buena estrategia. Elegir y conocer bien el camino nos ayudará a adaptarnos de la mejor manera. No llevar mochila en la espalda, una parrilla nos soluciona la carga del equipaje. Toalla de mano, una remera de cambio y un desodorante en spray se recomiendan como alternativas según se presente la situación. Insistimos, debemos tener paciencia al principio, luego de conocer el mejor camino y encontrar nuestro ritmo estaremos cada vez más cómodos.



**MOVERTE E HIDRATARTE
TE HACEN BIEN**

Coca-Cola promueve el bienestar integral de las personas, tanto físico como emocional, a través del fomento de la actividad física y la alimentación e hidratación equilibradas. Para esto ofrecemos un amplio portafolio de bebidas de calidad, para cada ocasión y para cada persona.



Coca-Cola Montevideo
Refrescos SRL



Riesgos de la bicicleta

El principal riesgo de la bicicleta es el tránsito y no podemos negarlo. Necesitamos que nos vean y con ese fin el chaleco reflectivo es una obligación hasta para ir a la esquina. Luz blanca delante, luz roja detrás, ojos de gato delante, detrás y en los pedales. Casco, espejos y a pedalear con responsabilidad, respetando las señales de tránsito. La visibilidad desde la bicicleta es muy buena, debemos usar esa ventaja para una conducción defensiva.

El uso correcto y moderado de la bici casi no tiene contraindicaciones médicas; si tiene alguna patología que se relacione negativamente con el ejercicio físico no dude en consultar a su médico y despejar inquietudes. Es muy importante elongar luego de exigir nuestra musculatura en la bicicleta.

Con impulso

Además de los beneficios para nuestra forma física y salud la bicicleta viene incrementando su participación en muchas ciudades del mundo por ser una forma de transporte barato, rápido para distancias cortas (<7km), ecológico y amigable, en un contexto de asfalto y caos en el tránsito. Son muchos los factores que han despertado la moda de la bicicleta que actualmente aparece en locales comerciales exclusivos, vidrieras y se multiplica en las calles. El primer paso es el más importante, subirse y probar con paciencia y alegría, disfrutando del camino por sobre cualquier objetivo. Luego de superada una primera etapa adaptativa todo mejora, nuestro humor, la salud, el tránsito, la transpiración y el cansancio; si le encontramos el gusto, lentamente la bici activará nuestra rutina, y sin darnos cuenta llega ese día en el que vamos pedaleando, respiramos hondo, y nos damos cuenta que estamos en equilibrio en todo sentido.

Frente a limitaciones dietéticas, elija Supradyn.

¿En qué casos?

- Dietas hipocalóricas
- Ingesta habitual de alcohol
- Enfermedades crónicas
- Curso de infecciones
- Enfermedades gastrointestinales
- Convalecencia

Riesgo de deficiencia de micronutrientes





Con aroma tentador, el café promueve encuentros y compañía desvelos

Cristina Canoura - Periodista

“Érase una vez en Arabia, en las cimas del litoral del Yemen del Sur, un convento de religiosos musulmanes que obtenía sus principales recursos de un rebaño de cabras, que les proporcionaba leche, carne y pieles que vendían en la ciudad.

Un día, el pastor se quejó al imán de que a veces los animales velaban y brincaban toda la noche, en contra de lo que acostumbraban. El prior sospechó que ello solo podía deberse a lo que comían. Para asegurarse, se fue al lugar donde pastaban. Allí habían unos arbustos de hojas duras y brillantes que los animales habían destrozado, comiéndose asimismo el fruto, unas pequeñas cerezas rojas y poco carnosas, con un hueso importante. El religioso cortó una rama aún llena de bayas y, de vuelta al convento, buscó en la biblioteca un tratado de Botánica”.

Este texto es parte de la leyenda del siglo IX contada por Antonio Fausto Nairone, un sabio maronita y autor del primer libro sobre el café en el siglo XVII y reproducida en el tomo VII de la Historia Natural y Moral de los Alimentos.

Lo cierto es que el prior no encontró descripción

botánica alguna y dedujo que la planta podría provenir de los cultivos en hilera hechos por un pueblo negro que se estableció en esa zona procedente de Kaffa, en Abisinia (luego Etiopía).

Sin referencias científicas, decidió valerse del pragmatismo. Quiso, primero, probar las bayas crudas y su semilla triturada. Pero, el sabor no resultó apto para paladar humano. Acto seguido mandó cocinarlos y hacer una especie de puré chirlo. Tampoco fue apetecible. Recordó, entonces, que algunos cereales se tostaban para comerlos, tomó algunas semillas y las metió entre las brasas. El olor tentador que desprendían lo alentó a seguir con su práctica alquimista. Cuando entendió que estaban prontas, las transformó en una papilla líquida y la endulzó con miel para ocultar el amargor natural. Nuevamente las probó.

Una vorágine de sensaciones desconocidas comenzó a manifestarse: el corazón se disparó a mil, el cerebro se despejó y le devolvió lucidez. Sus pensamientos estaban llenos de creatividad. El tiempo pasaba pero no sentía sueño, esperó despierto la oración colectiva de medianoche y dio de probar a



sus pares la peculiar decocción. La euforia ganó a todos. Desde entonces, llamaron “kawab” al oloroso producto, en alusión a Kawus Kai, un rey persa que según una leyenda se había liberado de la gravedad de la tierra y se elevó a los cielos solo con su pensamiento. Para ellos, el kawab era “lo que excita, lo que eleva”.

Así, la cafeína, el alcaloide vegetal presente en el café, el té, el chocolate y la yerba mate y que actúa como estimulante del sistema nervioso central, pasó a integrar el repertorio medicinal de los noctámbulos, filósofos, pintores, políticos y escritores de todas las épocas que encontraron en el café -la bebida obtenida a partir de las semillas tostadas y molidas de cafeto- el principal anfitrión de sus tertulias y veladas.

Pasaron varias centurias hasta que en las primeras décadas del siglo XX se comenzó a investigar y desarrollar nuevas metodologías para “descafeinar” el café, de modo de restarle sus efectos “aceleradores”. Sostienen los expertos que este proceso va en detrimento de sus principales cualidades como lo son el sabor y el aroma.

It all starts with a
NESCAFÉ

AHORA EL CAFÉ TAMBIÉN ES FRÍO.



Una bebida universal

Fueron los musulmanes los primeros en incorporar el café a su cultura. De Etiopía, su lugar de origen, el cultivo se extendió a Egipto y Yemen. En el siglo XVII llegó a Europa de manos de mercaderes sirios y vieneses y, finalmente a América. En Brasil, uno de los productores mundiales, la primera plantación data de 1727.

Existen en todo el mundo centenas de especies de cafeto o Coffea, aunque solo se usan dos para preparar la materia prima de la bebida: el denominado Coffea Arábica (del cual proviene 75% de la producción mundial de café), y el Coffea Canephora, también conocido como cafeto Robusta o Robusto. Originario de Etiopía, el primero se cultiva en Brasil, Colombia, Antillas, Salvador, Costa Rica y México. El segundo, mucho más fuerte, se cultiva en Costa de Marfil, Madagascar e Indonesia.

Según los expertos catadores de café, el Arábica se caracteriza principalmente por tener un gusto suave y agradable. Además, suele asociarse a aromas silvestres y frutos secos, complementado con un toque dulce y ácido a su vez”

El robusta, en tanto, es un tanto amargo y menos ácido; su sabor se combina con matices de frutos secos y madera.

De la mezcla y combinación de ambos, así como de las peculiaridades otorgadas por la región geográfica en que fueron cultivadas (tipo de suelo, altitud y clima, en particular) surgen las diferentes variedades y tipos de café molido o en grano. Esas cualidades distinguen a Colombia, Costa Rica, Cuba, Honduras, México, Perú, Vietnam, Etiopía, India, Indonesia. Italia y España tienen también productos de alta calidad. El café Moka (Moca, Mocca o Mocha) toma su nombre del puerto de Yemen. Es, tal vez, una de las variedades más antiguas y de las primeras comercializadas en Europa.

Del tostado que recibe el café depende la concentración del sabor y el color. Los cafés más tostados tienen menor sabor.

Con la globalización, llegan con mayor frecuencia al sur de América marcas internacionales “gourmet” . En Uruguay se puede degustar café Illy, Lavazza y Segafredo, entre otros. Todos utilizan granos seleccionados de las principales especies según su origen. Según datos de 2011, Brasil es el primer productor de café con 33,29 del mercado. Lo siguen Vietnam (15,31%), Indonesia (6,32%), Colombia (5,97%).



Muchas formas de prepararlo

Filtrado, en cafetera de émbolo o pistón, expreso (o espresso) , a la turca son algunas de las maneras domésticas de preparar el café. Cada una de ellas requiere un molido especial del grano. Para el café a la turca, que se cocina en recipientes especiales directamente al fuego, el café es prácticamente llevado a polvo. El café expreso también requiere una molienda fina.

Las cápsulas de café son una invención del siglo XX. Contienen la cantidad exacta para una dosis y requieren una cafetera especial para transformarlas en la humeante bebida, con variaciones de capuchino y cortado.

Existen también formas tradicionales según los países. Así, en México, es típico el café de olla, preparado en vasijas de barro de boca angosta al que se adiciona canela y azúcar moreno durante la cocción.

En Perú suele prepararse la llamada “tinta de café” o café tinto, un concentrado potente que a la hora de consumirlo se diluye con leche o agua.

El conocido como “café americano” es mucho más liviano y, particularmente en los Estados Unidos y Canadá suele servirse con abundancia durante desayunos y almuerzos.

El café frío, el helado de café, la crema de moka son algunas de las variantes desarrolladas para incorporar el producto a la culinaria mundial.



Café y salud

Luego de tres décadas de tenerlo en el banquillo de los acusados por sus posibles efectos dañinos sobre la salud de humanos, el café recibió el aval de las principales instituciones de investigación del mundo, según divulgó en mayo de 2015 la revista brasileña "Veja".

En efecto, en la década de 1980 científicos de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, afirmaron que estaría relacionado con el cáncer de páncreas cuando aún la ciencia sabía menos que hoy sobre esa enfermedad.

En 1982, un estudio de la Universidad de Boston, confirmó que no había relación entre su consumo y malformaciones fetales. Sin embargo, dos años antes, la Food and Drug Administration (FDA, el organismo regulador de alimentos y medicamentos) recomendó a las mujeres embarazadas consumir poco café debido a posibles problemas con el feto.

En 1990, la Universidad estadounidense de Stanford relacionó el consumo de café descafeinado con el aumento del llamado colesterol "malo". El estudio fue hecho con apenas 189 personas.

En el 2010, comienza a cambiar el panorama. Una pesquisa de la Universidad Kuopio, en Finlandia reveló que el consumo de café podía prevenir el Alzheimer en la vejez. Fue un estudio de 21 años con visitas frecuentes de los médicos a todos los participantes.

Finalmente, en 2015, un trabajo coordinado por investigadores de la Universidad Johns Hopkins, de Estados Unidos, comprobó que las personas que toman de tres a cinco tazas de café por día tienen sus arterias más protegidas de obstrucciones que las que ingirieron menores cantidades. Participaron en el trabajo 25.100 personas: hombres, mujeres, fumadores, no fumadores, obesos, flacos, jóvenes y ancianos. **■**



Podés permitirte un
antojo delicioso,
sin olvidarte
de una vida
saludable.



Gato Duman
COLEGIO DE COCINEROS

EDICIÓN
GOURMET

Cheese Cake
con
Frutos Rojos

RINDE 2 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

- Calorías: 290 kcal
- Hidratos de carbono: 33.4 gr
- Proteínas: 14.8 gr
- Grasas: 10.9 gr

INGREDIENTES:

Base:	170 cc de leche descremada
40 gr de galletitas dulces sin azúcar	100 gr de queso crema 0% grasa
20 gr de margarina light	80 gr de ricota
1/4 cda. de SPLENDA [®]	
Relleno:	Salsa:
1 yema	80 gr de frutos rojos
2 cdas. de SPLENDA [®]	1 cda. de gelatina sin sabor
1/2 cda. de gelatina sin sabor + 50 cc de agua fría	1/2 cda. de SPLENDA [®]
1/2 cda. de almidón de maíz	20 cc de agua

PROCEDIMIENTO:

Para la base:

Procesar bien las galletitas. Mezclar con la margarina y el **SPLENDA**[®]. Presionar bien sobre un molde y llevar a frío.

Para el Relleno:

Mezclar **SPLENDA**[®], almidón y yemas. Calentar la leche y de a poco ir agregando a la preparación. Llevar a fuego hasta que espese.

Retirar del fuego y agregar la gelatina previamente hidratada con agua fría y activada 15 segundos en el microondas.

Aparte batir el queso con la ricota. Agregar a la presentación anterior. Volcar sobre la base de galletitas y llevar a frío por dos horas.

Para la salsa:

En una cacerolita. Colocar los frutos rojos, la gelatina, el **SPLENDA**[®] y el agua. Dejar hervir por espacio de 5 min. Retirar, enfriar y volcar sobre el postre.



Una vida más sana empieza con pequeños cambios.

Cuando pienses en azúcar usa **SPLENDA**[®].
El mejor sabor para que lo rico sea saludable.



Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.

www.jnjuruguay.com | Consultas 0800-2080

Relación entre el consumo de yerba mate y la reducción de grasas en sangre



El consumo de mate o de sus componentes aislados produce descensos significativos en los valores de colesterol y triglicéridos, según reveló una investigación publicada en el último número de 2015 de la revista científica Nutrición Hospitalaria, perteneciente a la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE).

El estudio fue realizado por un grupo de investigadores del Laboratorio de Enfermedades Metabólicas y Cáncer, de la Facultad de Ciencias de la Nutrición, en la Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza, Argentina.

El mate es reconocido por su variedad de componentes activos, entre los cuales se destacan xantinas (como cafeína, teofilina y teobromina). Además posee compuestos fenólicos como ácido clorogénico, ácido cafeico y taninos catéquicos, y otros flavonoides como kaempferol y quercetina, los cuales

le brindan propiedades antioxidantes. Contiene saponinas, glucósidos de esteroides solubles en agua, a los que se les atribuye propiedades antiinflamatorias e hipocolesterolémicas. Finalmente, posee diversos compuestos aromáticos tales como terpenoides, cetonas y aldehídos que son responsables del sabor característico de la infusión.

En los últimos años, el estudio de los efectos biológicos de esta infusión ha tomado mayor relevancia, siendo notables su capacidad sobre el control de peso e hipocolesterolémica.

Se ha asociado la ingesta de mate con una mejoría en el metabolismo de los lípidos debido a que produce una reducción del colesterol plasmático y triglicéridos, así como también una disminución en los niveles de glucemia, considerándose una buena opción para el tratamiento de la obesidad.

Como no existe suficiente bibliografía acerca del efecto que produce el consumo de esta infusión sobre el perfil lipídico en humanos (la mayoría de las investigaciones han sido realizadas en animales de laboratorio), la investigación mendocina analizó la influencia del consumo de mate sobre el perfil lipídico en una muestra de adultos dislipidémicos de la provincia de Mendoza, Argentina, entre setiembre de 2012 y julio de 2014.

Las 121 personas con dislipemias que participaron en la pesquisa (74 mujeres y 47 varones), con edades comprendidas entre los 40 y los 60 años, tomaron como suplemento mate durante doce semanas y se realizaron tres análisis de laboratorio al comienzo, a las seis semanas y al finalizar el estudio. También se sometieron a entrevistas nutricionales en las que se evaluó la composición corporal y el consumo de alimentos.

UN MATE ALEGRA EL CORAZÓN Y TAMBIÉN LO PROTEGE.

MI MATE AYUDA A REDUCIR EL COLESTEROL.





Fueron incluidos en el presente estudio aquellos que presentaron, al comienzo de la investigación: colesterol total (CT) mayor o igual a 200 mg/dL, colesterol LDL (CLDL) mayor o igual a 130 mg/dL y/o triglicéridos (TG) mayor o igual a 150 mg/dL y menor a 400 mg/dL.

Fueron excluidos los voluntarios tratados con medicación para descenso del colesterol u otros medicamentos capaces de alterar el perfil lipídico, aquellos con un consumo habitual elevado de bebidas alcohólicas, drogas o fumadores, con patologías como hipertensión arterial, diabetes mellitus y/o enfermedad tiroidea tratadas con fármacos, con neoplasias malignas conocidas, obesidad tratada con cirugía y aquellos que hubieran participado en ensayos clínicos o intervenciones nutricionales para control de peso en los últimos tres meses.

Se entregó yerba mate elaborada con palo, de procedencia argentina, en envases de 500 g. Los voluntarios fueron divididos aleatoriamente en dos grupos de consumo de yerba: en el primer grupo se indicó el consumo diario de 50 gramos de yerba con medio litro de agua, en un solo momento del día (mañana o tarde, a elección del participante).

En el segundo, se indicó el consumo diario de 100

gramos de yerba con un litro de agua, en dos momentos del día (mañana y tarde).

Los participantes del ensayo recibieron instrucciones precisas sobre cómo proceder respecto del consumo de mate durante las doce semanas: se enfatizaron los procedimientos de preparación de la infusión al estilo tradicional argentino (mate “cebado” con bombilla), temperatura del agua a 70°C, la prohibición de agregar otros elementos en la bebida y la necesidad de desechar la yerba utilizada y no compartir la infusión. Para evitar cualquier alteración en la ingesta de nutrientes, se prohibió el uso de azúcar o miel como endulzantes de la bebida.

Al cabo de doce semanas quedó evidenciada una disminución en los valores de CT y CLDL, con una mejora en el índice aterogénico (indica el riesgo de aterosclerosis o endurecimiento de las arterias). Estos resultados coinciden con diversos estudios que concluyen que el consumo de mate o de sus componentes aislados produce descensos significativos en los valores de colesterol y triglicéridos.

Además, la ingesta de mate ha demostrado reducir el peso y aumentar el colesterol HDL (colesterol bueno), sumado a una inhibición en la progresión de aterosclerosis. **N**

100% HOJAS SELECCIONADAS DE YERBA MATE DE PRIMERA CALIDAD



TRADICIONAL

La fórmula desde 1918, para gustar de un mate con el clásico sabor y amargor de Yerbas de Brasil. Rendidor, con abundante cantidad de espuma, que se mantiene inalterable hasta la última de las cebaduras.



EXTRA SUAVE

Un producto 100% Yerba Mate sin yuyos. Menos intenso, pero manteniendo el buen sabor y con algo menos de espuma.



Desde 1918, mate con sabor a mate.

Impacto en la salud infantil del consumo silencioso de fructosa

Existe un aumento alarmante de consumo de fructosa en el mundo. Se ha pasado de consumir cantidades pequeñas de fructosa natural, proveniente de frutas, miel y sacarosa, a ingerir en las últimas décadas cantidades significativamente mayores, principalmente sacarosa y jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) como ingredientes de alimentos industrializados. Estas modificaciones pueden haber influido en las últimas décadas en el aumento de la obesidad infantil, según concluye un trabajo presentado por la doctora Daniela Nardo, magíster en Nutrición y Salud Pública durante el Congreso de los 100 años de la Sociedad de Pediatría, celebrado en setiembre de 2015.

En su trabajo, Nardo explica que la glucosa y la fructosa se metabolizan en forma diferente en el organismo. La fructosa antes de ingresar en la vía glucolítica se saltea el paso regulatorio de la glucólisis, por lo que puede ingresar continuamente a esta vía produciendo un aumento significativo de la lipogénesis. Parece tener diferente efecto sobre el apetito comparada con la glucosa ya que únicamente estimula el sistema de neuropéptidos orexigénicos, lo que se asocia con ingestión crónica de dietas altas en contenido de fructosa. Ingresa a las células mediante una proteína transportadora que no depende de la insulina. A su vez disminuye la cantidad de Adenosin Trifosfato (ATP) hepático e incrementa la degradación de nucleótidos a ácido úrico, lo que representa un riesgo cardiovascular y renal.

Agrega que el JMAF comenzó a utilizarse en los Estados Unidos en la década de 1970 como sustituto de la sacarosa debido a su bajo costo y su gran capacidad de endulzar. Es un derivado del almidón de maíz, del que se obtiene por hidrólisis glucosa, por acción enzimática posterior parte de la glucosa es transformada en fructosa. Se producen diferentes formulaciones conteniendo diferentes porcentajes de fructosa: 42, 55 y 90%, el resto es glucosa y agua.

Es ampliamente utilizado en la industria de bebidas (refrescos, jugos de fruta, cerveza) y en la de alimentos (panificados, salsas, cereales, sopas, yogures, chacinados y postres). No siempre es evidente su presencia en los alimentos, ya que además de endulzar se utiliza para dar textura y como conservante.

A partir del año 1970 coincide el uso de JMAF con un aumento en los índices de obesidad en la población americana. The First National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) concluyó que la población adulta americana aumentó el consumo de energía proveniente de carbohidratos y disminuyó el consumo de grasa total, mientras que la obesidad aumentó. Este tema ha generado una gran controversia. Los efectos en la salud producidos por los diferentes edulcorantes utilizados en la industria de alimentos como ser fructosa, sacarosa y JMAF, son motivo de debate. Hay suficiente evidencia que demuestra que una dieta alta en fructosa lleva al desarrollo de obesidad, diabetes y dislipemia en animales de experimentación.

Uruguay es el país de la región que tiene más niños obesos. El promedio en niños de 0 a 5 años es 10,5% mientras que en el resto de América Latina es 7,1% (Primera Encuesta Nacional sobre Salud, Nutrición y Desarrollo Infantil, OPP, 2015). "Si consideramos que el consumo en exceso de fructosa a través de diferentes bebidas y alimentos puede representar un riesgo para la salud, deberíamos plantearnos qué puede hacer la industria al respecto y qué deberíamos hacer nosotros los consumidores", concluye la experta. **1**

Clight
Sin azúcares



LO MEJOR
DE LA VIDA
NO VIENE
PREPARADO.



¡CUELVO PARA PREPARAR BEBIDA ANALCOHÓLICA ARTIFICIAL DIETÉTICA DE BAJAS CALORÍAS. LIBRE DE GLUTEN SIN TACC.

Otras opciones para un asadito en casa

Lic. en Nutrición Andrea Gamarra



Parrilla 01

entrada Tostaditas con pasta de berenjenas asadas.

plato principal Pescado entero. Ensalada de palta, cebolla, tomates asados y ciboulette.

postre Cartucho de frutos rojos.

Parrilla 02

entrada Pan integral de ajo.

plato principal Vacío con jengibre y salsa de soja. Zapallo relleno.

postre Pinchos de ananá pera, durazno y kiwi.

Pasta de berenjenas  4 porciones

parrilla
1



- 1 Lavar, cortar en rodajas 2 berenjenas medianas
- 2 Untar con aceite de oliva y llevar a la parrilla hasta que estén doradas
- 3 Procesar hasta lograr una pasta uniforme las berenjenas asadas
1 cucharada de tahine
1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo
1 cucharada de jugo de limón
Sal y pimienta a gusto
- 4 Ideal para untar con pan integral o tostaditas.

ALIMENTOS



Los más ricos son también los más seguros



Consulta la lista completa de alimentos aprobados para diabéticos en www.centenario.net.uy

 AlimentosCentenario

 Menos Grasas

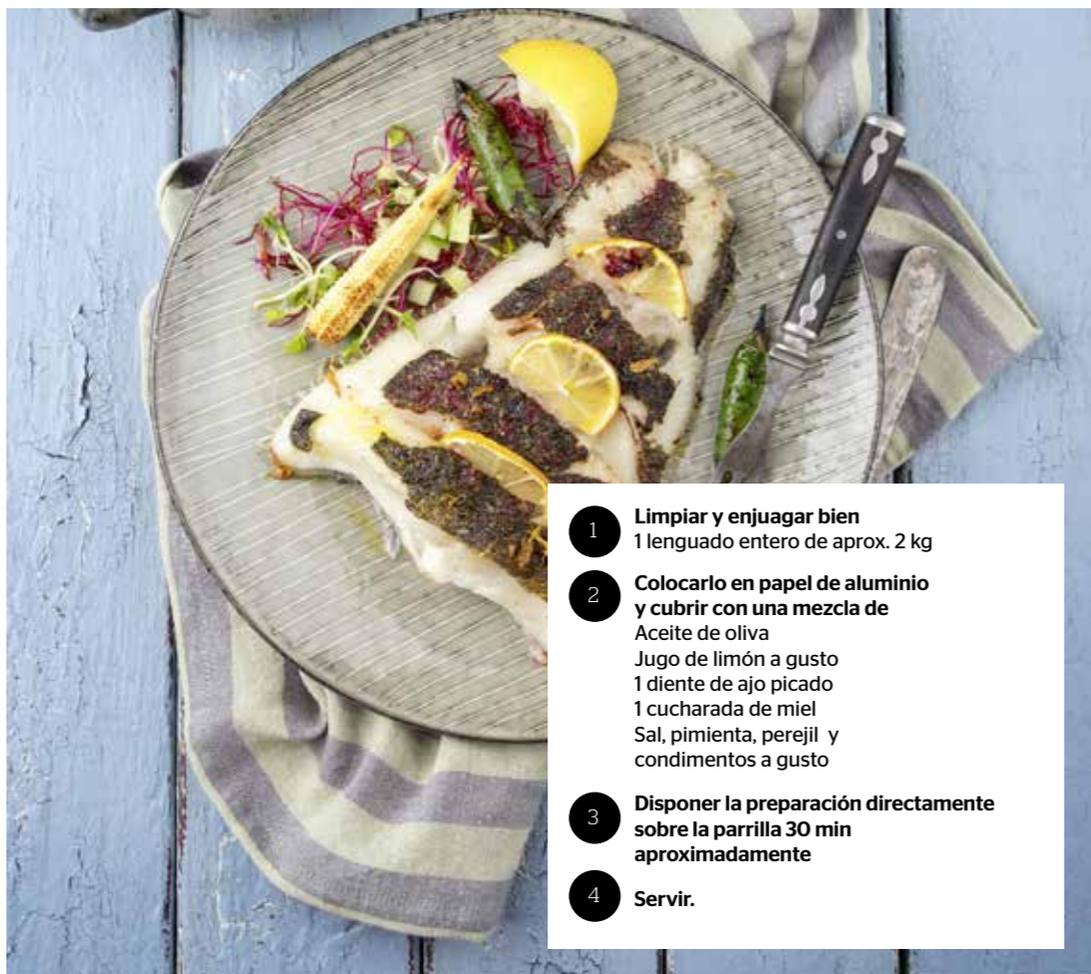
 Menos Sal

 Libre de Gluten



Pescado Entero

4 porciones



- 1 **Limpiar y enjuagar bien**
1 lenguado entero de aprox. 2 kg
- 2 **Colocarlo en papel de aluminio y cubrir con una mezcla de**
Aceite de oliva
Jugo de limón a gusto
1 diente de ajo picado
1 cucharada de miel
Sal, pimienta, perejil y condimentos a gusto
- 3 **Disponer la preparación directamente sobre la parrilla 30 min aproximadamente**
- 4 **Servir.**

Ensalada de palta, cebolla, tomates asados y ciboulette

4 porciones



- 1 **Lavar y cortar en cuartos**
2 tomates
- 2 **Pelar y cortar en cuartos**
2 cebollas blancas
- 3 **Cortar en 2 mitades**
2 paltas medianas
Retirar la semilla de la palta
- 4 **Colocar los vegetales sobre la parrilla con fuego moderado e ir girándolos cuando están dorados.**
Retirar de la parrilla una vez prontos.
- 5 **Retirar cuidadosamente la cáscara da la palta**
- 6 **Colocar los vegetales en una ensaladera y mezclar**
- 7 **Agregar por último:**
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de limón
Sal, pimienta y ciboulette a gusto.

Cartucho de frutos rojos

6 p.



- 1 **Mezclar en un recipiente**
800 g de frutos rojos (arándanos, frambuesas, moras y frutillas)
3 cucharadas de edulcorante granulado
2 cucharadas de aceto balsámico
1 chorrito de jugo de limón
1 pizca de pimienta negra
- 2 **Disponer el relleno en**
2 hojas de papel aluminio
- 3 **Doblar y cerrar el papel**
para mantener los jugos dentro
- 4 **Colocar el cartucho sobre las brasas y asarlo por 15 minutos aproximadamente**
- 5 **Servir.**

* **Tip:** Ideal para acompañar con helado de crema *light*.

LO MÁS RICO DEL VERANO

Postre tipo HELADO LIGHT

- ✓ Alto contenido en fibras
- ✓ Reducido 37% en calorías



RECREO

- Chocolate
- Vainilla
- Dulce de Leche
- Durazno



sabe más
sabe mejor

Pan integral de ajo

 4 porciones



parrilla
2

- 1 Cortar longitudinalmente una baguette integral sin llegar a cortar la base
- 2 Mezclar
2 dientes de ajo picado
2 cucharadas de queso blanco descremado
2 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de leche descremada
- 3 Untar la mezcla en el interior y en la cara superior de la baguette. Asar la baguette hasta que este dorada
- 4 Servir caliente.

Vacío con jengibre y salsa de soja

 4 porciones



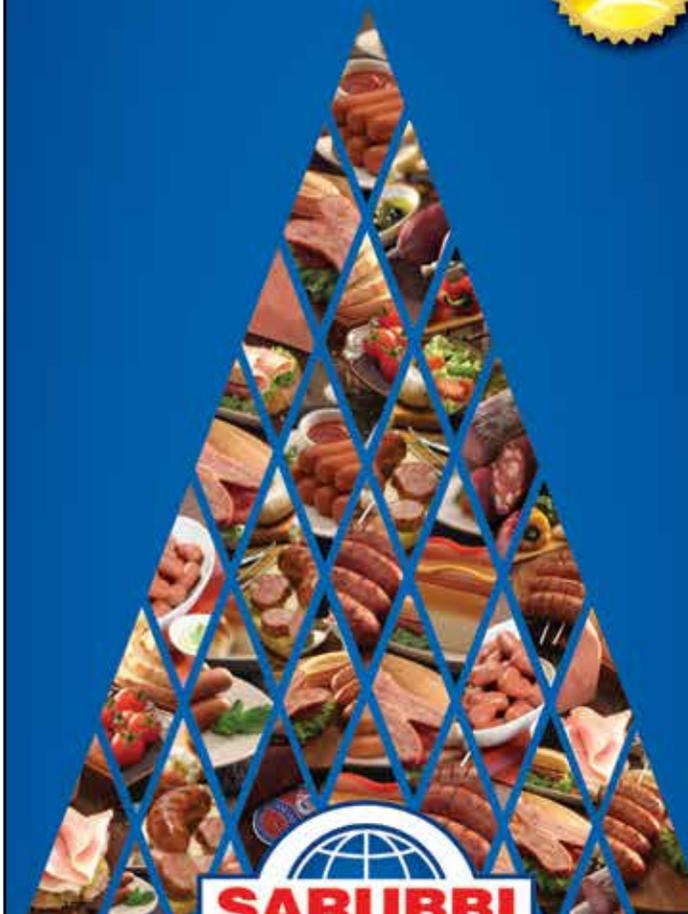
- 1 Marinar
1 kg de bife de vacío en
¾ taza de salsa de soja y
2 rodajas de jengibre
- 2 Colocar el vacío a la parrilla a un calor de mediano a fuerte, por unos 15 minutos de cada lado hasta que estén dorados
- 3 Retirar de la parrilla y dejar reposar por unos minutos
- 4 Servir caliente.

Zapallo relleno

 8 porciones



- 1 Lavar y cortar en 2 mitades
1 zapallo cabutiá mediano
- 2 Retirar las semillas del centro del zapallo y rellenar con:
½ morrón rojo cortado en cubos
½ morrón amarillo cortado en cubos
½ cebolla colorada en rodajas
½ cebolla blanca en rodajas
1 zucchini en cubos
- 3 Colocar el zapallo directo en la brasas por aproximadamente 1 hora
- 4 Unos minutos después retirar de la parrilla y colocar 10 fetas de mozzarella light cortadas en trozos
- 5 Condimentar con aceite de oliva, sal, pimienta y orégano a gusto
- 6 Servir bien caliente.



ESPERAMOS QUE ESTAS FIESTAS

ENCUENTRE A CADA MESA

URUGUAYA COMPARTIENDO

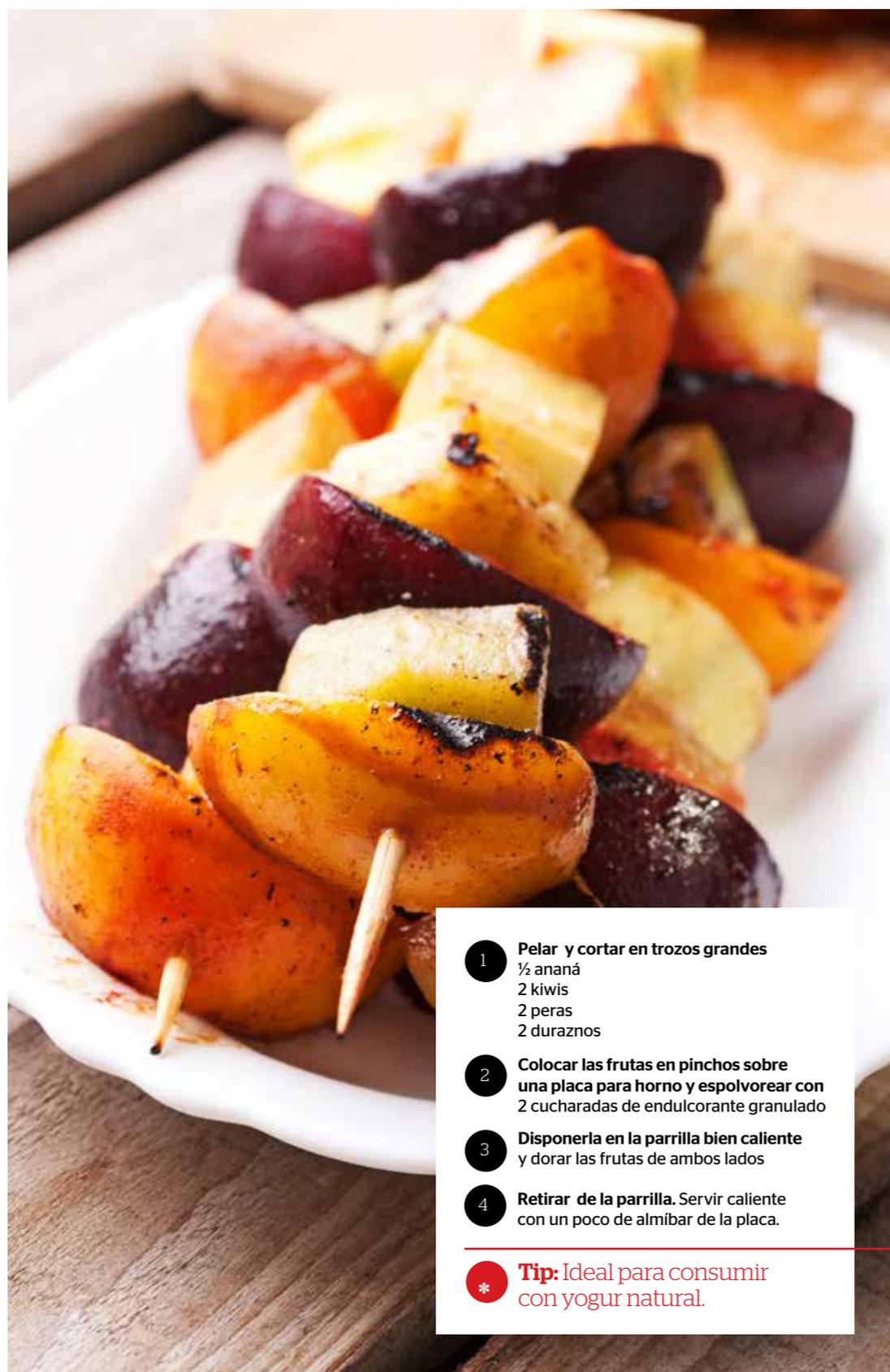
UN MOMENTO ÚNICO.

PORQUE EL SABOR DE LAS FIESTAS

ES UNA TRADICIÓN QUE SE PASA

DE FAMILIA A FAMILIA.

¡FELICES FIESTAS!



- 1 **Pelar y cortar en trozos grandes**
½ ananá
2 kiwis
2 peras
2 duraznos
- 2 **Colocar las frutas en pinchos sobre una placa para horno y espolvorear con 2 cucharadas de endulcorante granulado**
- 3 **Disponerla en la parrilla bien caliente y dorar las frutas de ambos lados**
- 4 **Retirar de la parrilla. Servir caliente con un poco de almíbar de la placa.**

* **Tip:** Ideal para consumir con yogur natural.

YO



TRIBUFF

Protección cardio y cerebro vascular



UN COMPRIMIDO DIARIO

TRIBUFF 100 mg.
30 y 60 comprimidos
TRIBUFF 325 mg.
14 y 28 comprimidos



EVOLUCIONÓ EL AZÚCAR

quitándole las calorías para que disfrutes de lo que más te gusta.



Producto
recomendado
por:

adu

Asociación de Diabéticos del Uruguay
www.adu.org.uy

Primer Endulzante
aprobado por A.D.U.

**CUANDO PIENSES EN AZÚCAR,
USÁ SPLENDA®**

www.jnjuruguay.com
Consultas 0800 2080

COMÉ BIEN.