

# NUTRIGUÍA PARA TODOS

Nutriguía

Conocer más para alimentarse mejor



JULIO  
2014

Nº 12

¿POR QUÉ  
**LA MIEL**  
TIENE TAN BUENA  
REPUTACIÓN?

psicología

**NO PUEDO  
PARAR DE COMER**

[pág 10]

nutrición

**EPIDEMIA  
DE DIABETES**

[pág 15]

tips

**MENÚS Y TIPS  
PARA EL INVIERNO**

[pág 28]

estética

**PIEL, SALUD  
Y NUTRICIÓN**

[pág 34]

## nutri TIPS



Para vivir más y mejor,  
Nutriguía te sugiere adherir  
a un estilo de vida saludable:

- **Sigue un plan de alimentación saludable** basado en las guías alimentarias para la población uruguaya\*. Variedad, moderación y equilibrio son claves para una buena alimentación
- **Consume porciones moderadas**
- **Procura cocinar más en casa,** comprar menos comida pronta o elaborada y comer menos afuera
- **Manténte activo.** Busca actividades que puedas disfrutar tú y también en familia
- **Disminuye** el tiempo que pasas frente a la pantalla de la computadora o televisor
- **Controla tu peso** y la circunferencia de cintura
- **Limita el consumo** de alcohol
- **Evita** el tabaco

# índice

- 02 **La salud del adulto está acorralada por los ecos de su pasado**  
Entrevista con la Dra. Isabel Bove
- 06 **¿Por qué la miel tiene tan buena reputación?**  
Lic. en Nutrición  
Nadya Golovchenko M.Sc.
- 10 **No puedo dejar de comer, me mata la ansiedad**  
Mag. Psic. Lorena Estefanell
- 15 **Epidemia de diabetes mellitus tipo 2**  
Dr. Ernesto Irrazábal
- 20 **El ocio, la olvidada pepita de oro**  
Dra. Cecilia Del Campo
- 24 **La alimentación después de la colocación de los implantes dentales**  
Prof. Doctor Tabaré Ravecca
- 28 **Ideas nutricionales para darle color a los días grises**  
Lic. en Nutrición  
Gabriela González Bula
- 34 **La piel proyecta nuestra imagen e identidad**  
Dras. Lidice Dufrechou y Alejandra Larre Borges
- 38 **Los jugos de frutas y verduras**  
Lic. en Nutrición Luciana Lasus
- 44 **Vientre hinchado**  
Dra. Gabriela Parallada M.Sc.
- 50 **Alimentos saludables para la piel**  
Lic. en Nutrición y Tec. en Cosmetología Médica Analía Martín
- 54 **Sequedad vaginal**  
Dr. Eduardo Storch
- 58 **La milanesa: guerrera, noble y popular**  
Periodista Cristina Canoura
- 60 **Novedades**
- 64 **Recetas: ricos, saludables y fáciles almuerzos de domingo**  
Lic. en Nutrición Paula Antes

# editorial

Con 110.000 ejemplares distribuidos desde su primera publicación en octubre del 2008, esta revista, la número 12, de Nutri-guía para Todos presenta un cambio en su diseño. Con espíritu estético renovador, continuamos igualmente con la misma línea de trabajo que nos orienta desde el inicio: brindar información actualizada sobre nutrición y salud, basada en investigaciones científicas, pero con un lenguaje accesible.

Damos la bienvenida a nuestra nueva colaboradora en edición Cristina Canoura, periodista en salud, nacional e internacionalmente reconocida y nos despedimos, no sin gran pena, de Alina Dieste que durante tantos años nos brindó con su excelente trabajo y dedicación su asesoramiento desinteresado como editora.

Hemos seleccionado para esta revista temas diversos: una entrevista a la Dra. Isabel Bove, especialista en Nutrición en Salud Pública, quien explica cómo la vida intrauterina influye en la salud futura del adulto. Diversos especialistas abordan interesantes puntos de vista sobre la diabetes considerada epidemia del siglo XXI, los inconvenientes del vientre hinchado, las bondades de la miel, cómo cuidar la piel en forma diaria, el problema de la sequedad vaginal, la historia del surgimiento de la milanesa, cómo aprovechar los tiempos de ocio, la alimentación después de los implantes dentales.

En la sección Novedades divulgamos los resultados de una encuesta reciente de la Sociedad Uruguaya de Cardiología. En nuestro país mueren 14 mujeres por día a causa de enfermedades cardiovasculares. La investigación interrogó telefónicamente a 300 mujeres de 19 a 70 años. Para la mayoría de ellas es el cáncer la enfermedad más temida y no las que afectan al corazón, por lo que desconocen los factores de riesgo, descuidan los controles preventivos y las medidas protectoras, como ejercicio regular y alimentación.

Para deleitarnos en este invierno les ofrecemos dos menús completos (entrada, plato principal y postre) con recetas probadas y diferentes, que seguramente serán de vuestro agrado.  
**Continuaremos trabajando bajo nuestro lema: “Conocer más para alimentarse mejor”.**

**Dra. Gabriela González M.Sc.**  
Directora

**Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells**  
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, Graciela Romano, Dra. Gabriela Parallada M.Sc., Dra. Silvia Lissmann | **Colaboración en Edición:** Cristina Canoura | **Secretaría General:** Alexandra Golovchenko, Lic. en Nutrición Paula Antes | **Diseño:** Gendiseño - [gendiseño.com](http://gendiseño.com)

Impreso en Uruguay, en Julio de 2014.  
Gráfica Mosca, Guayabo 1672  
Depósito Legal N°361894  
Edición Amparada en Decreto 218/96

Copyright by L&M Ltda. / Florida 1520/302 - Montevideo, Uruguay / (00598) 2901 0159. Nutri-guía para Todos es una revista de Nutri-guía. 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

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

# La salud del adulto está acorralada por los ecos de su pasado

Entrevista con la doctora en nutrición María Isabel Bove Pérez, directora de la maestría en nutrición de la Universidad Católica del Uruguay (Ucudal)

Estudios efectuados en los últimos cincuenta años demuestran cómo muchas enfermedades de los adultos, sobre todo las cardiovasculares, se comienzan a gestar en la etapa fetal. Del mismo modo, el medio ambiente en el cual un niño crece y se desarrolla puede repercutir en el futuro sobre salud. Sobre estos temas habló NutriGuía con la Doctora María Isabel Bove Pérez, estudiosa de la relación de las conductas maternas durante el embarazo y el pronóstico de sus hijos en la edad adulta.

**Usted sostiene que la salud del adulto experimenta “ecos de su pasado”. ¿A qué se refiere con esta expresión?**

Desde hace ya más de medio siglo que se reconoce que el medio ambiente en el cual un niño crece y se desarrolla puede tener efectos a largo plazo sobre su salud en la vida adulta.

En realidad, la naturaleza nos da muestras cada día de los efectos de la programación temprana. Por ejemplo, el fenotipo (razgos físicos y conductuales de los seres vivos) de la langosta depende de si la madre estuvo solitaria o acompañada en el momento de poner los huevos. El fenotipo de algunas plantas también depende de si en sus primeras etapas estaban parcialmente sumergidas en agua o eran completamente terrestres. El naturalista y monje agustino Gregor Mendel (1822-1884), autor de las leyes que llevan su nombre fue el primero en darse cuenta de la ruptura entre el proceso de la herencia y el proceso de desarrollo.

David Barker, en el Reino Unido, demostró una correlación entre la tasa de mortalidad por enfermedad cardiovascular entre 1968 a 1978 y la tasa de mortalidad infantil entre 1921 a 1925. Así se comenzó a gestar la hipótesis del “origen fetal de las enfermedades del adulto”. Una pobre nutrición en el período fetal y posnatal temprano se asociaban a la presencia posterior de enfermedad cardiovascular. Los individuos con bajo peso al nacer y bajo peso al año de edad experimentaban un incremento en su tasa de mortalidad por enfermedad cardiovascular isquémica en la vida adulta.



Por otro lado, investigaciones efectuadas en un grupo de hombres suecos de más de 60 años de quienes se tenía su historia de peso al nacer y a quienes se les practicó una prueba de tolerancia a la glucosa se encontró que existía una relación inversa entre la presencia de diabetes tipo 2 y el bajo peso al nacer. Aquellos individuos que nacieron con el menor peso tenían más probabilidad de sufrir intolerancia a la insulina o diabetes tipo 2 que aquellos que nacieron con más peso.

Otra evidencia de que la nutrición temprana tiene un efecto sobre la salud adulta proviene de la hambruna ocurrida en Holanda durante la segunda guerra mundial, cuando más de 10.000 personas murieron por esta causa. Durante ese periodo, unas 40.000 mujeres estaban cursando su embarazo. Las mujeres expuestas al hambre en el periodo preconcepcional y en el primer trimestre de gestación no tuvieron hijos con bajo peso al nacer al compararlos con las no expuestas, pero en la vida adulta sus hijos evidenciaron un riesgo incrementado de obesidad, sobre todo abdominal, y enfermedad cardiovascular. Por otra parte, los individuos cuyas madres estuvieron a la carencia alimenticia en las últimas etapas de la gestación tuvieron reducido el peso al nacer y aumentada la incidencia de hipertensión y de resistencia a la insulina. Estos hallazgos mostraron que la dieta durante el embarazo puede tener efectos profundos sobre la salud posterior en la vida, aún cuando esta sea por cortos periodos de tiempo y no deje efectos sobre el peso al nacer de los niños. Toda esta evidencia es la que nos indica que con frecuencia la salud del adulto experimenta "ecos de su pasado".

### ¿Qué tipo de enfermedades cardiovasculares se programan en el útero? ¿Se refiere a enfermedades congénitas? ¿A malformaciones?

No, nos estamos refiriendo a la programación de la enfermedad cardiovascular isquémica, derivada de la disminución del flujo sanguíneo cardíaco por obstrucción de arterias. Se ha demostrado que no sólo el estilo de vida, una dieta rica en grasas y el sedentarismo producen la enfermedad cardiovascular isquémica, sino que las enfermedades cardiovasculares también comienzan a programarse en el útero.

### ¿Cuáles son las condicionantes ambientales que aumentan la susceptibilidad a enfermedades cardiovasculares en la primera infancia?

Las malas condiciones de vida en la primera infancia aumentan la susceptibilidad a la enfermedad cardiovascular. Bajo nivel socioeconómico, tabaquismo, Infecciones, tensión ambiental, violencia, contaminantes ambientales, drogas, bajo aporte de nutrientes durante el período periconcepcional, la gestación y los primeros meses de vida predicen restricción del crecimiento intrauterino y aumentan la susceptibilidad a las enfermedades cardiovasculares.

Alteraciones en la nutrición del feto puede producir cambios de la estructura, fisiología, y metabolismo que predisponen a los individuos a trastornos metabólicos, endócrinos y enfermedades cardiovasculares en la vida adulta.

### ¿Cuál es la relación entre el bajo peso al nacer y las enfermedades cardiovasculares y metabólicas en la adultez como: hipertensión arterial, intolerancia a la glucosa, elevado colesterol, obesidad, enfermedades pulmonares obstructivas, problemas de reproducción?

Los niños que nacen con bajo peso tienen mayor predisposición a sufrir síndrome metabólico que los de mayor peso. Tienden a acumular más grasa especialmente en el abdomen y desarrollan con facilidad resistencia a la insulina.

El efecto del bajo peso al nacer sobre la susceptibilidad a padecer complicaciones en la edad adulta puede modificarse por el ritmo de crecimiento en la infancia. Un rápido crecimiento durante la infancia temprana incrementa el riesgo de enfermedad asociada al bajo peso al nacer. Los individuos que nacieron pequeños y luego se volvieron obesos son los que tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular. La obesidad es un importante componente del síndrome metabólico y uno de los principales factores etiológicos para la resistencia a la insulina y la intolerancia a la glucosa.

Estudios longitudinales recientemente desarrollados en Finlandia por Johan Eriksson en sujetos que desarrollaron diabetes tipo 2 en la vida adulta mostraron que tanto el bajo peso como la macrosomía (exceso de tamaño fetal)

# NESCAFÉ

DESCUBRÍ LOS  
BENEFICIOS DEL CAFÉ  
100% PURO, SIN AZÚCAR.

- Aporta antioxidantes.
- Estimula el rendimiento mental.
- Bajo en calorías.



**NESCAFÉ TRADICIÓN**

Para comenzar el día



**NESCAFÉ ORIGINAL**

Energizá tu día



**NESCAFÉ PROTECT**

Cuidate



**NESCAFÉ GOLD**

Saboreá momentos especiales



**NESCAFÉ DESCAFEINADO**

Cuando lo desees

0800 2122  
[www.nestle.com.uy](http://www.nestle.com.uy)

f /NESCAFE.UY



A gusto con la vida



estaban asociados al aumento de riesgo de enfermar. A más alto peso al nacer el riesgo de enfermedad nuevamente se incrementa resultando en una relación con forma de U—o J— entre el peso al nacer y el riesgo de enfermedad.

El crecimiento del feto está más influenciado por el medio ambiente y la salud de la madre que por los genes de ambos padres.

La estatura y el peso de la mujer, así como también la ganancia de peso durante el embarazo son relevantes no sólo para el crecimiento fetal sino también para la programación metabólica. Déficits o excesos de peso tienen sus consecuencias.

Mujeres altas, obesas o con ganancias excesivas de peso en el embarazo tienen mayor probabilidad de tener recién nacidos con un peso excesivo (macrosómicos), mayor probabilidad de obesidad en la infancia, enfermedad coronaria, deficiencia insulínica y diabetes tipo 2.

Por otro lado mujeres adelgazadas o de baja estatura tienen más chances de recién nacidos de bajo peso, mayor riesgo de sufrir hipertensión arterial y resistencia a la insulina.

### ¿Cuáles son las variables que pueden asegurar desde el embarazo las chances de procrear adultos saludables?

Por todo lo que hemos visto, la etapa previa a la gestación y el embarazo son etapas privilegiadas para el cuidado de la mujer, ya que los beneficios serán tanto para ella como para su descendencia.

Aquellas parejas que están planificando la venida de un hijo deben saber que el período previo al embarazo es el momento oportuno para mejorar la alimentación, corregir el peso si fuera necesario, limitar al máximo el consumo de alcohol y de tabaco. Antes de quedar embarazada la mujer debe consumir cantidades adecuadas de ácido fólico, ya que este es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso central del niño, el cual ocurre entre los primeros 15 y 28 días de la concepción, muchas veces cuando la mujer recién está sospechando su embarazo. Además, deben ser informadas sobre los beneficios para la familia, la mujer y el futuro hijo el hecho de mantener una dieta saludable y un estilo de vida activo.

Diariamente es necesario realizar al menos las cuatro comidas, dándole especial relevancia a un buen desayuno, ya que el “ayuno” cuando es prolonga-

do es dañino para el feto. Hay algunos nutrientes que son críticos durante el embarazo por lo que debe incluir diariamente alimentos fuente de hierro (carnes, leguminosas, yema de huevo y vegetales verdes), de folatos (vegetales verdes, pan y pastas fortificadas), de calcio (leche, yogur, quesos, ricota) y de ácidos grasos esenciales como los aceites y los pescados grasos. De ese modo en la dieta de la mujer no puede faltar:

- Una cantidad abundante de frutas y verduras frescas de estación, al menos 5 de diferentes colores;
- Al menos 3 lácteos por día con bajo contenido de grasa como leche, yogur, ricota y quesos
- Carnes magras de vaca, cordero, cerdo y pollo
- Al menos 2 porciones de pescado por semana, especialmente los más ricos en omega 3 como el atún, las sardinas, el salmón
- Aceites de canola y soja ricos en omega 3 y de oliva rico en antioxidantes

No debe consumir nada de alcohol, ni tabaco y minimizar la cantidad de café, té y mate.

Además, es fundamental que la mujer se mantenga activa lo cual le permitirá sentirse mejor y tener menos complicaciones durante el embarazo y el parto. La actividad física mejora el estado de ánimo, permite evitar una excesiva ganancia de peso, prepara el cuerpo para el trabajo de parto y se asocia con menos complicaciones en el embarazo y el parto.

Por otra parte, la actividad física le mejorará la fuerza y tonicidad muscular, le prevendrá la aparición de várices y trombosis, le disminuirá el dolor de piernas y de espalda, le favorecerá el tránsito intestinal al reducir el estreñimiento y le ayudará a la postura y el equilibrio, lo cual es importante pues cambia el centro de gravedad.

Es aconsejable que se realicen 30 minutos de actividad física moderada la mayoría o todos los días de la semana. Las actividades de intensidad moderada generalmente son seguras. Estas incluyen: caminar, nadar, bailar, andar en bicicleta fija. Este tipo de ejercicios moderados y realizados por no más de 30 minutos no constituyen un riesgo para la hipermia fetal, como sí lo podrían tener las actividades intensas y prolongadas. Siempre es importante el consumo de líquidos durante el ejercicio, pero lo es aún más durante el embarazo dado el aumento del volumen sanguíneo. De lo contrario, se corre riesgo de deshidratación y aumento excesivo de la temperatura corporal.

Para finalizar me gustaría hacer referencia a las palabras de David Barker: **“Mujeres embarazadas que se alimentan correctamente, protegen su peso y tienen una vida activa pueden realmente mejorar las chances de sus bebés, aún no nacidos, de crecer como adultos saludables”.** **N**

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

## La osteoporosis se puede combatir.

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

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

Consultá a tu médico





# ¿Por qué la miel tiene tan buena reputación?

Lic. en Nutrición Nadya Golovchenko M.Sc.

**Este dulce alimento es un poderoso antimicrobiano, cicatrizante y antiinflamatorio**

**Es el endulzante más antiguo. Su uso y el reconocimiento de sus propiedades datan de tiempos prehistóricos. Su sabor, aroma, color y consistencia la vuelven atractiva a los sentidos, por lo que es un ingrediente valorado en la gastronomía. Popularmente es reconocida como remedio casero para la tos y otras afecciones, aunque su consumo fue disminuyendo desde la aparición del azúcar. ¿Será momento de revalorizarla como endulzante?**

La miel se define como el producto elaborado por abejas melíferas a partir del néctar de flores (miel de flores) o de las secreciones de partes vivas de plantas o excreciones de insectos succionadores que se encuentren en ellas (miel de mielada).

Las abejas recogen el néctar o la mielada y los combinan con sustancias de su propia saliva. Luego la almacenan, dejándola madurar en los panales de la colmena. Durante este período se evapora gran parte del agua, resultando una solución sumamente concentrada.

## **Energética y edulcorante**

Su composición varía según la flora de origen, la zona, el clima, el tiempo de conservación, entre otros factores. Su principales nutrientes son los hidratos de carbono, especialmente glucosa y fructosa, que constituyen 80% de su contenido. Por este motivo la función de la miel es básicamente energética.

El segundo componente es agua (15-20%) y cantidades poco significativas de otros nutrientes como proteínas, algunas vitaminas y minerales.

Su poder edulcorante es similar al del azúcar, pero su aporte calórico es levemente menor, pues en cantidades iguales aporta aproximadamente un 20% menos de calorías.

Su consistencia puede ser fluida, viscosa o parcialmente cristalizada. La cristalización es un fenómeno natural y no repercute en su calidad nutricional. Respecto al color, generalmente es ámbar aunque puede variar de marrón oscuro a casi negro. Sus pigmentos son compuestos fenólicos, principalmente flavonoides con función antioxidante. Es así que cuanto más oscura, mayor será esta propiedad.





## Beneficios para la salud.

Diversos estudios destacan su actividad antimicrobiana, especialmente a nivel dermatológico. Se cree que favorece la cicatrización y contribuye a prevenir la infección en heridas, quemaduras y ulceraciones de la piel.

Se ha reconocido su función antioxidante y antiinflamatoria, incluso algunas investigaciones vinculan su consumo a una reducción del riesgo cardiovascular. Varias son citadas en revisiones recientes, una de ellas publicada en 2013 en "Journal of Medicinal Food" por Noori A.W. y colaboradores, la cual que profundiza, además, en los posibles mecanismos que explicarían esta asociación. También un estudio publicado en "The Scientific World Journal" efectuado por Yaghoobi N. y colaboradores en el año 2008 corrobora este efecto y señala la necesidad de continuar investigando para esclarecer este vínculo.

A nivel digestivo se recomienda su uso como una medida complementaria en el tratamiento nutricional del estreñimiento, dado su efecto laxante y lubricante intestinal. La Organización Mundial de Gastroenterología la enumera entre los alimentos naturales con efecto prebiótico.

A diferencia de los probióticos que son microorganismos vivos beneficiosos para la salud, los prebióticos son sustancias no digeribles que estimulan el crecimiento y la actividad de las bacterias autóctonas de la flora intestinal. En la miel se ha descrito a la oligofructosa como la sustancia responsable de este efecto, al favorecer la reparación de la mucosa intestinal, la inmunidad y contribuir a la salud general del individuo.

También a nivel gástrico se le ha atribuido un efecto potencialmente protector, pues inhibiría la actividad de la bacteria *Helicobacter pylori*, uno de los factores causantes de gastritis y úlceras pépticas. Para regocijo de padres y abuelos, que durante generaciones utilizaron empíricamente esta práctica, estudios publicados por la Academia Estadounidense de Pediatría coinciden en señalar que su consumo está relacionado con una disminución en la frecuencia y severidad de la tos nocturna asociada a infección respiratoria alta.

## ¿Que cantidades?

No existe una cantidad establecida específicamente para este alimento, pero las Guías Alimentarias establecidas por el Ministerio de Salud Pública (MSP) para la población uruguaya recomiendan que para mantener un buen estado de salud, el consumo de azúcares (incluida la miel) no debe superar el 10% de las calorías diarias. Si se considera una alimentación promedio de 2.000 Kcal, los azúcares no deberían exceder los 50 gramos. Tan sólo una cucharada de miel aporta 12 a 15 gramos. Por eso es importante no perder de vista la cantidad, porque dicha recomendación puede superarse fácilmente. Para no sobrepasar esa cantidad, o bien puede ser utilizada como endulzante único, o bien en caso de preferir el azúcar, reservarla sólo para untar el pan en desayuno y merienda o para elaborar alguna receta que la tenga como ingrediente.



## ¿Cualquier persona puede consumirla?

No. Está contraindicada en niños menores de un año. Como no es posible someterla a temperaturas de esterilización porque carameliza, ocasionalmente puede tener esporas de la bacteria *Clostridium Botulinum*.

Antes del año de vida, la flora intestinal es muy precaria para defenderse adecuadamente. En estas condiciones las esporas pueden germinar, colonizar el intestino y producir la neurotoxina botulínica que causa el botulismo. Por este motivo no se recomienda administrar este alimento a niños de esta edad y se desalientan algunas prácticas habituales como mojar el chupete en miel. Luego del año ya es posible disfrutar de sus beneficios sin correr este riesgo.

También está contraindicado el consumo en quienes presenten obesidad, diabetes o triglicéridos altos. Actualmente han surgido algunos estudios innovadores al respecto, pero aún no existe evidencia contundente como para modificar esta recomendación.

A diferencia de otros endulzantes, la miel tiene sustancias con actividad biológica (enzimas, antioxidantes) que le confieren un valor adicional. De todas formas conviene ser cuidadoso al interpretar los beneficios de un alimento aislado, pues para que efectivamente contribuya a la salud, debe incluirse en el marco de una alimentación saludable.



sabe más  
sabe mejor

## Cri Crac semillas

Galletitas con buena calidad de grasas, reducidas en sodio, con agregado de chia, sésamo, amaranto y quinoa, que por sus propiedades aportan un plus al cuidado del organismo.

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

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

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



Libre de  
colesterol

0% grasas  
trans

Omega 9  
3,2 g

Reducidas  
70% sodio



## GRANOLA

GALLETITAS DE  
GRANOLA Y MIEL

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

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

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

Libre de  
colesterol

Omega 9  
3,2 g

0% grasas  
trans

Bajo contenido  
en sodio  
47 mg



# No puedo parar de comer, me mata la ansiedad

Se puede combatir con estrategias que incluyen retomar buenos hábitos de alimentación y una buena dosis de paciencia para distraer las pulsiones

Mag. Psic. Lorena Estefanell



**“Yo como por ansiedad”.**

¿Cuántas veces escuchamos esta frase? Una de las tantas consecuencias que tiene la ansiedad sobre la salud está relacionada con problemas en los hábitos de alimentación. Los invito a pensar sobre qué significa comer por ansiedad y cuáles son las acciones que podemos tomar para evitar esta conducta.



Si bien desde el punto de vista psicológico “ansiedad”, “estrés”, e “inquietud” tienen algunas diferencias, la mayoría de las personas usa estos términos indistintamente, ya que engloban una serie de sensaciones comunes como nerviosismo, malestar y preocupación.

#### La ansiedad, tan antigua como la humanidad

La ansiedad es una respuesta innata del organismo que nos prepara para enfrentar situaciones que son “percibidas” como peligrosas. Todo el sistema nervioso queda activado para enfrentar aquello que puede atentar contra nuestra supervivencia. Se preparan nuestros músculos (se contraen), nuestra respiración es más acelerada, nos late fuerte el corazón (para bombear más sangre a los músculos), se inhiben otras funciones (como la digestión) para que nos enfoquemos en reaccionar, ya sea luchando o escapando.

Esto no es un problema en sí mismo, por el contrario; gracias a esta respuesta es que la humanidad ha evolucionado y se ha perpetuado. Si nos remontamos a la época de las cavernas, esta reacción se desencadenaba en los seres humanos que las habitaban frente a diferentes situaciones que podían ser peligrosas como las tormentas, los animales salvajes, la oscuridad. La ansiedad es la señal de alarma que nos anuncia que estamos en peligro.



## EQUILIVE

ELEGÍ EL SABOR QUE  
TE HACE BIEN

## SOPAS



- 50% MENOS DE SAL
- 0% COLESTEROL

## CALDOS



- 50% MENOS DE SAL
- 0% COLESTEROL



**Nestlé.**

A gusto con la vida

### ¿Dónde está el problema entonces?

**Este radica cuando esta alarma se activa sin que sea necesario.**

Hoy en día son pocas las situaciones que ponen en riesgo nuestra supervivencia (y hemos desarrollado una variedad de factores protectores), pero a lo largo del tiempo, los seres humanos hemos trasladado esa amenaza a situaciones más “sutiles” y personales: un fracaso laboral, una dificultad económica, un rechazo social, una ruptura amorosa. Si bien estos factores no atentan contra nuestra supervivencia física, pueden ser igualmente percibidos como una amenaza para el equilibrio psicológico. Diversas características permiten entender la ansiedad: la amenaza puede ser “simbólica” y, según cada persona, puede activarse frente a situaciones que objetivamente no son amenazantes. Cuántas veces se escucha: “Me muero si me va mal en el trabajo”, cuando tal vez sean pocas las probabilidades de que esto pase.



### Desajustes orgánicos

Es así como activamos todo nuestro sistema nervioso para responder a una realidad que no lo necesita. Nos preparamos para luchar o huir, pero como la amenaza no es real (y todavía no se manifestó), quedamos con una respuesta “desajustada”. Esto le sale carísimo al organismo. La respuesta de ansiedad tiene como función preservarnos. Por lo tanto, una vez que se activa, todo el resto de las funciones de nuestro cuerpo permanecen en un segundo plano.

**¿Qué relación tiene esto con la comida? La comida ofrece tres grandes soluciones para volver a “ajustarnos”.**

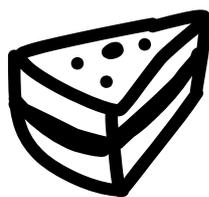
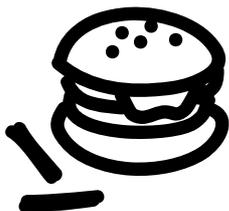
La primera, es que es un gran desacelerador natural. Las funciones digestivas implican que el cuerpo debe desencadenar otras respuestas del sistema nervioso que son incompatibles con la ansiedad. Es decir, que al hacer la digestión, el organismo necesariamente se relaja.

El segundo aspecto es la capacidad de anticipar que tiene el ser humano. Las amenazas no tienen por qué estar en el tiempo presente, sino que pueden ser aspectos peligrosos situados en el futuro, y que se basan en la posibilidad (imaginada) de que algo ocurra. En la ansiedad, los pensamientos anticipatorios son claves. Podemos tener una amenaza real, o podemos pensar en la posibilidad de que algo suceda y que la ansiedad sea una respuesta a esa posibilidad, no a la realidad en sí misma. Hace un tiempo leía una estadística que decía que 80% de las situaciones que nos preocupan nunca llegan a concretarse. No sé cómo llegaron a esa cifra, pero cualquiera puede comprobarlo. Basta con hacer una lista de 10 cosas que nos desvelan para darnos cuenta que varias de ellas nunca llegan a ocurrir, y cuando ocurren, rara vez son tan graves como para que nuestra supervivencia esté en peligro.

En segundo lugar, la comida, por ser un gran reforzador primario (es decir que sin que medie ningún aprendizaje es gratificante en sí misma), calma y complace cuando sufrimos emociones que consideramos negativas o desagradables.

Y en tercer lugar, la comida cambia el foco del pensamiento. Cuando comemos y empezamos a pensar en la comida, dejamos de lado esos temas que tanto nos preocupan y, al cambiar de foco, la ansiedad (como tiene que ver más con pensamientos que con la realidad) disminuye.

Cuando nos sentimos ansiosos, en el corto plazo la comida nos ayuda a sentirnos mejor. Pero en el largo plazo, no. La comida no soluciona ningún problema y nos trae problemas mayores (colesterol, sobrepeso, obesidad, etc).



# REVOLVETE

REVOLVERSE ES DEJARSE SORPRENDER  
POR LAS NUEVAS SENSACIONES.



MANZANA  
DELICIOSA



PERA



NARANJA  
DULCE

Clight  
Sin Azúcares

## ¿Qué podemos hacer?

El primer paso, absolutamente necesario (aunque no suficiente) es volver a los buenos hábitos de alimentación. Es vital hacer seis comidas al día, suficientes en cantidad y calidad. Cuando venimos de dietas desbalanceadas, con alimentos prohibidos y con períodos prolongados de ayuno, quedamos biológicamente vulnerables a la comida. La persona que dice: “Yo no desayuno, almuerzo un tomate con lechuga... mi problema es la tarde, ahí como de todo” es un claro ejemplo. Llega a la tarde (donde los picos de ansiedad son mayores) hambrienta, y es ahí donde “luchar” contra la comida es muy difícil.

La segunda recomendación es saber que podemos combatir la ansiedad. La misma tiene un pico de mayor expresión y, si aprendemos a esperar, la respuesta de ansiedad decae.

### Hay algunas técnicas que son muy útiles para esto:

- Nunca prohibirse un alimento.

No hay mejor forma de desear algo que tenerlo prohibido.

- Postergar la ingesta.

Esto tiene una doble función. La primera, es evitar la prohibición: no decir “no” a un alimento, sino decir “después”. El objetivo es poder “ubicarlo” dentro de alguna de las seis comidas, en la porción adecuada. Y la segunda es que la postergación hace que podamos tener tiempo para que la respuesta de ansiedad decaiga. De esta forma, cuando queremos controlar la ingesta (sobre todo la porción) es más simple porque, una hora después, la ansiedad es menos intensa.

- Distraerse.

Durante ese tiempo que postergamos la ingesta, algo fundamental es emprender acciones que distraigan nuestra mente con actividades recreativas y gratificantes para nosotros. De esta forma estamos cambiando el foco del pensamiento y dejamos la comida fuera.

La ansiedad es algo que podemos combatir. No siempre es fácil y lleva tiempo, porque hay que desaprender un mecanismo de regulación que instauramos y que funciona muy bien, como es comer. Pero, con paciencia y, en algunos casos, con ayuda extra se puede lograr. **N**

A photograph showing a person's feet standing on a white digital scale. A hand is holding a glucometer over the scale's display, which shows the number '121'. The person is wearing a red, white, and blue striped shirt. The background is a solid blue color.

# epidemia de diabetes mellitus tipo 2

La obesidad es, sin lugar a dudas, el principal factor de riesgo modificable

---

**Esta enfermedad se perfila como el mal del siglo XXI**

---

**Dr. Ernesto Irrazábal - Endocrinólogo**

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de azúcar (glucosa) en sangre son anormalmente altos (hiperglucemia). Es causada por un problema en la forma en cómo el organismo produce o utiliza la insulina. Después de la ingesta de alimentos, esta hormona se encarga de derivar el azúcar que está en la sangre hacia las células de los órganos y tejidos, donde se usa posteriormente como fuente de energía.



## Tipos de diabetes

Se describen básicamente dos formas de diabetes denominadas tipo 1 y tipo 2. La primera, conocida también como diabetes juvenil o insulino dependiente, es la menos frecuente; representa aproximadamente el 10% del total de casos. Se la detecta en niños y menores de 30 años y se desarrolla como resultado de la destrucción de las células beta del páncreas que producen insulina. Sin la administración diaria de esta hormona las personas pueden morir debido a la incapacidad de metabolizar la glucosa de los alimentos.

La diabetes de tipo 2, o diabetes mellitus, se inicia en la edad adulta y se debe a que el organismo dispone de insulina pero no la utiliza eficazmente. Los diferentes tejidos, la grasa, el hígado y las células musculares no responden a su acción. Esto se denomina “resistencia a la insulina”. La mayoría de las personas con esta enfermedad tienen sobrepeso en el momento del diagnóstico. El aumento de la grasa corporal dificulta el uso de la insulina de manera correcta. Además de esta capacidad disminuida de las células para usar la insulina existe una disfunción progresiva de las células beta. El 90% de los diabéticos del mundo padecen esta variante de la enfermedad que, como mencionamos, está estrechamente vinculada al peso corporal excesivo (obesidad), a una alimentación inadecuada y excesiva, y a la inactividad física.

Por lo general, la diabetes tipo 2 se desarrolla lentamente con el tiempo. Antes de que las personas la adquieran, casi siempre presentan una “prediabetes”. Se trata de un trastorno en el que el nivel de la glucosa en la sangre es mayor de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para que sea diabetes. Este trastorno significa que está en peligro de tener diabetes de tipo 2. Desde el punto de vista de la salud individual y pública es importante identificar esta situación, ya que si se actúa de forma adecuada permite retrasar o, incluso, evitar la progresión hacia la enfermedad.

## ¿Qué personas presentan mayor riesgo?

- La obesidad es, sin lugar a dudas, el principal factor de riesgo modificable para el desarrollo de diabetes mellitus 2; más de 80% de los pacientes que sufren diabetes tipo 2 son obesos. Las personas con un índice de masa corporal (IMC) mayor a 25 (distintos grados de sobrepeso u obesidad) tienen una posibilidad varias veces superior que aquellas con peso normal. El IMC es el cociente obtenido al dividir el peso de la persona expresado en quilos entre la talla, en metros, al cuadrado. Cuanto más grasa corporal mayor el riesgo, sobre todo si este exceso de grasa está ubicado en el abdomen, por lo que la circunferencia de la cintura es un buen parámetro para evaluar este riesgo. Una circunferencia de la cintura mayor a 80 centímetros en mujeres y 90 centímetros en hombres predice un riesgo más elevado.

- Los antecedentes familiares pesan. La presencia de diabetes en familiares de primer grado de consanguinidad (padre, madre, hermanos etc.) significa un incremento de las posibilidades de tener algún problema en el manejo del azúcar.

- En las mujeres, si existen antecedentes obstétricos de diabetes gestacional y/o de hijos macrosómicos (niños con peso al nacer mayor de 4 kilos) puede requerir alguna atención especial al evaluar el riesgo de padecer diabetes.

- Para ambos sexos, en menores de 50 años, la presencia de hipertensión arterial o enfermedad coronaria; alteraciones características en alguna de las fracciones del colesterol —como triglicéridos mayores a 150 mg/dL o tener bajo el colesterol HDL, el llamado “colesterol bueno”, con valores de 35 mg/dL — se asocian con la posibilidad de tener ya diabetes o desarrollarla en el futuro cercano.

- La estrategia de prevención primaria más racional y eficaz es, entonces, identificar a estos individuos con riesgo alto (como vemos no es difícil hacerlo) y combatir el estilo de vida obesógeno y diabético. Si tenemos alguna de estas características es quizás conveniente pensar en algún cambio en nuestro estilo de vida (sobre todo en hábitos alimentarios y actividad física) pero, sobre todo y lo más importante, es consultar al médico. Seguramente él será capaz de definir adecuadamente la situación, diagnosticar precisamente los riesgos y ayudarnos a minimizar las posibilidades de padecer la enfermedad.

CON **Equal** A LO  
**MAS RICO**  
**HACELO**  
**MAS!**  
**SALUDABLE!**



El sabor tradicional



Dulzura 100% natural



El sabor del azúcar

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

CARRAU & CIA.  
1843



**380** MILLONES DE DIABÉTICOS EN EL MUNDO

**46%** NO SABE QUE PADECE LA ENFERMEDAD

**+300**

MILLONES DE PRE-DIABÉTICOS EN EL MUNDO



**1 DE CADA 10 ADULTOS SUFRE DIABETES**



**95%**

DE LOS CASOS SON DIABETES MELLITUS TIPO 2.

**90%**

CON SOBREPESO AL MOMENTO DEL DIAGNÓSTICO

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) e Federación Internacional de la Diabetes (IDF)

## El mal del segundo milenio

A pesar de que la mayor parte de los casos se pueden prevenir, la diabetes está creciendo y en todo el mundo hay cada vez más personas afectadas. Esta enfermedad se está convirtiendo rápidamente en la epidemia del siglo XXI. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en todo el mundo uno de cada 10 adultos sufre diabetes y aproximadamente la mitad desconoce su situación. La enorme mayoría, el 95% de los casos son diabetes Mellitus tipo 2. La Federación Internacional de Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés) afirma que la enfermedad afecta actualmente a 380 millones de personas en todo el mundo y crece a un ritmo constante.

Más preocupante aún resulta el desarrollo de la enfermedad a edades cada vez más tempranas. Habitualmente, este padecimiento se diagnosticaba en personas mayores de 60 años. Los últimos informes publicados evidencian que más de la mitad de todos los afectados están en el grupo de edades comprendido entre los 40 y los 59 años y que debido al aumento de la obesidad infantil se ha incrementado el número de niños y jóvenes que sufren de este mal.

A los 380 millones de diabéticos actuales, de los cuales un 46 % no sabe que lo es, hay que agregar otros 300 millones de personas con problemas de tolerancia a la glucosa (estado prediabético) que tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes.

Pese a la falsa creencia de que la diabetes es una enfermedad de ricos, el 80% de los diabéticos actuales vive en países en vías de desarrollo. Las personas con más desventajas sociales son las más vulnerables para desarrollar esta patología.

En el año 2000, se estimaba que en América Latina el número de diabéticos tipo 2 era de aproximadamente 35 millones, y que esta cifra se duplicaría hasta alcanzar a casi 70 millones en el año 2020, un aumento presente en todas las edades, pero principalmente en el grupo entre los 40 a 60 años de edad.

Además, asusta saber que cada 10 segundos muere una persona en algún lugar del mundo por causas vinculadas con la diabetes, según datos confirmados por la OMS. Para sumar más preocupación a las cifras actuales, sólo hay que echar un vistazo a las proyecciones. La Federación Internacional de la Diabetes (FID) advierte que si no se toman medidas urgentes, las muertes por diabetes aumentarán en más de 50% en los próximos 10 años.

La situación de Uruguay no difiere mayormente de la del resto del mundo. Se estima que en nuestro país un 8% de la población es diabética (unas 250.000 personas) y otro tanto se encuentra en situación de alto riesgo de desarrollarla a corto plazo (prediabetes). Si a estos datos añadimos las elevadas cifras de obesidad en niños uruguayos, que llega a un 10% (Estudio ENSO niños, año 2000), la situación es realmente preocupante.



**MUERE UNA PERSONA**  
EN EL MUNDO POR CAUSAS  
VINCLADAS A LA DIABETES

**50%** AUMENTARÁN  
LAS MUERTES EN  
LOS PRÓXIMOS 10 AÑOS



### ¿Es posible curar la diabetes?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad prevenible, pero una vez que aparece, en la mayoría de los casos no se puede curar, al menos con los tratamientos médicos convencionales. Los tratamientos médicos logran mejorar la condición, controlarla y minimizar el riesgo de complicaciones. La introducción de nuevos fármacos orales ha ampliado la gama de opciones disponibles para su tratamiento. A pesar de la mayor selección de medicamentos, es necesario destacar que el tratamiento de primera elección es el enfoque no farmacológico, incluyendo la modificación de la dieta, control de peso y ejercicio regular. Una dieta combinada con ejercicio, con el objetivo de perder peso, logra mejorar significativamente el control de la enfermedad. Se ha demostrado que el hacer ejercicio y perder peso en pacientes diabéticos y prediabéticos reduce su mortalidad y mejora su condición de vida.

En los últimos años, técnicas quirúrgicas utilizadas habitualmente para el descenso de peso (cirugía bariátrica) han mostrado resultados alentadores. Procedimientos como el bypass gástrico o la exclusión duodenal han logrado que personas con diabetes tipo 2 puedan mejorar notablemente e incluso tener una remisión completa de la enfermedad y permanecer con niveles de glucosa en sangre normal sin necesidad de medicación. Es lo que se conoce con el nombre de “cirugía metabólica” o “cirugía para la diabetes”. En el Hospital Italiano de Montevideo ya son más de 20 los pacientes operados. De ellos, 68% remitieron su enfermedad,

es decir, no presentaron síntomas de diabetes después de la operación y continúan con un plan alimentario y ejercicio físico, sin necesidad de ningún tratamiento medicamentoso. El resto, continúa con un tratamiento oral, pero ha disminuido la cantidad diaria de medicamentos necesarios para mantener un muy buen control. Sin embargo, si la persona diabética tipo 2 no hace nada, no cambia su estilo de vida, no se trata, no toma sus medicamentos, es probable que pueda presentar las complicaciones vinculadas a la enfermedad. En comparación con las personas que no tienen diabetes, las que no controlan su enfermedad tienen más probabilidades de morir, de padecer un infarto o un accidente cerebrovascular, de presentar algún grado de disminución de la función renal, de aumentar el riesgo de ceguera o de sufrir amputaciones de sus miembros inferiores.

### Para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 y sus complicaciones, es necesario:

- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable a través de una dieta equilibrada que incluya por lo menos cinco raciones de frutas o vegetales diarios y reducir el consumo de azúcar y grasas saturadas.
- Mantenerse físicamente activo, con un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física, de intensidad moderada, la mayor cantidad de días posible. **I**

# El ocio, la olvidada pepita de oro

Disfrutarlo es tan necesario y saludable como comer o dormir



Dra. Cecilia Del Campo – Deportóloga

**Ya en la Antigua Grecia, los semidioses terrenales eran quienes se dedicaban a tareas de planificar y pensar. El ocio era un lujo que no todos se podían dar. En el tiempo en que vivimos, disfrutarlo, incluso permitirse ese tiempo, es tan necesario y saludable como el comer o dormir. El estrés sin duda está causando muchos daños que la ciencia continuará demostrando en los próximos años. Lograr la meta de hacerse un tiempo para el descanso y disfrute se convierte en un desafío, en un tesoro necesario desde lo más intrínseco de nuestros genes.**

Se califica a una persona como activa cuando cumple las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) respecto a la actividad física (AF) de 150 minutos de ejercicio moderado aeróbica por semana, para la población general. Sedentario es quien tiene un gasto calórico diario menor a 1,5 del metabolismo basal (energía que necesitamos para vivir), es decir aquella persona que consume la mayor parte de su energía para actividades básicas como respirar, digerir el alimento y el resto de las funciones vitales. Pero, entre ser sedentario y activo existen subcategorías que comprenden a los levemente activos, que es dónde se encuentra la mayor parte de la población.

La ciencia ha identificado actividades físicas beneficiosas para la salud, pues aumentan el gasto calórico, pero también pone foco en el estudio de actividades sedentarias como sentarse, acostarse, estar frente a pantallas, estar parado las que, con diferentes consumos calóricos, inciden en la salud, aunque no con la importancia de la actividad física. La real importancia de esta clasificación radica en la asociación entre la aparición de ciertas enfermedades y el sedentarismo. En efecto, los riesgos de diabe-

tes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, cáncer, osteoporosis, entre otras, bajan drásticamente sólo con el hecho de ser levemente activo y continúan mejorando al progresar los niveles de intensidad y cantidad de minutos de AF semanal.

El tiempo libre, de ocio o descanso es un momento importante para adoptar conductas y hábitos saludables. Junto con el espacio destinado a actividades del hogar, traslados y trabajo se lo distingue como uno de los cuatro “dominios” o momentos del día que pueden destinarse a realizar ejercicios. El entretenimiento, esparcimiento y disfrute, asociados con el tiempo libre, se pueden alcanzar realizando AF, lo cual se denomina “ocio activo”.

Algunos estudios han demostrado los beneficios del uso de parques para la recreación y actividades físico-deportivas en la medida en que el entorno favorece la distracción sana. También se asocian otros factores positivos como el esparcimiento al aire libre, el contacto con la naturaleza, la socialización y encuentro con pares, el cambio de ambiente y estímulo cuando la persona participa en programas de ejercicio, y la posibilidad de actividades grupales o en familia.





## Aspectos fisiológicos del descanso activo

Todo nuestro organismo se deteriora cuando las calorías gastadas por día en AF no superan el 30% del gasto calórico diario. Existen estimaciones de cuánto se debería consumir de energía por ejercicio para mantener un buen funcionamiento del organismo. Las recomendaciones de la OMS señalan la dosis necesaria para mantener la salud. El organismo está diseñado genéticamente para gastar 70% más de energía que la que necesitamos para vivir (metabolismo basal).

Con el sedentarismo aparecen las enfermedades por desuso del aparato locomotor asociadas a todas aquellas de origen metabólico como la diabetes mellitus y la obesidad, que traducen ese "menor uso" del sistema. Con el tiempo, nuestro organismo se desentrena. Nos es muy caro, energéticamente hablando, mantener estructuras como células o tejidos que no se usan. De ahí el desacondicionamiento físico global que se observa en las personas no activas.

Por supuesto que se necesita tiempo de disfrute y recreación con actividades pasivas y sedentarias. Parece que el mundo actual nos pide que seamos útiles hasta en nuestro descanso y tendemos a no saber qué hacer cuando simplemente no tenemos que hacer nada. Pero el tiempo de ocio también puede convertirse en un descanso diferente. Simplemente evitando estar mucho tiempo sentado y frente a pantallas de PC, TV u otras.

El descanso es mejor cuando "nos cansamos" con el ejercicio físico debido a que se estimulan nuestras posibilidades funcionales del sistema cardiorrespiratorio y muscular. La AF produce un efecto beneficioso en la salud mental y un mayor rendimiento en momentos de trabajo o estudio.



## HIDRATARTE HACE 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.

**Coca-Cola** Montevideo  
Refrescos SRL



## Sugerencias, no recetas

Poder disfrutar del descanso depende de factores tan personales como creencias, actitudes o personalidad. En el siguiente cuadro se enumeran algunos consejos de ocio activo y ocio sedentario, tanto para hombres como para mujeres, de modo que no pierdan la “pepita de oro” y aprovechen ese momento al máximo.

### OCIO ACTIVO

Caminar por un parque o la rambla

Pasear al perro

Jugar al pool, al tejo, remontar cometas

Pintar el mueble olvidado

Bailar la música preferida

Arreglar el jardín

Pasear en bicicleta

Antes, arreglar la bicicleta

Ir a la playa (aunque no sea verano)

Pasear mirando vidrieras (sin detenerse demasiado)

Practicar algún deporte o jugarlo con los hijos

Jugar con los hijos o nietos en la alfombra

Jugar guerras de agua o de almohadones

Arreglar el garaje, disfrutando el hallazgo de las cosas viejas que siempre aparecen

Concurrir a un club o gimnasio

### OCIO SEDENTARIO

Conversar con amigos y amigas

Leer un libro (no de estudio ni trabajo) o las revistas preferidas

Jugar a juegos de caja con los niños

Jugar a las cartas

Cocinar algo especial, sin apuro y disfrutando del arte

Mirar la naturaleza (apreciarla con todos los sentidos)

Cerrar los ojos y pensar en cosas positivas

Escuchar música

Escribir cuentos, poemas, canciones, memorias

Ir de compras

Leer un cuento a los niños, cantar, hacer manualidades

Revisar la colección de sellos, monedas, o la que se haya guardado durante mucho tiempo

Tocar algún instrumento musical

Modificar la vestimenta con decoraciones a la moda

Ir a la peluquería, depilarse, arreglarse las uñas o cualquier actividad que mejore el aspecto personal. **N**



La dieta  
del **93%**  
de los uruguayos  
adultos es  
deficiente en  
frutas y verduras\*

**Supradyn**  
te permite lograr  
una **nutrición  
adecuada** cuando  
no te es posible  
corregir la dieta.

**SIN  
AZÚCAR**



ATENCIÓN PERSONALIZADA  
**08002104**  
www.bayer.com.uy

(\*) Fuente: PORCENTAJE DE ADULTOS QUE CORRIJEN MENOS DE 5 PORCIONES DE FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS POR DÍA, 93%. 1ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de ECNT (ENF. CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES) MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. Dirección General de la Salud, Montevideo, 1 de junio de 2007

L. UY. CC. 03.2014.0383

 **Bayer**

# La alimentación después de la colocación de implantes dentales.

El catedrático de Cirugía Bucomaxilofacial (Udelar) sugiere dietas adecuadas al tipo de intervención realizada.



**Prof. Doctor Tabaré Ravecca - Odontólogo**

**La sustitución con éxito de las piezas dentales naturales perdidas por análogos de las raíces integrados al hueso del maxilar constituye uno de los mayores avances clínicos en los tratamientos odontológicos.**

**Una historia de medio siglo**

Hace ya más de cincuenta años que el traumatólogo ortopeda sueco Per-Ingvar Brånemark y sus colaboradores, encontraron las bases para el estudio de la llamada oseointegración (unión de titanio con el tejido óseo). Al estudiar la reparación del te-

jido óseo medular mediante cámaras de titanio con un sistema que permitía la transiluminación (una técnica de exploración que utiliza la iluminación de una cavidad orgánica por transparencia para determinar si en ese lugar se está desarrollando alguna patología), observaron que cuando querían remover las cámaras ópticas, una vez que habían cicatrizado, éstas no podían ser retiradas del hueso. Así, la investigación tomó un nuevo rumbo hacia la oseointegración que se define como la conexión directa entre el hueso vivo y la superficie de un implante de titanio sometido a la carga que implica la masticación.



En el año 1965, se colocaron en Suecia los primeros implantes óseointegrados de titanio para rehabilitar maxilares que habían perdido piezas dentarias (edéntulos), sentando así las bases de la implantología por parte del grupo del Dr. Brånemark junto a un equipo multidisciplinario sueco-canadiense.

En las décadas de 1970-80 aparecieron publicaciones científicas que ampliaban su indicación. Y así se divulgaron estudios de la aplicación del titanio en casos de regeneración ósea, aplicación de injertos óseos para recomponer el hueso alveolar perdido (situado en los maxilares y en el cual se insertan las raíces de las piezas dentarias), creación de nuevas superficies, conexiones y aditamentos producto de la investigación en varias universidades del mundo, entre ellas la Facultad de Odontología de Universidad de la República (Udelar).

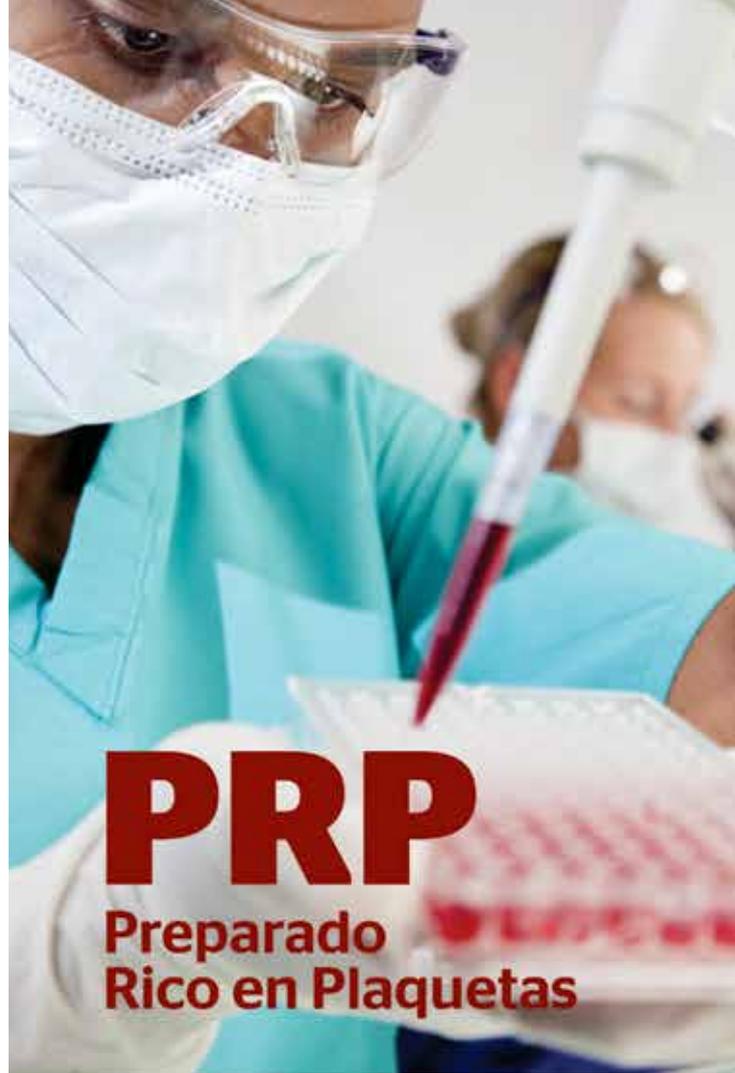
En Uruguay, hace 20 años que se dicta un curso de posgrado en la Facultad de Odontología de la Udelar que ofrece asistencia especializada a pacientes que allí se asisten. El tratamiento de rehabilitación oral mediante implantes dentales oseointegrados, tanto para reponer piezas dentales individuales o múltiples o como ayuda en la retención de prótesis rehabilitadoras removibles brinda una calidad funcional, estética y de confort que supera a los tratamientos de la odontología clásica.

La prevención y el tratamiento de las enfermedades que ocasionan la mayor pérdida de piezas dentarias, como caries y enfermedad periodontal, también ha tenido avances notables. El norte de todos los odontólogos debería ser la conservación de las piezas naturales, incorporando nuevas tecnologías avaladas científicamente.

#### **Pautas de la alimentación posoperatoria**

Los pacientes que son sometidos a este tratamiento requieren precisas indicaciones y cuidados alimentarios posoperatorios que influyen directamente en el éxito del mismo y deben ser brindadas por el profesional tratante.

La dieta recomendada varía en función de la etapa del tratamiento en que se encuentre el paciente.



# **PRP**

## **Preparado Rico en Plaquetas**

**Con la confianza y seguridad del laboratorio de análisis.**

- Material estéril no tóxico.
- Reactivos filtrados (0,2 micras).
- Cámara de flujo laminar.
- Centrifuga termostatzada con desaceleración programada.
- Verificación de enriquecimiento plaquetario por contador automático de células.

# **FERTILAB**

## **ANÁLISIS CLÍNICOS**

Canelones 2291 | Teléfono 2402 00 41  
Montevideo - Uruguay



Muchas veces el tratamiento comienza con la extracción dentaria (exodoncia) y colocación de piezas provisionarias que obligan a cumplir con un régimen alimenticio inmediato, constituido por una dieta blanda. Esta puede incluir gran cantidad de alimentos como: arroz, pastas, frutas, verduras, carnes picadas, entre otros que no resienten para nada la dieta habitual del paciente, cualquiera fuera ésta.

Si se instalan implantes en forma inmediata (simultánea) a la extracción de la pieza natural, y si existen condiciones favorables para realizar un provisorio sobre éstos, reponiendo las piezas ausentes, el paciente tendrá un período posoperatorio inmediato y mediato, de dos a tres meses, que incluyen cuidados alimenticios especiales como evitar masticar alimentos sólidos, de dureza considerable en la zona tratada.

La explicación válida para todos los casos de esta indicación estricta es que los implantes luego de su inserción pasan por un período inicial con gran fijación, después del cual comienza una remodelación ósea que deja al mismo menos adherido físicamente al hueso. Transcurrido un período de dos a tres meses se comienza y concreta la oseointegración. En el transcurso de ese proceso y para que logre ser exitoso, no debe recibir la carga de fuerzas masticatorias.

Si los implantes se instalan y quedan sumergidos en el hueso y cubiertos por mucosa, durante dos o tres meses, el paciente pasa a usar provisionarios removibles o fijos que reponen las piezas faltantes

hasta el momento en que puedan ser rehabilitados en forma definitiva. Mientras se produce la llamada oseointegración tendrá una indicación de ingesta de alimentos blandos los primeros cuatro a cinco días inmediatos a la intervención. Luego, paulatinamente, podrá ir incorporando otros alimentos que serán indicados por el odontólogo de acuerdo a las posibilidades funcionales y de resistencia de los dispositivos instalados provisionariamente. En esta etapa juega un papel importante la capacidad de adaptación de cada paciente, sus requerimientos estéticos y funcionales.

Pasado este período terapéutico que se podría definir como básico, ya que este puede prolongarse cuando es necesario regenerar tejido óseo perdido, comienza la rehabilitación definitiva, con el alta consecuente que no suele llevar más de 30 días.

Los pacientes recuperan función y estética, mejoran por tanto su calidad de vida. La recuperación de una correcta masticación, una de las importantes funciones del sistema estomatognático, es decir aquel conjunto de órganos y tejidos que permiten comer, hablar, masticar, tragar, sonreír y que está formado por labios, lengua, dientes, encías, paladar, entre otros, permite a los pacientes una alimentación sin restricciones con el consiguiente beneficio nutricional y psicológico.

Incluir el conocimiento de esta terapéutica en los estudios de grado en la carrera de Odontología difundirá su uso, disminuyendo costos, posibilitando el tratamiento a amplios sectores de la población que se verán beneficiados con ella. ■



LA PROTECCIÓN DE SIEMPRE,  
AHORA EN UNA COMPLETA LÍNEA PARA TODA TU FAMILIA



**NUEVO**

AGRADABLE  
FRAGANCIA ORIGINAL,  
MENTOL O LAVANDA

IDEAL PARA LA  
DESINFECCIÓN  
DE PISOS Y  
SUPERFICIES

**ESPADOL LÍQUIDO**



TOALLAS HÚMEDAS



JABÓN LÍQUIDO



GEL DE DUCHA



ALCOHOL EN GEL



JABÓN EN BARRA



AEROSOL MANUALES



# Ideas nutricionales para darle color a los días grises

Variedad y balance en los menús de invierno

{tips}

Lic. en Nutrición Gabriela González Bula

Las necesidades nutricionales no varían en cada estación. Durante todo el año la alimentación debe ser suficiente, balanceada y armónica para aportar al organismo la energía (calorías), nutrientes y elementos protectores (como antioxidantes y otros fitoquímicos) que necesita para mantenerse sano.

En todas las estaciones se deben incluir a diario alimentos de todos los grupos, en la porción adecuada como: carnes y huevos, cereales, panificados y leguminosas, leche, lácteos y quesos, vegetales y frutas aceites y alimentos grasos, agua. Deberá hacerse un ajuste en la dieta y en la hidratación cuando se varía la intensidad y frecuencia del ejercicio

y en condiciones de temperaturas extremas. En el invierno de nuestro país, y en un entorno medianamente confortable, no se requieren más calorías sino más calor. Esto no significa otra cosa que tener preparaciones calentitas, ricas y nutricionalmente adecuadas para hacer frente al frío y darle calor al alma.

Sin embargo, son válidas algunas consideraciones alimentarias y nutricionales para la estación. Las recetas invernales clásicas, algo monótonas, y una forma de comer que puede ser más “emocional” por los días grises pueden implicar algunos riesgos de excesos y carencias nutricionales.



Destacamos algunas:

## energía

Es posible que en invierno se consuman más calorías que en verano, por el tipo de comidas y por la propia dinámica del invierno que nos invita a salir menos, y por lo tanto, a estar más cerca de la cocina. Esto se puede evitar preparando recetas para el frío pero livianas, y planificando los tiempos de comida para no caer en el “picoteo” de harinas y dulces por aburrimiento más que por hambre.



## sal

Las comidas más elaboradas del invierno pueden implicar un extra de sal y sodio, así como las compradas prontas o consumidas afuera, las sopas de sobre e instantáneas y los productos de copetín. Se recomienda limitar y medir la sal al cocinar, evitar la tendencia a agregar caldos concentrados y otras salsas con demasiada sal en cazuelas, guisos, salsas. Preferir hierbas y especias, puerro, cebolla de verdeo, limón o jengibre para dar sabor sin caer en los concentrados de sal. Tener cuidado con el pan y los panificados que no parecen salados, pero si se come más pan, también tendrá más sal su dieta.



## hidratación

Tener presente que la necesidad de ingerir líquidos sigue siendo la misma, aunque haya menos pérdidas por sudación. 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.

## vitamina D

Puede faltar en invierno, pero también en verano. Esta vitamina está siendo muy estudiada últimamente y tendría un rol más amplio en el organismo que el reconocido respecto a la salud ósea. Está disponible en pocos alimentos (salmón, atún, lácteos y alimentos adicionados con vitaminas), y es la exposición prudente y suficiente al sol que completaría las necesidades nutricionales. Se ha verificado que esto no siempre se logra, ni en los meses de verano, por lo que durante el invierno se debe estar alerta al riesgo y consultar al especialista.

## alimentos grasos...

Grasas trans, harinas refinadas y azúcares: estos productos en base a harina, con excesivas grasas, margarinas, poca fibra (bizcochos, tortas fritas, alfajores, galletitas, budines envasados), son fáciles de comprar y de comer y pueden fácilmente ser los elegidos de la temporada. Para evitarlos, es bueno tener previstos alimentos de buena calidad nutricional: un puñado de maní o pipas, pasas de uva o frutas desecadas, pop, queso magro y manzana o ananá, o un dip de garbanzos (hummus) como aperitivo, acompañado por rabanitos, palitos de zanahoria o pan integral.

## fitoquímicos

Elementos protectores: una dieta variada, seguramente aportará los nutrientes necesarios y habrá poco riesgo de carencias. Con el reconocimiento del vínculo entre el estilo de vida y la salud óptima, se busca ahora que los alimentos puedan prevenir enfermedades y el envejecimiento y mejorar la calidad de vida. Al consumo de frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales, ricos en antioxidantes, se asocian pigmentos y otros fitoquímicos con efectos de protección, en especial para enfermedades cardiovasculares y cáncer. También se ha verificado que estos fitoquímicos manifiestan su beneficio a través de su vehículo natural, que es el alimento y no aislados en un comprimido.



## Cada estación con su selección

Los nutricionistas recomendamos la variación en colores en frutas y vegetales y estimulamos el consumo de aquellas de estación. Se encuentran en la mejor situación en cuanto a sus nutrientes y el precio será el mejor, dado que es tiempo de cosecha y habrá más oferta. En este caso la variación la dará el precio seguramente.



{ menú }



vegetales  
y frutas con  
todo

Cuando las ensaladas ya no resultan atractivas, buscar recetas más adecuadas para la época, porque la recomendación de consumo de frutas y verduras es para todo al año, al menos 5 porciones o 400 g por día. Los vegetales en su variedad de colores y sabores, darán al organismo vitaminas y minerales, fibra, antioxidantes y fitonutrientes protectores para prevenir enfermedades. Se come menos lechuga, pero habrá más acelga, zapallo, espinaca o repollo.



sopas

Es uno de esos platos aliados del invierno. Proponemos hacerla variada utilizando diferentes vegetales para que no aburra en una estación larga. Por ejemplo: sopa de espinacas crudas, de calabaza, de papa y puerro. Puede presentarse desde el caldo colado como bebida calentita hasta la sopa-plato-único como comida completa con cereales y leguminosas.

acompañamientos



Ensaladas con vegetales frescos o congelados. Es posible servirlos tibias, y agregarles un puñado de pipas o maní ligeramente tostado, nueces o almendras picadas. Se adecuan a la estación las verduras asadas al horno, a la parrilla o al vapor perfumadas con romero y hierbas, o una salsa blanca liviana. También los vegetales al wok con brotes de soja o alfalfa complementan un plato o pueden ser una base de comida principal acompañados de arroz integral o quínoa.

soufflé,  
budín ó  
tortillas



Al horno o microondas, con un huevo más una o dos claras y vegetales cocidos; pueden ser congelados. Estas preparaciones sirven como acompañamiento o plato principal para una cena liviana en base a vegetales.

## cazuelas y platos de olla



Estos se asocian con el invierno y resulta reconfortante la sola evocación de un guiso humeante. La propuesta es repensar estos guisos y cazuelas, logrando recetas más livianas y usando toda la variedad de leguminosas y vegetales de la estación. Para ello:

evitar	elegir
Carnes grasas y pollo con piel	Carnes magras, retirar la piel del pollo
Panceta y embutidos	Pocas fetas de lomito ahumado para dar sabor
Caldo en cubos o saborizadores concentrados	Vegetales sabrosos: ajo, Morrón, puerro; mezclas de hierbas, limón,
Cocinar carnes y vegetales juntos	Cocinar por separado, aprovechar caldos desgrasando carnes
Tantas carnes y arroz y fideos	Más vegetales: zanahoria, puerro, cebolla, nabo

## frutas



No descuidar su consumo, es época de frutas cítricas, que aparecen como las más convenientes por su abundante oferta. Dentro de este grupo están las más consumidas como: limón, naranja, mandarina, bergamota, pomelo, todas reconocidas como ricas en vitamina C. Esta no se deposita en el organismo, por lo que hay que aportarla a diario. La recomendación es aprovechar estas fuentes naturales y accesibles. Preferir la fruta entera y no el jugo. Las frutas enteras tienen el balance perfecto entre los azúcares naturales y la fibra, requieren masticación, dan más saciedad y se integran mejor al metabolismo. Para el desayuno: mejor una naranja al plato.

Es posible hacer ensaladas de frutas tibias, con manzana y pera apenas cocidas al micro con canela y se les puede agregar alguna ciruela seca o pasa de uva u orejón para darle variedad. Para completar, verterle una cucharada generosa de yogur natural descremado y espolvorear con canela. Resultado: una súper ensalada de frutas invernal.

pagnifique  
**GRANBATTA**

Llegó **GRANBATTA**.  
Para acompañar todas tus comidas  
y tener un **GRAN**desayuno,  
un **GRAN**almuerzo,  
una **GRAN**merienda  
o una **GRAN**cena.

Es más crocante y alveolada.  
**¡Próbalala!**

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





carnes

Es una oportunidad para variar las carnes; el cerdo, cordero son buenas para las comidas de olla de cocción lenta. Una recomendación para toda estación es tener peceto cortado finito o pechuga de pollo cocida para usar en viandas y sándwiches y evitar fiambres que son caros, de pobre calidad nutricional y con demasiada sal.

La idea es incrementar el consumo de pescado en la semana. Preparaciones como la cazuela o zarzuela de pescado y mariscos, o el chupín de pescado son platos calentitos y adecuados para el invierno, así como un pescado al horno arrollado con puerro y vegetales o con salsa. Lo bueno es que se puede partir de un pescado congelado para hacer estos platos y que el pescado se cocina muy rápido. Ténganlo previsto en la próxima compra y guarden el pescado en el freezer para cocinarlo durante la semana.

cereales,  
panificados  
y legumi-  
nosas



Este grupo es muy elegido, son alimentos energéticos y se debe adecuar su consumo a la actividad física que se realice. La recomendación es cuidar la porción y preferir cereales integrales: arroz, quínoa, avena. Evitar el pan y las galletas con las comidas. Es una buena época para incluir leguminosas como porotos, lentejas, garbanzos. Son alimentos ricos en fibra, con proteínas y bajos en grasas que van bien en cazuelas, sopas y ensaladas. Buscar recetas que no agreguen grasa ni embutidos. **N**



{ recetas }

### { Couscous picante con garbanzos }

Las recetas algo picantes, para quien le agrada, van bien con los días fríos. Este plato puede ser suficiente para una noche de invierno.

Rehogar apenas cebollita de verdeo y morrón picados. Agregar el coucous y ají molido y mezclar. Luego, verter caldo desgrasado casero de pollo o verduras y cocinar. (Se puede usar coucous instantáneo que solo requiere ser hidratado).

Cuando está pronto mezclar con los garbanzos cocidos y calientes. Agregar un toque de pimentón ahumado. Servir con ensalada de zanahoria y repollo rallados finos con comino, pepinillos y vinagreta sin sal.

### { Cerdo y vegetales asados }

La carne de cerdo es una opción que resulta accesible. Elegir un trozo de 500 g. de carré o pulpa sin grasa (evitar bondiola y matambrito) y retirar toda la grasa visible. Sellar de cada lado en sartén caliente con rocío vegetal o apenas aceite, 4-5 minutos de cada lado. Frotar luego la carne con una mezcla de comino molido, jengibre, perejil, aceto y una cucharita de aceite o puede elegir adobo o las hierbas que prefiera.

Cocinar en horno medio (170-190°C) 30-40 min aproximadamente, en otra asadera colocar las verduras variadas en trozos medianos (morrón, calabaza, cebolla, zanahoria, nabo, boniato, apio, tomate). Asarlas al horno con ramas de romero y dientes de ajo enteros y por arriba apenas un hilito de aceite.



LA  
**SOPA**  
  
**UNE**



# La piel proyecta nuestra imagen e identidad

---

## Cuidados básicos para retardar su envejecimiento y cuidar su salud

---

Dras. Lídice Dufrechou y Alejandra Larre Borges  
Dermatólogas

La piel es uno de los órganos esenciales del ser humano. Con sus dos metros cuadrados de superficie constituye una barrera física, bioquímica e inmunológica que impide el pasaje de sustancias y agentes microbiológicos nocivos para nuestro cuerpo. Entre sus principales funciones se encuentran la inmunitaria, la termorreguladora, la sensorial y la metabólica, a través de la síntesis de vitamina D. Sin embargo, más allá del concepto de piel como órgano, es nuestra carta de presentación en el entorno que frecuentamos, cumple un rol psicológico fundamental en la proyección de la imagen e identidad propia. De hecho, su aspecto tiene un gran impacto sobre la autoestima,

la vida social y es asimismo un marcador del paso del tiempo. Este parece ser el motivo por el cual actualmente la belleza de la piel ha tomado gran importancia en la sociedad uruguaya y la variedad de productos disponibles para mejorar la apariencia, evitar el envejecimiento y restaurar la piel parece ser inagotable. Pero, ¿hay alguna medida que realmente retarde su envejecimiento? ¿Cómo debemos cuidarla en el día a día para que además de parecerlo esté sana?

La respuesta a la primera pregunta es categóricamente sí. Existe una medida que retarda el envejecimiento de la piel y por consiguiente mejora su





aspecto: la prevención del daño producido por la radiación ultravioleta.

Esta, que proviene tanto del sol como de fuentes artificiales (como las camas solares) es la responsable del 80% de los cambios que conducen al envejecimiento cutáneo y a la formación de cánceres de piel. El envejecimiento o, mejor dicho, el fotoenvejecimiento, incluye arrugas, sequedad, flaccidez, deshidratación y manchas, así como alteraciones en el color y la textura de la piel. Sería imposible pensar en cuidados básicos diarios sin incluir una protección solar diaria que incluya medidas que lleven a evitar la exposición voluntaria a las radiaciones ultravioleta, como el uso de ropa, lentes, sombrero de

ala ancha y la aplicación de protectores solares químicos y/o físicos. Afortunadamente contamos en el mercado con múltiples protectores solares que contienen tintes y pueden ser utilizados como base de maquillaje, tanto en su forma fluida como compacta; otros que tienen propiedades matificantes (quitan el brillo de cierto tipo de pieles), hidratantes y de hecho, las mayoría de las cremas hidratantes de día adosan en su fórmula un protector solar. Aunque debemos recordar que el objetivo de las mismas no es sustituir al protector propiamente dicho. El protector solar ideal debe contar con alta protección contra rayos ultravioleta B y A (UVB y UVA).



## Cuidados especiales

En cuanto a cómo debemos cuidar la piel a diario para lograr que sea saludable, debemos señalar que no existe una única respuesta. Los planes son múltiples y dependen naturalmente del tipo de piel, de si hay o no alguna afección cutánea específica y del profesional que se consulte, dado que no contamos con literatura científica de alta calidad en

muchos de estos temas. En general se recomienda una buena alimentación rica en antioxidantes contenidos en frutas y vegetales, una hidratación adecuada y el cese del hábito de fumar. A grandes rasgos un plan que puede aplicarse para mejorar el aspecto en la piel del rostro requiere:

1

Limpieza del rostro, habitualmente recomendada al final del día para quitar restos de maquillaje, suciedad, polvo y células superficiales. Esto favorece la penetración de las sustancias contenidas en las cremas que se aplicarán a continuación. Se recomienda el uso de limpiadores que respeten el equilibrio biológico y químico de la piel, preferentemente con pH ácido.

2

Aplicación de crema de noche: cuando está indicado aplicar una crema de noche, es recomendable que ésta contenga los componentes específicos para la afección cutánea que queremos tratar. Estos pueden ser retinoides, alfa, beta, o polihidroxiácidos, como es el caso de los planes antiedad por ejemplo, y deben adaptarse según la época del año.

3

Aplicación de crema de día: generalmente se recomiendan las cremas hidratantes y/o con agentes antioxidantes. Estas pueden ser combinadas en la misma formulación o utilizarse por debajo del protector solar que como mencionamos, debe estar presente siempre.



Según el tipo de piel pueden agregarse exfoliaciones, limpiezas de cutis y peelings espaciados en el tiempo. Estas son medidas que contribuyen a mejorar su aspecto y cobran especial relevancia en algunas afecciones como el acné, el melasma, la rosácea y la piel fotoenvejecida, entre otras.

En el resto del cuerpo se deben cumplir las mismas reglas básicas y, en general, se recomiendan las duchas cortas más que los baños de inmersión, junto con la utilización de limpiadores con ph ácido. Se aconseja la aplicación de cremas, leches o emulsiones hidratantes en los 10 minutos posteriores al baño, momento en que se logra su máxima absorción, y la protección solar de aquellas áreas no cubiertas por la ropa.

Finalmente, los cuidados básicos incluyen, además de los ya mencionados, la detección precoz de enfermedades cutáneas y en especial de cáncer de piel, para lo cual recomendamos una visita anual a su dermatólogo, quien dirá si deben realizarse controles con mayor periodicidad. **M**



Tu belleza natural

## Línea Piel Sensible

FORMULADO ESPECIALMENTE  
PARA PIELES SENSIBLES, IRRITADAS  
O CON ROSÁCEA.



**Agua de Avena**  
Ideal tras exposiciones  
solares, después del  
afeitado, depilación,  
o luego de la limpieza  
del rostro.



**Gel de Avena**  
Hidratante,  
descongestivo  
y antioxidante.  
Recomendado para  
dermatitis atópicas  
y piel irritada.



LABORATORIO  
MATÍAS GONZÁLEZ



# Los jugos de frutas y verduras

Una alternativa para cuidar la salud



**Esta tendencia tan de moda ya ostenta el nombre de jugoterapia**

**Lic. en Nutrición Luciana Lasus**

---

Presión alta, estrés, colesterol elevado, diabetes, obesidad, estreñimiento y resfrío son algunas de las situaciones que se pueden revertir o mejorar con pequeños cambios en la dieta. A pesar de los beneficios de las frutas y verduras, tan conocidos como irrefutables, muchas veces se nos hace difícil incluir las cinco porciones diarias que recomiendan la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud Pública (MSP). El mercado de jugos de frutas y verduras, batidos y licuados ha crecido y sigue creciendo, seguramente en relación a su facilidad para prepararlos y consumirlos.

---



### En el mundo y aquí están llegando...

En la góndola del supermercado conviven sabores, marcas y presentaciones para todos los gustos y ocasiones. En las cartas de los restaurantes, salones de té y cafeterías, y también en boutiques gourmet son ofrecidos tanto para la merienda como para acompañar un almuerzo o cena. Aguas saborizadas y limonadas con hierbas son las más solicitadas en verano y le ganan mercado a los refrescos. En el mundo, los bares de jugos y bebidas nutritivas son una opción entre jóvenes y no tan jóvenes que forman parte del circuito gourmet y de promotores del bienestar. ¿Será que la facilidad para preparar y consumir un delicioso concentrado de supernutrientes los hace irresistibles?

### Jugoterapia

Se define como “jugoterapia” la preparación de bebidas nutritivas para desintoxicar y nutrir el organismo, según el creador de la técnica, el doctor Bernard Jensen. A los jugos de varias frutas y verduras se agregan diferentes superalimentos como bayas de goji o semillas de chía, frutos secos, leches vegetales, avena que hasta hace poco tiempo ni se conocían. El hecho de ser fáciles de tragar, digerir y asimilar son algunos de los argumentos que esgrimen quienes promueven esta tendencia saludable. Sumado a esto, las dietas líquidas o “detox” proponen la limpieza del organismo mediante el consumo de jugos verdes de frutas y verduras. Muchas personas que han adoptado esta manera de nutrirse reconocen que, aunque funciona, es difícil de mantener como forma de vida, dado los hábitos alimentarios propios de nuestra cultura.

Para optimizar la energía, aumentar el consumo de frutas o verduras, reponer fuerzas después del ejercicio o simplemente por placer los jugos forman parte de una tendencia y llegaron para quedarse.

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



Coche Junior  
COLEGIO DE COCINEROS

RECETAS COLECCIONABLES

EDICIÓN  
GOURMET

Tarta de Ricota

RINDE 8 PORCIONES

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:**

- Calorías: 303kcal
- Hidratos de carbono: 38g
- Proteínas: 13.5g
- Grasas: 10.8g

**INGREDIENTES:**

**Masa:**

- 150 gr margarina light
- 1 huevo
- 1 yema
- ¾ taza de Splenda
- Ralladura de 1 limón
- 320 gr harina
- 5 gr de polvo de hornear

**Relleno:**

- ½ kg ricota descremada
- 100 gr mermelada de frutilla light
- 200 gr yogur natural descremado
- 4 cdá de Splenda
- 2 claras
- Ralladura de 1 naranja y 1 limón

**PROCEDIMIENTO:**

Para la masa batir la margarina junto con Splenda, agregar los huevos y la ralladura de limón. Fuera de la batidora incorporar la harina y polvo de hornear.

Tomar la masa hasta que esté homogénea. Forrar el molde de una tartera de 24 cm de diámetro y reservar en frío por unos minutos.

Para el relleno aligerar la ricota con el yogur, saborizar con la ralladura de los cítricos, incorporar las claras batidas a nieve junto con Splenda.

Lograr una consistencia lisa y cremosa.

Disponer el relleno en la tartera. Cocinar a 180°C por 30' aprox.

Una vez fría la tarta cubrir con la mermelada de frutilla y servir.

Una vida más sana empieza con pequeños cambios.

Cuando pienses en azúcar usa SLENDA®.  
El mejor sabor para que lo rico sea saludable.



Primer Endulzante  
aprobado por A.D.U.

Servicio de Atención al Consumidor 0800 2060



### Algunos consejos prácticos para prepararlos:

\* Realizarlos en el momento para evitar que se pierdan vitaminas en el proceso.

\* Tener las frutas cortadas y separadas en envases apropiados en el freezer para que la textura obtenida sea la del batido o smoothie.

\* Para endulzarlos se recomienda recurrir a la miel, azúcar rubia o endulzantes en base a estevia o sucralosa, o simplemente aprovechar el sabor dulce de las frutas y algunas verduras.

\* Usar vasos divertidos de diferentes colores y tamaños.

\* Los batidos verdes no tienen por qué ser de ese color. Si se usan hojas de remolacha se obtiene un batido de color rojo o rosado atractivo.



## Batido verde

### Ingredientes

- ½ bolsa repollo picado
- 1 manzana en cuartos
- 2 bananas en rodajas
- 3 mandarinas o 2 naranjas peladas y cortadas en gajos
- ½ taza de arándanos secos
- jugo de ½ limón meyer (oriundo de China)
- Leche de almendras
- Semillas de chía

**Otros ingredientes importantes:** bayas de açai (procedentes de una palmera originaria de la selva amazónica) y bayas de goji (fruto de la China, también conocidas como cerezas del Tibet).

### Preparación:

Combinar todos los ingredientes en un bol y agregar el jugo de limón. Repartir la fruta en cinco bolsitas y añadir un puñado de repollo en cada una. Al procesar los componentes de la bolsita del día añadir unos cubitos de hielo a la licuadora, 1 taza de leche almendras o leche de coco y una cucharadita de semillas de chía. Mezclar hasta que quede de un verde intenso.

Es un alimento estupendo . representativo de la bondad verde; los arándanos secos tienen una dulzura concentrada increíble. Igualmente se puede agregar endulzante .

Preparación para 1 semana de batidos, ya que rinde 5 porciones de 200 mL

## Batido de zanahoria y coco

### Ingredientes:

- 1 zanahoria grande pelada y picada en trozos (- 1 taza)
- 1 taza de leche de coco
- 1 banana grande
- 2 cubos de hielo grandes
- 1 cda. de semillas de chía o de lino
- ½ cta. de extracto de vainilla
- Una pizca de canela

### Preparación:

Poner en la licuadora la leche de coco, agregar el resto de los ingredientes y mezclar hasta que esté suave. Se puede espolvorear un poco de coco, canela y una cucharada de mantequilla de coco.

### Nota:

Esta receta funciona mejor con un mezclador de alta velocidad, dado que la zanahoria es difícil de procesar.

Rendimiento: 2 tazas.



## Enamorate de mi

---

### Ingredientes:

- 1 taza de hojas de remolacha
- 1 naranja pelada y cortada
- 1 banana en rodajas
- ½ guayaba
- 1 taza de leche de almendras
- Semillas de chía

También se puede agregar bayas de açai y bayas de goji

### Preparación:

Poner unos cubitos de hielo a la licuadora, agregar 1 taza de leche de almendras o leche de coco y una cucharadita de semillas de chía. Mezclar hasta que el preparado adquiera un rojo intenso, lo cual significa que las hojas de remolacha están totalmente desechas.

---

Dulce, delicioso, y nutritivo. Hojas de remolacha, combinadas con guayaba y naranja transforman un batido de color verde en una belleza con el color de las bayas rojas.

## Batido superdefensas

---

### Poner en la licuadora:

- 2 cdas. de proteína en polvo de soja o de leche
- 4 ctas. de salvado de trigo
- 4 ctas. de harina de lino
- 1 cta. de polen de abeja
- 1 cta. de jalea real
- 2 tazas de leche vegetal o yogur
- 1 banana pelada
- 1 mango pelado y sin carozo
- ½ taza de frutillas frescas o congelados
- ¼ taza de moras frescas o congeladas
- ¼ taza de frambuesas frescas o congeladas

### Preparación:

Mezclar hasta que quede suave. Si resulta muy espeso, se puede agregar líquido.

Dividir de manera uniforme en cinco tazas y servir.

---

### ideas rápidas

## Superbatido de viernes

Licuar kiwi, banana, repollo, leche de almendras, semillas de chía y ¡a disfrutar!

## Batido de manzanas

---

### Ingredientes:

- 1 manzana pelada y picada
- 1 taza de leche, vegetal o no
- ½ taza de avena
- 2 ctas. de edulcorante
- ½ cta. de canela en polvo
- y un poco más para decorar
- 1 taza de hielo, aproximadamente

### Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora de alta resistencia y mezclar hasta lograr la consistencia deseada.

Servir en un vaso con canela por encima.

Rendimiento: 2 porciones

---

### ideas rápidas

## De película

Licuar : ciruela, kiwi, leche de coco y frutos rojos. ¡Un deleite!

# Vientre hinchado

Algo más que un problema estético

**Afecta tanto a personas obesas como delgadas y tiene múltiples causas. Las mujeres son las que más consultan**

**Dra. Gabriela Parallada M.Sc.**

**¿Quién no se ha sentido alguna vez hinchado, distendido? ¿Quién no ha tenido que aflojar el botón del pantalón o soltar el cinturón después de una comilona? ¡Y qué situación molesta!**

Aunque muchas personas convivan con este incómodo síntoma, sin consultar al médico, muchas otras recorren consultorio tras consultorio en busca de una solución. Esta no es fácil porque las enfermedades o las circunstancias que producen esa peculiar hinchazón son múltiples.

Más allá de lo estético, la distensión abdominal, que puede producirse tanto en obesos como en delgados, produce incomodidad, sensación de pesadez, dolor, irritabilidad, e incluso, hasta mal humor.

## Múltiples causas

El vientre hinchado puede presentarse simplemente ante una comida copiosa, pero existe una extensa lista de causas, desde enfermedades del aparato digestivo hasta hábitos de vida poco saludables. Dentro de los síntomas de enfermedades digestivas que pueden ir acompañadas de distensión abdominal, la enfermedad celíaca es la más frecuente. Esta patología, que puede manifestarse en cualquier etapa de la vida, se debe a una intolerancia al gluten contenido en algunos cereales. Otras intolerancias alimentarias a ciertas sustancias, como la lactosa, un azúcar presente en la leche y sus derivados — un trastorno relativamente frecuente entre los adultos — pueden manifestarse por molestos ruidos abdominales y distensión. Otras enfermedades digestivas como la Enfermedad de Crohn o la Colitis Ulcerosa Crónica suelen acompañarse de otros síntomas, además de la distensión del abdo-

men, que rápidamente ponen en la pista de un problema orgánico.

Dejando de lado la acumulación de grasa intraabdominal, la llamada obesidad androide, que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes, el vientre hinchado es más frecuente en la mujer. Si bien es difícil contar con datos epidemiológicos de este síntoma, la impresión clínica es que son las mujeres las que consultan más por este desorden.

La laxitud de los músculos de la pared abdominal, fundamentalmente de los músculos rectos anteriores, y en especial luego de un embarazo o de un rápido descenso de peso, determina una falta de contención de las vísceras contenidas dentro del abdomen. La actividad física regular es, por lo tanto, la mejor forma de no solo evitar sino también de mejorar esta situación. Algunas enfermedades neuromusculares cursan con hiperlaxitud, lo que también puede presentar entre sus síntomas distensión de la pared abdominal.

Otro trastorno altamente frecuente y quizás sobrediagnosticado, que puede manifestarse por un vientre hinchado acompañando otros síntomas como diarrea, estreñimiento o alteración del tránsito digestivo, es el Síndrome de Intestino Irritable (SII). Para establecer el diagnóstico de este síndrome, la Organización Mundial de Gastroenterología, ha elaborado una serie de ítems que deben estar presentes en el individuo antes de ser catalogado como portador de un Síndrome de Intestino Irritable y no puede establecerse este diagnóstico por un vientre hinchado o un tránsito acelerado en forma aislada.



En suma, para evitar este desagradable trastorno es necesario cuidar la forma, la cantidad, el tipo y la preparación de los alimentos, realizar actividad física regularmente, beber agua sin gas y consultar al médico ante la sospecha de alguna intolerancia o algún otro síntoma asociado.

En este tipo de problema, los hábitos alimentarios son fundamentales. Más allá de realizar, en ocasiones puntuales, alguna comida muy abundante, ciertas características en la forma de alimentarse y en la selección de alimentos, determinan la acumulación de gases y, por ende, distensión abdominal. En estos casos, es una característica frecuente amanecer con el vientre plano y experimentar su inflamación hacia la tardecita. Saltearse el desayuno, consumir bebidas con gas y azucaradas, así como alimentos procesados, y escasas verduras y frutas en la dieta diaria, son algunos de los condicionantes de la distensión abdominal. También es de fundamental importancia el tiempo empleado en cada comida; como consecuencia de la agitada vida actual es frecuente comer “de paso”, sin sentarse o incluso mientras se trabaja y tragar sin masticar. Esto provoca dos desórdenes fundamentales: la aerofagia o deglución de aire, y la mala digestión. El tiempo que permanecen los alimentos en la boca, más allá de permitir sentir sabor, temperatura, textura, es determinante para asegurar una correcta digestión. Allí son triturados por dientes y muelas, y al romperse su estructura y macerarlos, con la ayuda de la lengua y la saliva, se facilita la acción de los jugos digestivos y, posteriormente, un menor trabajo del estómago. La saliva no solo lubrica los alimentos sino que contiene varias enzimas encargadas de comenzar la digestión de algún tipo de nutriente.

La hinchazón propia de la dispepsia (digestión lenta e imperfecta), provocada por comidas copiosas o con grasas en abundancia, es debida a un efecto del propio contenido graso que provoca un enlentecimiento del proceso digestivo y del vaciamiento del estómago manteniendo el bolo alimenticio en este órgano por varias horas. Es decir, al tiempo que el proceso digesto-absortivo se enlentece, se altera la fermentación intestinal con producción de gases en exceso.

Verduras y frutas gozan de buena fama cuando de alimentación saludable se trata. Pero pocas contradicciones son tan claras como las que atañen al consumo de estos alimentos. Uno de los aportes más importantes de este grupo es la fibra que contienen y, justamente, en ella radica la responsabili-



dad del vientre hinchado. La fibra es un polisacárido que no se digiere o se digiere solo parcialmente, sirviendo de alimento para la microbiota intestinal, responsables del proceso fermentativo. Pero esto, no significa que se tenga que dejar de comer frutas y verduras o que deban abandonarse ante la aparición de los síntomas tras su ingesta. Si la alimentación es pobre en fibras, la microbiota intestinal, al no tener alimento disponible sufre cambios en su composición y puede producir una fermentación inadecuada. Por lo tanto, es fundamental el consumo de frutas y verduras, seleccionando al comienzo aquellas menos fermentables para ir ampliando el espectro en forma progresiva de modo de mejorar la tolerancia.

El tipo de hábito intestinal condiciona también la posibilidad de distensión abdominal; un tránsito lento es otra de las causas que alteran la fermentación con producción de gases en exceso. Otro factor que altera la fermentación es la disbiosis, la cual consiste en un cambio en la composición de la microbiota intestinal debido a diferentes situaciones: diarrea aguda, consumo de antibióticos, dieta pobre en fibras y también con los cambios propios de la edad. Los individuos de mediana edad y las mujeres en la posmenopausia suelen experimentar una disbiosis.

*Para sentirte  
naturalmente  
plena...*



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



**SIN AZUCAR  
EDULCORADO CON  
ASPARTAMO**

**Plenum**  
fibra pura      Psyllium

*Suplemento de fibra dietética.*

- NORMALIZA LA FUNCIÓN INTESTINAL EN FORMA NATURAL.
- AYUDA A BAJAR LOS NIVELES DE COLESTEROL.

**CELSIUS**

MEDICAMENTOS NACIONALES DE ALTA CALIDAD

Av. Joaquín Suárez 3593 / Tel.: 2336 5446\* / Fax: 2336 7160 / Montevideo, Uruguay / [www.celsius.com.uy](http://www.celsius.com.uy)



### ¿Es posible evitar el vientre hinchado?

Si bien es una molestia común y que obedece a múltiples causas, que por épocas puede desaparecer y por momentos ser persistente y difícil de controlar, algunas medidas ayudan a aliviar los síntomas.

Si se dejan de lado enfermedades concretas y si se tienen en cuenta las causas funcionales es preciso cuidar varios aspectos de los hábitos diarios:

- Realizar actividad física en forma regular incluyendo ejercicios que fortalezcan la pared abdominal
- Realizar las cuatro comidas diarias, evitando ayunos prolongados y comidas copiosas
- Cuidar el tiempo empleado en comer, no hacerlo en forma rápida, dejar el trabajo que nos ocupa para dedicar el tiempo necesario a cada bocado, de modo de asegurar una buena masticación
- No masticar chicle ni comer chupetines
- Consumir líquidos sin gas y sin azúcar, prefiriendo por tanto el agua sin gas, no beber con sorbito ni de a pequeños sorbos de la superficie de la taza con una bebida caliente
- Evitar las comidas ricas en grasas, los fritos, los snacks, los embutidos, que enlentecen el vaciamiento gástrico
- Al incorporar alimentos con fibras, verduras, frutas, cereales integrales, hacerlo gradualmente para generar tolerancia y permitir que el intestino se adapte.
- Observar la aparición de los síntomas ante la ingesta de algún alimento en particular: harinas, lácteos, etc. **N**



# DESAYUNAR ES **ESENCIAL** PARA **EL CUERPO Y LA MENTE**

¡Los cereales para el desayuno NESTLÉ® vienen en deliciosas variedades, ofreciendo sabor y nutrición para toda la familia!

- ✓ Adicionados con vitaminas y minerales: Vitamina C, Niacina, Ácido Pantoténico, Vit. B6, Vit. B2, Vit. B1, Ácido fólico, Vit. B12, Hierro y Zinc.
- ✓ Elaborados con Cereal integral: conservan todos los nutrientes presentes en el grano de forma natural.



COMUNICATE CON NOSOTROS  
0800 2122 - [www.nestle.com.uy](http://www.nestle.com.uy)

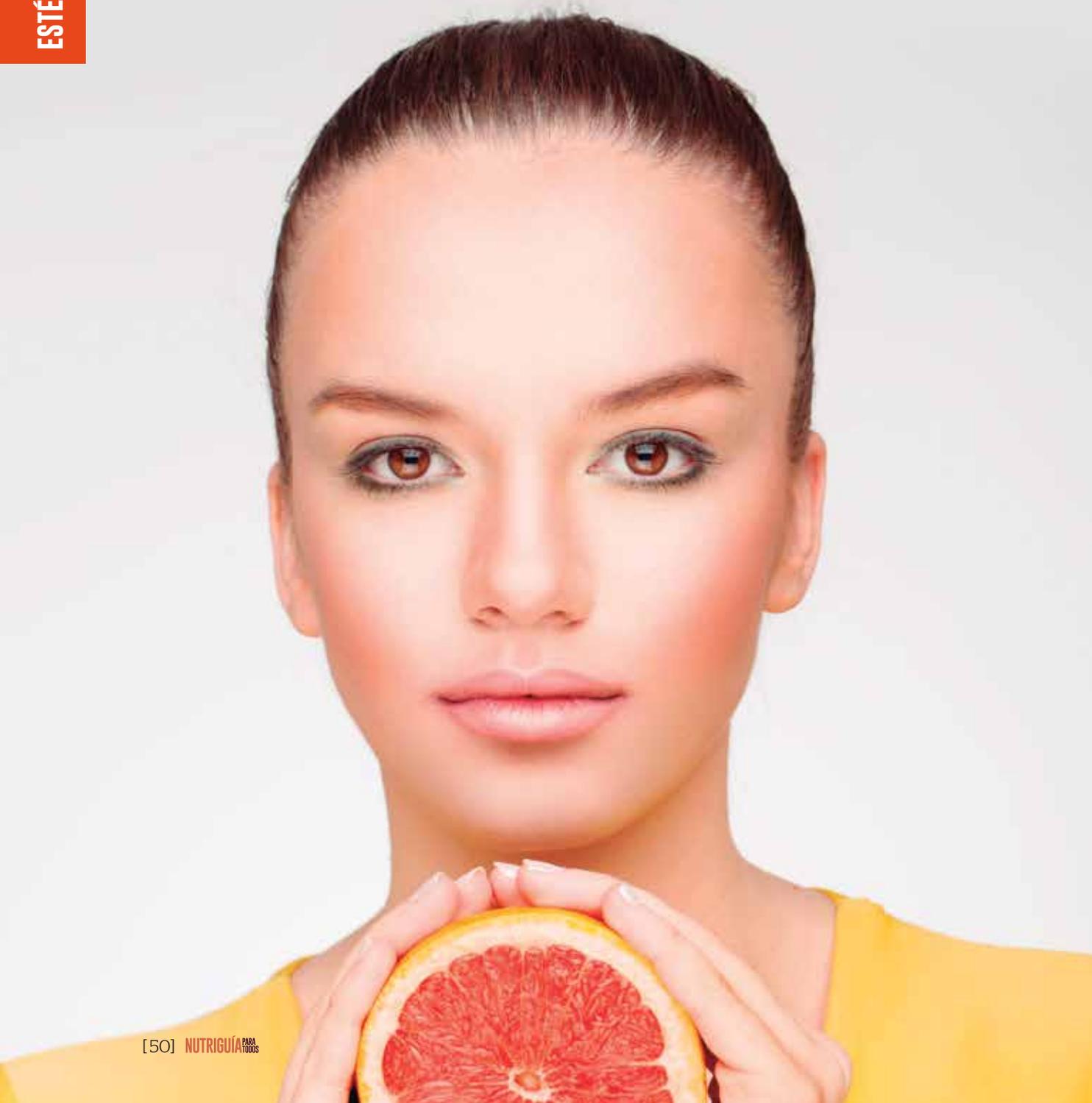
 NestléFitnessUy

# Alimentos saludables para la piel

Una dieta que contenga agua, frutas, vegetales, carnes, pescados, huevo y lácteos, así como legumbres, cereales y frutos secos resulta fundamental para mantener la salud de nuestra piel.

Lic. en Nutrición y Tec. en Cosmetología Médica Analía Martín

ESTÉTICA



La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano. Con dos metros cuadrados de superficie y casi cinco quilos de peso cumple con importantes funciones, entre ellas actuar como barrera entre el medio interno y el medio externo, protegiendo al organismo del daño mecánico, de sustancias nocivas, invasión de microorganismos y, por supuesto, de la radiación.

Ejerce un importante papel en el equilibrio del medio interno para evitar la pérdida de agua y regular la temperatura corporal.



Cuenta con terminaciones nerviosas que reaccionan al dolor y a la temperatura, y, recientemente se le ha asignado un importante papel en el sistema inmunológico. Su aspecto depende de la producción de sebo, grado de humectación y acidez. Para evaluar las condiciones de la piel se toman en cuenta su apariencia general, firmeza, elasticidad, color y grado de hidratación.

Se sabe también que tiene un papel especial en el metabolismo de la vitamina D. Es el único órgano en el que se realiza la fotosíntesis de esta vitamina, por lo cual ocupa un papel primordial en la obtención suficiente para el organismo.

### Piel, salud y nutrición

El agua representa aproximadamente entre 70 - 75% de los componentes de la piel. Los hidratos de carbono se encuentran en forma de glucosa y en la etapa fetal como glucógeno dentro del citoplasma del queratinocito (célula más presente en la epidermis) y como mucopolisacáridos en la dermis. Los lípidos se encuentran intra y extracelularmente, siendo el colesterol el más abundante. Las proteínas son constituyentes básicos de la piel, las más importantes son el colágeno y la queratina (forma parte de uñas, cabello y capa córnea). Los compuestos minerales se encuentran como sales.

Los hidratos de carbono no desempeñan una función particular en la piel, pero sí se sabe que una dieta carente de proteínas a lo largo del tiempo produce cabello frágil, despigmentado y con crecimiento lento.

Hacen falta más estudios científicos en humanos que muestren cómo afecta a la piel la deficiencia de ácidos grasos. Pero sí se sabe que el consumo de grasas de buena calidad que contengan omega 3, 6 y 9 ayudan a crear una barrera de agua que mantiene la hidratación de las células. Por lo tanto el consumo de pescados grasos, semillas, nueces, castañas y aceites vegetales es beneficioso.

La vitamina A está involucrada en la regulación del crecimiento y diferenciación de la piel; es fundamental para mantener la integridad de los tejidos epiteliales y muy importante en el proceso de queratinización (o de transformación de la epidermis en tejido córneo). Tanto su deficiencia como su exceso pueden producir lesiones cutáneas por descamación o una hiperqueratinización, que es un engrosamiento anormal del epitelio. También puede aparecer alopecia (caída exagerada de cabello).

La vitamina D es una de las vitaminas fundamentales para nuestro organismo por participar activamente en el metabolismo del calcio y del fósforo. Abunda en pescados grasos y algunos otros productos de origen animal. Actualmente es frecuente que los alimentos sean enriquecidos con esta vitamina (lácteos, margarinas y cereales), y éstos son útiles para aumentar la concentración de este micronutriente.

La vitamina E es un antioxidante natural, protege las membranas celulares y previene el daño de las enzimas asociadas a ellas. Las fuentes naturales de vitamina E son los aceites vegetales, los frutos

secos, los productos lácteos y los vegetales de hojas verdes. Nuevos estudios sugieren que esta vitamina es un excelente antioxidante y que aplicada sobre la piel reduce el daño solar. Incluso se ha propuesto que 400 mg. de vitamina E al día disminuyen el fotoenvejecimiento y las arrugas y mejoran la textura de la piel. Para aumentar el consumo de vitamina E es aconsejable incluir en la dieta aceites vegetales, nueces, avellanas, semillas y alimentos enriquecidos con este micronutriente, como cereales o jugos.

La relación de la vitamina C con la salud de la piel es indiscutible ya que es indispensable para la síntesis de colágeno, una de sus principales proteínas. Ejerce también un efecto antioxidante e interviene en la respuesta inmunitaria.

La vitamina C ejerce un efecto antioxidante e interviene en la respuesta inmunitaria.

En lo que respecta a minerales, el hierro es indispensable para el metabolismo del oxígeno, entre otras funciones, y como metal tiene una influencia fundamental en el crecimiento y función normales de la piel, en la salud del cabello y las uñas. El déficit de hierro podría ser la causa de que la piel se vea pálida por la disminución de hemoglobina.

El hierro está presente en carnes, pescados, vísceras, huevos, verduras de hoja verde. Siempre es importante recordar que los vegetales contienen una forma química del hierro cuyo aprovechamiento por el organismo es menor y puede mejorarse con el consumo de alimentos con vitamina C.

Es importante además consumir alimentos que contengan lecitina, un fortalecedor de las paredes de las células; la encontramos en huevos, soja, maníes y semillas de lino y sésamo.

## El consumo de agua

Si bien es verdad que en estados extremos de deshidratación la piel adquiere un aspecto reseco, esto nada tiene que ver con una situación normal, de un individuo sano. Por mucha agua que tome una persona de piel alópica (seca), seguirá teniendo una piel seca; de igual modo que un cutis graso no dejará de serlo por disminuir el consumo de agua. Los distintos tipos de piel son independientes de la mayor o menor ingesta de líquidos.

La concentración de grasa de nuestra piel, está relacionada con la mayor actividad de las glándulas

sebáceas, que en su secreción contribuyen a mantener el manto hidrolipídico que la protege y ello tiene un componente genético y metabólico.

La recomendación general es beber entre 6 y 8 vasos de agua por día, sumados a la cantidad de agua contenida en los alimentos. Es importante desmitificar el hecho de que consumir agua en forma excesiva tendrá modificaciones directas en el tipo de piel del individuo.

## La nutrición y el cuidado de la piel

El envejecimiento de la piel es un fenómeno biológico complejo que se puede dividir en dos componentes, el envejecimiento intrínseco, determinado genéticamente y por el estilo de vida, en el que se incluiría la dieta, y el envejecimiento extrínseco, causado por factores ambientales, sobre todo por la acción de la radiación ultravioleta. También influyen aspectos hormonales, principalmente determinados por la pérdida de estrógenos. La disminución de la función metabólica junto con el daño oxidativo acumulado son los responsables de una inflamación cutánea que conduce a envejecimiento de la piel.

En una serie de trabajos científicos (Whitehead y Cols, Pinnell SR. Acad. Dermatol .2003) se ha planteado que los radicales libres activan un proceso metabólico en el citoplasma de los fibroblastos (células de la dermis responsables de la secreción de fibras de elastina y colágeno), que conduciría a una degradación tisular. Esto provoca la ruptura de la célula, la detención de la actividad de diferenciación y de producción del colágeno y de la elastina necesaria para la piel. En contrapartida, el aumento en el consumo de frutas y vegetales durante un período de 6 semanas, produce cambios beneficiosos en la piel que pueden ser comprobados objetivamente.

Por lo tanto, un tratamiento antioxidante a través de la dieta sería útil para reducir los efectos nocivos de los radicales libres y proteger la piel del envejecimiento. Para ello, además de recomendar una dieta rica en alimentos con alto contenido de antioxidantes (sobre todo presentes en frutas y vegetales), la industria ha intentado agregar algunos antioxidantes como los polifenoles del té verde, pero todavía se está lejos de llegar a protocolizar qué dosis y qué productos recomendar para lograr resultados seguros y eficaces.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que de nada sirve llevar una dieta sana para prevenir el envejecimiento prematuro de la piel si no lo acompañamos de hábitos igualmente saludables como dormir las horas suficientes, no fumar, evitar el consumo excesivo de alcohol, hidratarnos en forma adecuada, protegernos del sol y evitar la exposición excesiva, además de mantener la piel con los cuidados externos que necesita a diario. ■

# Puravita

Naturalmente ricos

TIENDA **Inglesa**  
La buena por meses

## Nuestra línea de Panes Funcionales

**Nuevo!**



Ayuda a controlar los niveles de colesterol

*Avena*

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

*Multigranos*

Aporte 100% vegetal en Omega 3

*Lino*

Disfruta de los excelentes beneficios del Açai

*Açai*

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

Exclusivamente en  **TIENDA Inglesa**  
La buena por meses

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

# Sequedad vaginal

Un legado de la menopausia que muchas mujeres ocultan

Este experto en menopausia de la Federación Latinoamericana de Climaterio y Menopausia sostiene que, según estimaciones, en América Latina este trastorno llega a afectar la calidad de vida de 40 por ciento de ellas

**Dr. Eduardo Storch - Ginecólogo**

Con el paso de los años, las mujeres experimentan cambios en la vagina y en el sistema urinario, los cuales se deben principalmente a que luego de la menopausia, descienden los niveles de las hormonas, particularmente los estrógenos.

Estos cambios, que pueden causar sequedad, irritación, picazón y dolor durante las relaciones sexuales, son debidos a la atrofia vaginal por la falta del estímulo hormonal.

Se estima que en América Latina ello puede afectar a cuatro de cada diez mujeres postmenopáusicas, a pesar de lo cual muchas lo ocultan y ni siquiera tratan este tema con su médico.

A diferencia de algunos síntomas de la menopausia, como los conocidos "calores", que pueden cesar a medida que pasa el tiempo, la atrofia vaginal con frecuencia persiste e incluso puede empeorar. Ocurre tanto con la menopausia natural, así como con la que se produce después de la extirpación de los ovarios, o a consecuencia de tratamientos de ciertas patologías que requieren radioterapia de la pelvis o quimioterapia, los cuales anulan la función ovárica.



## Todo tiene su porqué

Antes de la menopausia, la mucosa vaginal es estimulada por los estrógenos. Debido a ello, las paredes vaginales son elásticas y de espesor normal. Es necesario que los niveles hormonales sean adecuados para que el tejido se mantenga sano. En condiciones normales tiene pliegues y es elástica.

Cuando los estrógenos descienden la vagina se torna más delgada y más seca. Sufre un adelgazamiento marcado, la irrigación sanguínea y la lubricación disminuyen. Las secreciones dejan de ser ácidas y se tornan alcalinas, lo que aumenta la susceptibilidad a las infecciones vaginales y urinarias.

La vulva (o genitales externos) también se modifica con los años. El tejido adiposo se reduce, así como los labios mayores (labios externos), y el capuchón que cubre al clítoris se puede retraer. De esa forma quedan más expuestas zonas muy sensibles que pueden doler hasta con un mínimo roce.

Los músculos del piso de la pelvis se debilitan y la micción puede ser más frecuente y difícil de controlar. Así, la sequedad, irritación, ardor, picazón, molestias con el roce u otras provocan también dolor durante las relaciones sexuales.

Al afinarse la mucosa, la vagina puede dañarse **con mayor facilidad**. Esto puede provocar también sangrados leves e inflamación (vaginitis atrófica), que a su vez puede generar dolor o ardor al orinar e incluso infección, flujo persistente y de mal olor debido al aumento de la alcalinidad antes mencionada.

## Recomendaciones para el cuidado del área genital

Para minimizar la irritación vulvar y vaginal, la Sociedad Internacional de Menopausia (<http://www.imsociety.org>) recomienda:

- Usar ropa interior hecha con fibras naturales, como algodón; en algunos casos se recomienda no ponérselas para dormir.
- Evitar, o al menos restringir el tiempo de uso de ropa interior ajustada, medias canchán, jeans o pantalones porque pueden aumentar el calor local y facilitan la sudoración.

- Limitar el tiempo de uso de mallas de baño o ropa deportiva mojadas.

- Realizar el lavado de la ropa interior con detergentes no perfumados o hipoalergénicos; no utilizar suavizantes y, si es necesario, enjuagar más de una vez.

- No utilizar desodorantes íntimos ni duchas vaginales.
- Descartar las toallas higiénicas, los tampones y el papel higiénico perfumado.

- Evitar el rasurado o la depilación del área genital, especialmente cuando está irritada.

- Higienizar la piel de la zona genital con productos especiales para la higiene íntima; evitar los jabones en barra o jabones líquidos, los baños de espuma o los geles de ducha. Secar suavemente, sin frotar. Es importante mantener la zona seca.

Estas medidas y la actividad sexual pueden mejorar los síntomas leves de la atrofia vulvo-vaginal. A su vez las relaciones sexuales aumentan el flujo sanguíneo, lo cual ayuda a mantener el tejido sano. Si fuera necesario, se puede utilizar un lubricante o humectante vaginal para la actividad sexual. Si bien los humectantes vaginales pueden aumentar la turgencia de las células vaginales, y los lubricantes pueden reducir la fricción permitiendo un acto sexual más grato, algunos productos pueden provocar ardor debido a la presencia de alcohol o conservantes.

En caso de utilizar preservativos de látex, desechar los lubricantes de base aceitosa; los de base acuosa no interfieren con el látex.

Ciertas cremas pueden causar dermatitis de contacto aumentando la picazón y las molestias. Algunas vitaminas utilizadas por vía oral, y sobre todo en forma local, pueden reducir los síntomas. No existen evidencias concluyentes de que los fitoestrógenos utilizados en forma local sean efectivos ni seguros.

El tabaquismo, aparte de su acción nociva para la salud en general, aumenta la atrofia vaginal al disminuir el flujo sanguíneo del área genital.



### Tratamientos médicos.

Si los síntomas persisten o aumentan, es importante consultar al médico para tener un diagnóstico correcto. El conjunto de síntomas y el examen clínico permitirán administrar el fármaco que la paciente requiera e individualizar el tratamiento para cada caso. Existen cremas, óvulos o pastillas con estrógenos que se aplican directamente en la vagina. Como este tipo de tratamiento es por vía local, no tiene los efectos adversos a largo plazo de la Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH).

Sin embargo, en algunos casos pueden provocar tensión mamaria y, en forma esporádica, sangrado vaginal. Estos trastornos se pueden minimizar ajustando la dosis o utilizando otros productos que a pesar de contener muy bajas dosis de hormonas tienen el mismo efecto beneficioso sobre la salud vulvo- vaginal y de la vejiga.

Cuando se utilizan estrógenos vaginales, estos de-

ben administrarse regularmente, de acuerdo a las instrucciones del médico. Las indicaciones farmacológicas pueden diferir según los casos o la etapa del tratamiento, y no deben aplicarse solo si se tiene actividad sexual sino en forma continuada para mantener el área genital libre de las molestias ya señaladas, pues el efecto cesa una vez suspendido el tratamiento. Cuando la paciente requiere TRH por vía general, esta también será beneficiosa para la atrofia vaginal.

Estos tratamientos también pueden ser administrados en forma preventiva y a menores dosis aún para evitar, o al menos minimizar, la atrofia vulvo-vaginal y urinaria.

La información médica y científica proporcionada puede no ser relevante para las circunstancias particulares de una mujer, por lo que estas deberían ser siempre discutidas con su médico. **N**

# HIDRIVAG GEL

*Hidratación íntima femenina*

- Aumenta la hidratación y la lubricación
- Corrige el ardor e irritación
- Corrige el discomfort sexual por dolor
- Regula el ph
- Sin los riesgos de las hormonas



Isoflavonas de soja

+

Ácido Hialurónico

+

Ácido Láctico

 | Roemmers  
*Te cuida*

Descarga de la aplicación GRATIS en  
[www.roemmerstecuida.com.uy](http://www.roemmerstecuida.com.uy)



# La milanesa: guerrera, noble y popular



Periodista Cristina Canoura

**Guerras, migraciones, exilios suelen arrastrar consigo las huellas culturales de las naciones afectadas para transformar y amalgamar en formas sutiles la vestimenta, la lengua, la música, y también la comida. Con relación a la gastronomía, con los años, casi nada es como fue creado, aún en los lugares de origen, y surgen así las mil y una variantes de un mismo plato. Como las recetas culinarias de antaño se transmitían sobre todo en forma oral y, aunque hay registros de libros de cocina muy antiguos no existía el copyright, la autoría primigenia casi siempre fue motivo de disputas y polémicas eternas. La milanesa, esa peculiar combinación de carne, huevo y pan rallado no escapa a este signo de la historia. Así, austriacos y lombardos reivindican hasta hoy el invento de este plato que ha perdurado por casi trescientos años.**

**Nacida en territorios ocupados**

El experto Miguel Krebs en el portal "Historia de la cocina" sostiene que austriacos e italianos se disputan la marca. La piedra de la discordia, según Krebs, se remonta a la primera mitad del siglo XIX, cuando Austria, Francia y Rusia establecieron en el Congreso de Viena (1814-15) las nuevas fronteras de Europa. El Imperio Austro-Húngaro logró recuperar la mayor parte de las regiones conquistadas por Napoleón, entre ellas la Lombardía cuya capital era Milán.

Se le asigna al general austriaco Johann Wenzel, conde de Radetzky, la tarea de hacerse cargo de los nuevos territorios, pero la serie de revoluciones ocurridas en Europa para derrocar a los regímenes absolutistas (en Italia la revuelta se produjo en 1848), obligan a Radetzky a retirarse de la Lombardía y se lleva a su patria la receta de la Costelleta alla Milanese, que consistía en una costilla de vaca

de unos dos centímetros de grosor, recubierta con pan rallado y queso, previamente pasada por huevo. Hay quienes sostienen que se freía en aceite de oliva; otros en manteca. Este plato pasa a formar parte de la culinaria austríaca con el nombre de Wiener Schnitzel o escalope vienés.

Por su parte, en el portal italiano Il Giornale del Cibo, el Wiener Schnitzel, es comúnmente considerado como el ancestro de la Costelletta alla milanese. Pero, como suele ocurrir en estos casos, y si se tiene en cuenta las décadas de permanencia de los austríacos en la Lombardía, es plausible la hipótesis contraria, es decir que el Wiener Schnitzel descienda de la costelletta y no a la inversa. A favor de la “primacía” vienesa pesa el casi medio siglo de dominación austríaca en Milán y, si no es estrictamente la costelletta, introdujeron en lo que hoy son territorios italianos muchos platos de la Europa central. Los partidarios de la costelletta alla milanese defienden sus argumentos con documentos de innegable valor histórico mucho. El primer documento es un menú fechado en 1134 y hace referencia a un almuerzo ofrecido por un abad a los canónigos de San Ambrosio. Entre los diversos platos, figura un “lombus cum panitio”, es decir, un filete de lomo empanado. Este documento fue citado por Pietro Verri en “Historia de Milán”, para resolver la cuestión a favor de la milanese. También existe una carta escrita por el mariscal Radetzky en la cual afirma haber descubierto un nuevo plato de excelente carne que no es otro que la costelletta alla milanese.

### Un plato que nunca se rechaza

Con el tiempo, la costeletta, siempre procedente de lomo de ternera blanca, perdió su grosor para adoptar, por su aspecto, el corte orecchia d'elefante. Se trata de un bife de carne al que se golpea hasta dejarlo bien fino y muy extendido. El Wiener Schnitzel no tiene el grosor de la milanese original; es, también, fino y extendido. Antes de pasar el filete, que en ocasiones era de cerdo, por huevo y pan rallado se enharinaba ligeramente. Luego se freía en grasa de cerdo. Su presentación clásica consiste en poner sobre cada filete una rodaja de limón pelada y, encima de ella, un filete de anchoa en aceite. Como guarnición, huevo duro picado y alcaparras. Para reforzar el origen austríaco se recuerda un refrán que dice que el verdadero Wiener Schnitzel es aquel “en el que uno se puede sentar arriba sin mancharse el pantalón”.

En el transcurso de casi tres siglos ha experimentado decenas de variaciones. Las carnes (de vaca, pollo, cordero, cerdo, jamón y queso, lionesa cortada gruesa y hasta el seitán o carne vegetal) han sido sustituidas por verduras como berenjenas, zapallitos y, en ocasiones el empanado es acompañado por salsa de tomate liviana y mozzarella, o de un huevo frito. Cuando es con tomate, recibe el apodo de “a la napolitana” y no precisamente en honor a la ciudad italiana de Nápoles sino por mérito de un argentino llamado José Nápoli. En la década de

1950, este señor tenía un pequeño restaurante frente al porteño estadio del Luna Park al que acudían, sobre todo, fanáticos del boxeo luego de las peleas. Un día, en ausencia del cocinero, fue el mozo quien tuvo que atender el pedido de una milanese y, ley de Murphy mediante, ésta se le quemó. Para salvar la situación, al dueño se le ocurrió copiar a la pizza y ponerle por encima salsa de tomate, mozzarella y gratinarla. La camuflada milanese pasó a ser el plato de la casa y como la fonda se llamaba “Lo de Nápoli”, recibió el distintivo de “milanesa a la Nápoli” y con el tiempo se transformó en “milanesa a la napolitana”. Cuando va acompañada de un huevo frito será la “milanesa a caballo” y sus guarniciones varían según el gusto del cliente: papas fritas, puré de papas, arroz blanco, ensalada rusa, ensaladas crudas y variadas.

Pero, en forma creciente, la milanese ya no se fríe sino que se cocina al horno para que sea más sana y también se escapa del plato, deja de comerse con cuchillo y tenedor, para transformarse en el relleno de un sándwich (o refuerzo) preparado en uno o dos panes tiernos y con mucha miga que, acompañado de variados aderezos, es el preferido de la fast food de la posmodernidad rioplatense. Y así, el guerrero y noble nombre de “milanesa”, en honor a Milán, la capital de Lombardía, ahora en pleno siglo XXI recibe el lunfardesco apodo de “milanga”. **N**

## Las milanesitas de mi papá

Cuando era niña, uno de los platos de oro de mi familia lo preparaba mi madre: costillitas de cordero a la Villeroy. La comida llevaba horas de preparación: se sellaban primero las costillitas en aceite, se dejaban enfriar, luego se recubrían con salsa Bechamel y finalmente se pasaban por huevo y pan rallado, y se freían. Resulta que a mi padre no le gustaba la Bechamel y mi madre le hacía especialmente para él una falsísima salsa, que no era otra cosa que puré de papa bien consistente. Esta variación pasó a ser su comida preferida.

Pasadas varias décadas, un día él reclamó que “aquellas milanesitas” nunca más se habían hecho en la familia. Las hijas tomamos la posta y pasaron a formar parte del menú del Día del Padre. Eso sí, modernizamos la receta. Cocinamos al horno un peceto, cuando está frío lo cortamos en fetas muy finas y luego las recubrimos con el puré y las empanamos. Es la única vez en el año que se comen milanesas fritas (él ayudaba a freírlas). Ahora que ya no está, las haremos para el día de su cumpleaños.

# Uruguayas temen más al cáncer que a fallas cardíacas

Cada día mueren 14 mujeres en Uruguay por enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, una encuesta de opinión realizada para la Sociedad Uruguaya de Cardiología (SUC), por la consultora Mercoplus Latin América, con el apoyo del Laboratorio Bayer, reveló que para la gran mayoría de las 300 mujeres consultadas, con edades comprendidas entre los 19 y los 70 años, la patología más importante es el cáncer. Esta percepción errónea lleva a no consultar a especialistas, a ignorar síntomas y a descuidar medidas preventivas.

Para la investigación “Conocimiento y conducta de prevención de enfermedades cardíacas” se encuestaron telefónicamente 300 mujeres de 20 a 70 años de edad y de todos los niveles socioeconómicos. El objetivo principal fue indagar la percepción de las mujeres sobre las enfermedades cardiovasculares en su género y analizar su conocimiento y concientización sobre ese tipo de patologías.

De acuerdo con los datos recabados, apenas 17% de las encuestadas consideran las enfermedades cardiovasculares como las más importantes. Solamente las mujeres mayores de 40 años de nivel socioeconómico medio y alto las identifican como letales.

Sobrepeso u obesidad, hipertensión arterial, colesterol elevado, tabaquismo y herencia genética son identificados como factores precursores de esas patologías. No obstante, se subestima como detonantes la diabetes, la edad (ser mayor de 55 años), el estrés o la depresión, el consumo excesivo de alcohol, el sedentarismo. Las cifras divulgadas dejan en evidencia que:

- 8 de cada 10 mujeres asume que la enfermedad cardíaca en la mujer se produce de la misma forma

que en el varón, lo cual es una creencia errónea, originada en que históricamente los estudios e investigaciones han tomado como patrón de análisis el funcionamiento del organismo masculino. En la población femenina, los signos de infarto suelen presentarse con dolor en cuello y miembros superiores, malestar digestivo y no solamente con dolor en el pecho y falta de aire.

- 7 de cada 10 mujeres desconoce que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre las mujeres.

“En este sentido, si bien los estilos de vida y los comportamientos de varones y mujeres se parecen cada vez más, exponiendo a ambos sexos a altos niveles de prevalencia de enfermedades cardiovasculares, se observa que aún no se superó la idea tradicional de que las enfermedades del corazón son un “problema de varones”, describen las conclusiones del estudio.

La SUC y su Comité de Cardiopatía en la Mujer hacen un llamado a “generar una mayor cultura de la vigilancia y la prevención activa”, la cual debe comenzar por la identificación de los factores desencadenantes, en particular la falta de actividad física, el consumo excesivo de alcohol, las situaciones de depresión o estrés, tener más de 55 años y la diabetes. En este sentido, hacen un llamado a “articular políticas de salud, actividad física y alimentación que permitan y favorezcan la realización de actividades preventivas”. ■

# Sumale primaveras a tu corazón



Previene 1 de  
cada **3 infartos**

Previene 1 de cada  
**4 accidentes  
cerebrovasculares**

**100 mg EC**



Comprimidos con  
protección gástrica  
**(Tecnología  
Enteric Coated)**  
que mejoran la  
tolerancia gástrica

**325 mg EC**



## CARDIOASPIRINA®

Más prevención, más vida.

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

 **Bayer**

Si es Bayer, es bueno.

# Dieta mediterránea y accidentes cerebrovasculares



Controlar la presión arterial, el colesterol y los ritmos cardíacos irregulares son medidas clave para evitar un nuevo accidente cerebrovascular en aquellas personas que ya padecieron uno, recomienda la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, American Heart Association) en un informe publicado a comienzos de mayo último en la revista Science Daily. Del mismo modo, se destaca que el estilo de vida, incluida la dieta, el ejercicio y el control del peso son medidas que evitan que las arterias vuelvan a obstruirse.

Alrededor del 70% de las personas que tuvieron un infarto cerebral también padecen presión arterial elevada. Para los sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares incorporar tres o cuatro sesiones semanales de ejercicio físico aeróbico moderado, como caminar enérgicamente o andar en bicicleta, son cruciales en la prevención, según la declaración de la AHA.

Los estudios clínicos no han demostrado beneficios convincentes luego de un accidente cerebrovascular de la llamada dieta mediterránea, rica en verduras, frutas, granos enteros, lácteos, pollo, pescado,

legumbres y frutos secos y niveles bajos de grasa. Cada año en los Estados Unidos más de 690.000 adultos tienen un accidente cerebrovascular isquémico, debido a la presencia de coágulos de sangre que bloquean el flujo sanguíneo en el cerebro. Otros 240.000 norteamericanos experimentarán con el correr del tiempo un trastorno de este tipo. En promedio, el riesgo anual de un accidente cerebrovascular isquémico futuro después de otro previo es de aproximadamente 3 a 4 por ciento”.

**“La clave para mantenerse saludable después de un accidente cerebrovascular isquémico es la rápida y cuidadosa evaluación de la causa del evento y la identificación de los factores de riesgo, de modo que las intervenciones preventivas apropiadas pueden ser rápidamente accionadas”**, explicó Walter Kernan, M.D., autor principal de las recomendaciones, profesor de medicina de la Universidad de Yale en New Haven. “Los pacientes deben trabajar regularmente con sus médicos para adoptar un programa de prevención. Con este enfoque, cada paciente puede mirar hacia un futuro más saludable”, concluyó. ■

# APROBADA POR LA CIENCIA. RECOMENDADA POR LOS QUE TE QUIEREN.

**NUEVA  
FÓRMULA**



EPA Y DHA

CALCIO

VITAMINAS

A

C

D<sub>3</sub>

E

Los Omega 3 EPA y DHA, son ácidos grasos poliinsaturados necesarios para importantes funciones del organismo, pero por ser escasamente elaborados por el cuerpo humano es muy importante incorporarlos en la dieta habitual.

Los mismos contribuyen al normal funcionamiento del corazón, ya que disminuyen la concentración de triglicéridos en sangre y promueven una acción antiinflamatoria, junto a una alimentación equilibrada y hábitos de vida saludables.

Producto  
RECOMENDADO



Sociedad Uruguaya  
de Cardiología



f leche @Conaprole Conaprole  
nutricion@conaprole.com.uy

# Ricos, saludables y fáciles almuerzos de domingo

Lic. en Nutrición Paula Antes

## Sopa cremosa de calabacín y zanahoria

 4 porciones

menú  
1



- 1 **Lavar y cocinar**  
½ zapallo cabutiá sin cáscara ni semillas  
½ calabacín sin cáscara ni semillas  
2 zanahorias medianas peladas
- 2 **Disolver** 1 caldo en cubo de verduras en 500 mL de leche descremada caliente
- 3 **Licuar** los vegetales con la leche caliente hasta obtener una consistencia cremosa
- 4 **Servir** bien caliente con perejil picado por encima.

## Lasaña de vegetales

 4 porciones

- 1 **Lavar** bien los vegetales
- 2 **Pelar y rebanar** en láminas longitudinales (medio centímetro de espesor)  
2 zucchinis grandes
- 3 **Cocinar y salpimentar** las láminas de zucchini en una plancha ligeramente aceitada y reservar.
- 4 **Cortar** en rodajas  
2 tomates grandes
- 5 **Saltear**  
1 cda. de aceite  
¼ cebolla picada  
½ morrón rojo picado  
½ taza de champiñones laminados  
2 tazas de espinaca picada  
1 cta. de sal  
1 pizca de pimienta
- 6 **Armar la lasaña en fuente de horno (24 x 24 cm) intercalando en capas:** láminas de zucchini, 3 fetas de jamón, 3 fetas de mozzarella, rodajas de tomate, salteado de cebolla, morrón, champiñones y espinaca. Repetir el procedimiento y terminar con rodajas de tomate.



- 7 **Cubrir** con 4 cdas. de queso parmesano rallado
- 8 **Llevar a horno** moderado y cocinar hasta que se derrita la mozzarella y el queso parmesano.

## Postre de dulce de leche y frutos secos



4 porciones



1

### Batir hasta lograr una consistencia cremosa

1 taza de crema de leche *light*  
1 cta. de edulcorante en polvo  
1 cta. de vainilla

2

### Calentar e incorporar

1 taza de dulce de leche *light*

3

### Espolvorear con

¼ taza de nueces picadas  
¼ taza de almendras picadas

4

### Servir y a disfrutarlo!



Tenemos un  
compromiso  
con la calidad  
de vida



Desde hace 55 años,  
dedicamos todos  
nuestros esfuerzos en el  
desarrollo de alimentos,  
utilizando **las mejores  
materias primas** y la  
**máxima tecnología**  
en su elaboración.

Nuestro liderazgo nos  
alienta a seguir adelante  
**todos los días**, para seguir  
ofreciendo los alimentos  
**más ricos y también  
los más sanos.**

ALIMENTOS



LOS PRUEBA UNA VEZ, LOS PREFIERE SIEMPRE.



Facebook/Alimentos Centenario  
Facebook/Nutrición Digital  
centenario@centenario.net.uy  
2508 8580\*



menú  
2

- 1 Lavar, desinfectar y mezclar**  
2 tazas de lechuga tierna picada  
2 tazas de hojitas de berro  
1 manzana verde sin piel cortada en tiritas  
4 tallos de apio picados
- 2 Agregar**  
¼ taza de semillas de calabaza tostadas
- 3 Mezclar**  
2 cdas. de aceite  
1 cda. de vinagre  
1 cta. de mostaza  
½ cta. de sal  
Pizca de pimienta
- 4 Aderezar y servir.**

# McWRAP

veggie classic bacon



## Cazuela de lentejas con pulpa de cerdo y quinoa

 4 porciones



- 1 Remojar por 2 horas** aproximadamente, **escurrir y reservar**  
2 tazas de lentejones
- 2 Lavar bien** los vegetales.
- 3 Rehogar**  
2 cdas. de aceite  
2 dientes de ajo picados  
½ cebolla picada  
½ Morrón picado  
1 blanco de puerro en rodajas  
1 zanahoria chica en cubitos
- 4 Añadir y sellar**  
300 g de pulpa de cerdo deshuesada cortada en cubitos
- 5 Agregar**  
las lentejas  
1 caldo en cubo  
1 taza de pulpa de tomate
- 6 Condimentar con**  
1 cta. de sal  
1 cta. de curry en polvo  
2 ctas. de perejil picado
- 7 Cubrir con agua y cocinar** tapado por 45 minutos aproximadamente, luego de que rompa hervor. Adicionar agua si fuera necesario.
- 8 Lavar y escurrir** hasta que el agua salga limpia y clara  
1 taza de quinoa
- 9 Hervir** de 15 a 20 minutos la quinoa con 2 tazas de agua
- 10 Condimentar** la quinoa una vez que esté cocida con 1 cta. de sal
- 11 Servir** los lentejones con la pulpa de cerdo en cazuelas con 3 cdas. de quinoa por encima.

## Postre de frutas tibias, miel y granola

 4 porciones



- 1 Lavar bien** la fruta.
- 2 Pelar y cortar** en rebanadas  
1 banana grande
- 3 Pelar y cortar** en cubitos  
1 manzana roja mediana  
1 manzana verde mediana  
1 naranja mediana
- 4 Colocar** la fruta en una asadera ligeramente aceitada.
- 5 Agregar y mezclar bien**  
2 cdas. de miel
- 6 Espolvorear con**  
1 cta. de edulcorante en polvo  
1 cta. de canela en polvo  
4 cdas. de granola con pasas de uva
- 7 Llevar a horno moderado y cocinar** de 20 a 25 minutos.
- 8 Servir caliente.**  
Si se desea acompañar con una bocha de helado de vainilla *light*.

Con  
**Crisplan**  
se puede!



Sentirse bien  
está al alcance  
de todos

 0800 8181  
CrisPlus

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

Calidad  
al alcance  
de todos



Urufarma

# YO SAQUÉ LA BICI QUE ESTABA AL FONDO DEL GARAJE.

Probá tu lado SLENDA®.

Una vida más sana empieza con pequeños cambios.

Cuando pienses en azúcar usa SLENDA®.  
El mejor sabor para que lo rico sea saludable.



Primer Endulzante  
aprobado por A.D.U.

Servicio de Atención al Consumidor 0800 2080