

# Nutriguía *para todos*

Nutriguía para Todos - Número 8 - julio 2012  
Distribución gratuita



ENTREVISTA Las carnes rojas no siempre son las malas de la película - Con el Ingeniero Agrónomo Ph.D. Gustavo Brito, especialista en ciencias de la carne · NIÑOS QUE COMEN POR ANSIEDAD ¿Busca todo el día la comida? ¿Está continuamente pensando que es lo próximo que va a comer? · CEREALES COMO DESAYUNO O MERIENDA, UNA OPCIÓN RICA Y SALUDABLE En copos, laminados, con frutos secos o pasas, integrales o refinados, pero siempre nutritivos · LA LECHE MATERNA, UN ALIMENTO PERFECTO Beneficios, desafíos y consejos con relación a la lactancia · TIPS PARA SOLOS Y SOLAS... ¡Y TAMBIÉN PARA CUANDO SE JUNTAN! Pautas fáciles sobre alimentación saludable y rica para uno o dos comensales · RECETAS Fiesta de tartas y pasteles o tortas

## Variedad, moderación y equilibrio:

## tres pilares de una buena alimentación



### PARA EL INVIERNO **Nutriguía** TE PROPONE:

- Sustituir los **líquidos fríos** por **bebidas calientes**: leche caliente, tisanas, mate, té, caldo de verduras.
- Tomar un plato de **sopa caliente** como entrada.
- Incluir las **verduras** en preparaciones tipo cazuelas, sopas, guisitos al horno, en budines, rellenos, con salsa blanca. Combinar las ensaladas mezclando alimentos crudos y cocidos de modo que la mezcla de fríos y calientes haga de la ensalada un plato placentero. Las frutas en compotas, al horno, en budines, pasteles, tibios. **¡Consultemos recetas y ensayemos nuevos platos!**
- Realizar **comidas de olla** que contengan **leguminosas** y **cereales**: lentejas, porotos, garbanzos, preparados con verduras y acompañados con arroz, trigo burgul, harina de maíz, fideos, quinoa.
- **No comas de más** ni agregues ingredientes con muchas calorías, fundamentalmente grasas, pues ello **¡no te quitará el frío!**
- **Recuerda también:**
  - Tomar por lo menos 2 porciones de lácteos descremados, elegir carnes magras, aumentar el consumo de pescado, seleccionar alimentos integrales, comer con menos sal y azúcar, controlar el tamaño de la porción.
  - **Moverte** al máximo en lo cotidiano y realizar actividad física en forma regular.

Así pasaremos la época de frío, mantendremos una alimentación saludable y **llegaremos al verano sin kilos de más.**



*Para sentirte  
naturalmente  
plena...*

# Plenum

fibra pura

Psyllium

*Suplemento  
de fibra dietética.*



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

 **CELSIUS**

# Índice



**Las carnes rojas no siempre son las malas de la película**  
Con el Ingeniero Agrónomo Ph.D. Gustavo Brito, especialista en ciencias de la carne

4



**Niños que comen por ansiedad**  
Lic. en Nutrición Analía Martín

11



**Cereales como desayuno o merienda, una opción rica y saludable**  
Lic. en Nutrición Luciana Lasus

30



**La leche materna, un alimento perfecto**  
Lic. en Nutrición Florencia Cerruti M.Sc.

44



**Tips para solos y solas... ¡y también para cuando se juntan!**  
Lic. en Nutrición Gabriela González Bula

48



**Fiesta de tartas y pasteles o tortas**  
Lic. en Nutrición y Téc. en Gastronomía Virginia Natero

68

## También en este número:

- 14 Agua y movimiento, una combinación curativa
- 20 Cuando la piel pierde su lozanía
- 26 Las frutas y verduras de otoño-invierno
- 36 El mate, mucho más que una bebida social
- 40 Ácido fólico, una vitamina aliada del embarazo
- 52 Las crucíferas: socias en el cuidado de la salud
- 55 Comer chocolate, un saludable placer
- 58 Consejos para adaptar la alimentación a la ortodoncia
- 60 El derecho de saber lo que uno come
- 63 Feijoada, el frijol negro engalanado
- 65 Novedades

## Mitos e hitos

En alimentación, como en muchos aspectos de la vida, suele haber presunciones consideradas como verdades incuestionables. Que las carnes rojas son malas para la salud, que la yerba mate es un mero estimulante, que las crucíferas, como el brócoli o el coliflor, siempre son indigestas, que el chocolate no es más que una simple golosina, que desayunar con cereales es una costumbre de otros lares... En este octavo número de la Revista Nutriguía para Todos diferentes expertos arrojan nueva luz sobre esos mitos.

Nuestro entrevistado, el Ingeniero Agrónomo Ph.D., Gustavo Brito, del Instituto de Investigaciones Agropecuarias (INIA), nos permite conocer más sobre las carnes uruguayas, ilustrándonos sobre los estudios respecto al perfil de grasas de animales alimentados con pasturas. Además, la experta argentina Rosana Filip nos explica por qué el mate es mucho más que una bebida social. También convocamos a especialistas para analizar las ventajas nutricionales del chocolate y de las crucíferas y los beneficios de consumir copos de maíz, avena laminada o granola para comenzar la jornada.

Qué actitud tomar cuando los niños comen por ansiedad, por qué la leche materna es insustituible, cómo el ácido fólico contribuye a evitar anomalías del tubo neural: las respuestas de médicos y nutricionistas a estos interrogantes informan detalladamente sobre estos temas. Tratamos, por otra parte, dos cuestiones de gran interés: el fotoenvejecimiento de la piel y su prevención, algo que en un país de fanáticos por el bronceado sin duda conviene recordar; y la hidrogimnasia, una práctica recomendable para todos.

Para paliar los fríos los invitamos a conocer la historia de la feijoada e incluimos recetas para una verdadera "Fiesta de Tartas". Y para quienes diariamente se enfrentan al desafío de resolver menús para uno o dos comensales, les ofrecemos consejos sobre cómo cocinar rico y sano.

En mayo tuvimos ocasión de celebrar un nuevo hito en nuestro empeño por abordar la temática de la alimentación y la vida saludable: presentamos la octava edición de Nutriguía Libro, lo cual nos enorgullece y consolida nuestro proyecto en su totalidad. Gracias a colegas y amigos por acompañarnos en ese momento tan especial para nosotros. Además, a partir de este número, nuestra revista será auditada por IVC, una organización que certifica el tiraje de las publicaciones. Confirmamos así la edición de 10.000 ejemplares por número que también consideramos un mojón en nuestra historia.

¡Feliz invierno para todos!

Dra. Gabriela González M.Sc.

Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN: Dra. Gabriela González M.Sc., Lic. en Nutrición Lucía Pérez Castells  
| COMITÉ EDITORIAL: Lic. en Nutrición: Luciana Lasus, Sonia Nigro, Nora Villalba, Graciela Romano, Dra. Gabriela Parallada M.Sc., Dra. Silvia Lissmann | COLABORACIÓN EN EDICIÓN: Lic. en Comunicación Alina Dieste | SECRETARÍA GENERAL: Alexandra Golovchenko, Lic. en Nutrición Paula Antes |  
DISEÑO: Biplano Diseños

Impreso en Uruguay, en julio de 2012.  
Impresora Polo S.A. Paysandú 1179  
Depósito Legal N° 352743  
Edición Amparada en Decreto 218/96

Copyright by L&M Ltda. / Florida 1520/302 - Montevideo Uruguay / (0598) 2901 0159  
Nutriguía para Todos es una revista de Nutriguía. Se distribuye gratuitamente. No está permitida su venta ni la reproducción total o parcial de la información que contiene por ningún método, sin la autorización expresa de L&M Ltda. Fotografías © thinkstock.com

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



## MÁS DE 25 MIL PERSONAS YA ADELGAZARON CON XENIPLAN EN URUGUAY

Si estás pensando en bajar de peso habla con tu médico. Él te va a indicar el mejor tratamiento para ti, que puede incluir además de la dieta y ejercicios moderados, medicación aprobada por la FDA (USA), por la EMA (Unión Europea) y por el MSP (Uruguay). Por eso en Uruguay miles de personas alcanzaron un peso saludable con Xeniplan.

**Consultá a tu médico.**

**Lo único que puedes perder son kilos.**

# Xeniplan

Plan Roche para bajar de peso

**0800 1200**



Elija medicamentos originales.  
Consulte a su médico.



*Con el Ingeniero Agrónomo Ph.D. Gustavo Brito, especialista en ciencias de la carne*

# Las carnes rojas no siempre son las malas de la película





La tranquilidad de un alimento seguro.

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



LO PRUEBA UNA VEZ,  
LO PREFIERE SIEMPRE.

*Comer carnes rojas es bueno para la salud por su aporte proteico, su suministro de ácidos grasos esenciales y su facilitación en la absorción de vitaminas. Pero no todas las carnes rojas ni todas las cocciones son igualmente saludables. El Ingeniero Agrónomo Ph.D. Gustavo Brito, especialista en ciencias de la carne, se refirió a estos temas y recordó que la agresiva campaña de descrédito de los últimos años al consumo de productos de origen animal, en particular de carnes rojas, no aplica a las carnes uruguayas.*



**Existe una creencia popular extendida de que el consumo de carnes rojas no es bueno para la salud humana. ¿Cuánto hay de cierto en esto?**

Los expertos en alimentación aconsejan ingerir una amplia variedad de alimentos, pero a pesar de ello, el consumo de carnes rojas ha sido tema de discusión principalmente debido al contenido de colesterol y ácidos grasos saturados y su efecto en la salud hu-



mana (obesidad y afecciones cardíacas). En las décadas de 1980 y 1990 se implementó a nivel mundial una agresiva campaña de descrédito al consumo de productos de origen animal, en particular de carnes rojas. Desde el punto de vista nutricional, la relación entre el consumo de este tipo de carnes en cantidad y tipo de grasas y la salud humana ha sido tema de investigación. Se hicieron estudios sobre los efectos del consumo de grasas en general, evaluando luego el consumo según tipo de grasas (insaturadas y saturadas). Así se establecieron relaciones de ácidos grasos poliinsaturados (AGP) a saturados (AGS) por encima de 0,4. Dado que las carnes rojas poseen naturalmente una relación AGP:AGS cercana a 0,1, se han buscado alternativas para mejorar esta relación durante el proceso de producción. Sin embargo, el aporte de una cantidad adecuada de grasa es necesario para la salud del ser humano, para cubrir sus demandas energéticas, suministrar ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico, entre otros), y promover el transporte y absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K).

### **¿En qué se basa la afirmación de que no es bueno consumir carnes rojas?**

La información internacional generada en esta temática proviene de sistemas de alimentación diferentes a los nuestros, de ganado con otro grado de terminación y donde





por exigencias de los consumidores de estos países, se busca alcanzar un contenido determinado de grasa intramuscular (5% en el bife angosto) por el aporte del mismo a la calidad sensorial del producto cárnico. Estas variables inciden además en el perfil de ácidos grasos, lo que conlleva a tener productos diferentes. Por lo tanto se debe tener en cuenta que la información generada internacionalmente no se puede extrapolar a las carnes uruguayas.

### Se dice que es mejor consumir carne de animales alimentados con pasturas. ¿Por qué?

Como producto de esas campañas agresivas contra el consumo de carne surge fuertemente del sector cárnico estudiar alternativas de mejora en el perfil lipídico de la carne. Aparecen así los estudios de comparación de las fuentes de alimentación del ganado, pasturas versus granos, comprobándose las ventajas en la composición de ácidos grasos que presentan los sistemas pastoriles, como el nuestro, frente a los sistemas que utilizan dietas mayoritariamente de grano. La alimentación a grano aumenta el contenido de los ácidos grasos monoinsaturados, mientras que los animales terminados a pasturas contienen un mayor porcentaje de poliinsaturados, con mejoras en la relación ácidos grasos omega6:omega3, si bien los contenidos de éstos en la carne son bajos. Es bueno remarcar que las dietas a base de concentrados presentan un mayor contenido de ácido linoleico (C18:2 n6), mientras que las pasturas aportan ácido linolénico (C18:3 n3). A esto se le suma el menor contenido de grasa intramuscular de los animales alimentados con pasturas.



Conocé más en:  
[www.Pontevedra.com.uy](http://www.Pontevedra.com.uy)

## ¿Hay carnes rojas mejores que otras para la salud humana?

Las fibras musculares son clasificadas en rojas o blancas, según determinadas características. Una de ellas es el contenido de mioglobina, un pigmento de la carne responsable de su coloración. La definición de carnes rojas está dada por la mayor presencia de fibras musculares de este tipo. En general las carnes rojas hacen referencia a la vacuna, ovina y porcina, existiendo algunas excepciones, como la carne de ternero o de cochinillo, dependiendo de la edad de faena y las prácticas alimenticias. Desde el punto de vista de la nutrición se llama carne roja a “toda aquella que procede de mamíferos”. No existen carnes rojas mejores o peores para la salud humana. El efecto mayor sobre la salud humana está dado por el contenido de grasa y la composición lipídica de la misma.



## ¿Qué tiene la carne roja que puede ser dañino para la salud?

Los conceptos anteriores hacen referencia al producto de carne fresca, sin cocción. Como se mencionó, la importancia en esa condición radica en el contenido de grasa consumida. La información de grasa en carne fresca hace referencia a la grasa intramuscular (entre las fibras de la carne), y no a la subcutánea (externa), o intermuscular (entre músculos), las que deben ser removidas para contar con un producto más saludable. Cuando se realiza la cocción de la carne, deben tenerse en cuenta las formas y los tiempos de cocción según los distintos cortes, tanto para garantizar la calidad sensorial de la carne como para evitar la formación de ciertos compuestos químicos, que podrían ser cancerígenos. Se recomienda evitar la exposición de la carne a altas temperaturas directas por corto tiempo, previendo las reacciones químicas que favorecen la formación de compuestos que estarían asociados al cáncer.

## ¿Qué aporta la carne roja desde el punto de vista nutricional?

Los distintos componentes del valor nutricional de las carnes rojas varían con la especie, con el sistema de alimentación, con la edad del animal y con el tipo de corte de carne. La carne roja es una de las principales fuentes proteicas (23%), teniendo esta proteína alta digestibilidad y aporte de los aminoácidos esenciales. Además, contribuye con micronutrientes tales como el hierro, en su estructura *heme*, lo cual favorece la asimilación de este nutriente, y del hierro *no heme* cuando la carne roja se consume con vegetales. Las carnes rojas son ricas también en zinc y selenio. Dentro de las vitaminas, la contribución mayor es de vitaminas del complejo B12.

más que una  
simple novedad



simplemente una opción  
para tu McCombo™



Para saber más sobre las novedades del menú de McDonald's™ entra a [www.mcdonalds.com.uy](http://www.mcdonalds.com.uy)

  
me encanta™

En el siguiente cuadro se detalla el aporte de los principales nutrientes de la carne mencionados y las recomendaciones de esos nutrientes para consumo humano por día:

Nutrientes	Aportes de 100 g de carne vacuna magra	Recomendaciones diarias para adultos
Proteína (g)	21,6	45-55
Hierro (mg)	2,4	8-18 *
Zinc (mg)	3,6	12
Vitamina B12 (ug)	2,5	2,0

(Fuente: *Meat and Livestock Australia, 2001*), \* RDA: 1997-2001)

Con respecto a la composición de las grasas, la proporción de ácidos grasos en las carnes magras (2% de contenido de grasa intramuscular) es la siguiente: 45% de ácidos grasos saturados, 42% de ácidos grasos monosaturados y 13% de ácidos grasos poliinsaturados. Es bajo el aporte de grasas trans, con menos de 5%.

### ¿Qué se puede hacer para mejorar la composición de grasa de las carnes rojas?

Dentro de las variables a manejar para obtener un perfil lipídico más saludable, se puede mencionar al sistema de alimentación y, dentro de éste, el aporte de los forrajes. Las pasturas contribuyen en la dieta del animal con ácido linoléico (C18: 3 n3), beneficiando

la composición final de la grasa en la carne. Además, al ser animales rumiantes los que mayoritariamente proveen las carnes rojas, este tipo de dietas pastoriles favorece la formación de ácido conjugado linoleico, que se deposita en el músculo. Estudios científicos han demostrado los beneficios en la salud de este ácido, por tener propiedades anticancerígenas. Las mejoras en la composición de la grasa también pueden expresarse por la genética animal, seleccionando padres que presenten un perfil más saludable y bajando la edad de faena, donde la presencia de fosfolípidos favorecería una mayor contribución de grasas insaturadas. Sin embargo, es necesario generar información nacional en estos dos últimos conceptos.

### ¿Qué cortes conviene más consumir y cuáles es mejor evitar?

Como dije antes, la composición de la carne varía con el tipo de corte. Es necesario remarcar que cuando se habla de perfil de grasas, éste se refiere al aporte de la grasa intramuscular (veteado de la carne), y no se considera ni la grasa de cobertura (subcutánea) o sea la grasa externa que recubre el corte, ni la intermuscular (entre distintos músculos). Por ejemplo, cortes como el peceto tienden a presentar un menor contenido de grasa intramuscular que otros como el bife ancho. No obstante, hay que tener en cuenta que estos últimos cortes procedentes de animales en sistemas de alimentación a base de pasturas, los cuales predominan en Uruguay, presentan un menor contenido de grasa que los reportados en la bibliografía internacional y que son tenidos en cuenta en la mayoría de las tablas nutricionales para recomendaciones de consumo humano. ❶





¿Busca todo el día la comida?  
¿Está continuamente pensando  
qué es lo próximo que va a comer?

# Niños que comen por ansiedad

Lic. en Nutrición Analía Martín

Comer por ansiedad es una conducta típica de los adultos, que muchas veces se dejan llevar por aspectos emocionales y consumen alimentos no para saciar el hambre sino como reacción al estrés, o a situaciones de tristeza o alegría. Aunque es menos frecuente, ese comportamiento también se observa en los niños.

Nestlé  
**VASCOLET**

El sabor de tu  
energía.

Fuente DE  
**CALCIO**

**82%**  
CALCIO DIARIO  
REQUERIDO

=



CON **2 VASOS**  
DE **LECHE**





La ansiedad es una vivencia universal. Surge en respuesta a exigencias o amenazas como una señal para buscar la adaptación; suele ser transitoria y percibida como nerviosismo y desasosiego. La ansiedad consiste en el conjunto de reacciones físicas y psicológicas que ocurren en presencia de un peligro. Esta aparece por peligros externos y objetivos, pero también por aspectos de carácter interno y subjetivo, e incluso por miedos inconscientes.

Muchas veces el acto de comer, o más exactamente de masticar, al suponer gasto de energía y al implicar una forma de desgarrar y triturar, se vuelve una forma rápida y accesible de reducir la ansiedad. Si el comer como recurso anti-ansiedad se transforma en algo habitual, con el tiempo se aumentará de peso. Esta conducta puede generar incluso un círculo vicioso, donde la ansiedad se reduce comiendo, se aumenta de peso y esto genera un motivo de alarma (o de represión por parte de los padres), por lo que nuevamente aparece la ansiedad y una vez más se come como mecanismo compensador. Entre los factores de riesgo para la obesidad, la ansiedad, así como los antecedentes familiares y el sedentarismo, juegan un rol muy importante.

### El papel de la familia

El rol de la familia en la génesis de los problemas alimenticios y la obesidad se describe en el Boletín Clínico del Hospital Infantil del estado de Sonora, México, de 2007. Estos problemas pueden ser causados o agravados por una dinámica familiar disfuncional, en donde el individuo con sobrepeso u obesidad funciona como un medio para aminorar los conflictos y tensiones. El sobrepeso está directamente relacionado con una problemática familiar, y la obesidad de los niños está asociada con la salud mental de otros miembros de la familia y con el funcionamiento de ésta.

Varios estudios demostraron la importancia de la influencia de los padres en la formación de hábitos saludables y en el desarrollo del peso y la eventual obesidad de los hijos. La madre, como primera cuidadora, proporciona a sus hijos la estructura básica de relación con la comida, por ser la encargada de ofrecer algunos alimentos y evitar otros, y la mayoría de las veces por ser quien determina las cantidades y la distribución de la comida diaria. El apoyo de la familia es clave para modificar los comportamientos en el acto de comer y la actividad del niño.

### Comer por ansiedad y no por hambre

Si el chico come en forma compulsiva o desmedida (mucha cantidad en muy poco tiempo), si come muy rápido, si no se detiene aún cuando debería estar satisfecho, o si está continuamente pensando qué es lo próximo que va a comer cuando aún no ha terminado el plato, son todas señales de alerta.

En caso de detectar estas conductas como habituales en un niño, hay que tener precaución en las medidas a tomar. Aunque hay que tratar de regular estas conductas, no hay que hacerlo en forma radical o extrema porque podría llevar a problemas de alimentación o incluso problemas de peso. Presionar demasiado a los niños hace que se vean más atraídos por la comida y en cuanto la situación se les permita continuarán abusando de los alimentos.

Siempre que se hable con los niños sobre correcciones en la alimentación se debe hablar de SALUD y no de peso. Hay que buscar no restringir, sino aconsejar y educar. No hay que provocar temor diciendo, por ejemplo, "La grasa es mala" o "X comida te hace mal".

Lo ideal es tratar de que el niño se dé cuenta de las señales de hambre y saciedad y ordene los tiempos de comida. Los demás integrantes de la familia deberán hacerlo también para que el niño perciba que es una conducta que no sólo él debe seguir, sino que por SALUD toda la familia debe seguirla.

Otro aspecto importante es tener en casa alimentos saludables. Los niños deben comer alimentos de todos los grupos todos los días para poder satisfacer sus necesidades en esta etapa de crecimiento; pero los alimentos que requieren no son dulces y grasas en exceso; sino lácteos, carnes, cereales, pan, verduras y frutas. No es aconsejable llenar la casa de alimentos ricos en energía, azúcares y grasas a los que el niño pueda acceder fácilmente. Estos alimentos ricos en calorías deben comprarse en poca cantidad y siempre consumirse con moderación; los padres deben ser ejemplo de esta conducta.

### Las señales de hambre y saciedad

Las sensaciones de hambre y saciedad son el resultado de procesos fisiológicos complejos, afirman los expertos. Como respuesta a señales específicas aparece la sensación de hambre

y surge la necesidad de comer. A medida que se ingieren los alimentos se experimenta una sensación de plenitud que hace que cese la ingesta, ocasionando un estado de ausencia de hambre denominado saciedad.

Este mecanismo está controlado por el sistema nervioso central. Tanto los niños como los adultos muchas veces pierden la capacidad de darse cuenta cuándo comen por hambre o cuándo lo hacen por ansiedad; cuándo están satisfechos o cuándo siguen comiendo porque la comida es deliciosa o porque el plato estaba demasiado lleno y hay que terminarlo.

Autorregular la comida es fundamental tanto para los niños como para los adultos y es un hábito que hay que educar; si se ha perdido por algún motivo, hay que reeducarlo.

En el caso de los niños se debe ayudarlos a percibir la sensación de hambre, preguntarles qué sienten físicamente cuando tienen hambre, dejando que el niño explique con sus palabras qué es lo que percibe. También hay que ayudarlo a que coma despacio y pueda darse cuenta cuando está satisfecho y explicarle la sensación de pesadez cuando come en exceso.

Si la situación de comer por ansiedad y en exceso va más allá de las medidas que los padres puedan tomar en casa, es muy importante consultar al médico y recurrir a atención psicológica infantil. ❶

## HÁBITOS FUNDAMENTALES A ESTABLECER Y FORTALECER

- Ofrecer a los hijos alternativas de comidas saludables
- Promover tranquilidad en el momento de comer (entorno familiar positivo)
- Realizar juntos al menos una comida principal al día (almuerzo o cena)
- Considerar el desayuno como una comida fundamental para que el niño pueda enfrentar sus actividades diarias con energía
- Respetar los horarios de las comidas y realizar tanto comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) como pequeñas ingestas de frutas u otros alimentos saludables
- Ofrecer alimentos ricos en calorías sólo en forma ocasional y siempre en cantidades moderadas. No prohibirlos.



Los primeros pasos en el camino de la vida sana

Alimentos **sanos**, sin conservantes ni saborizantes artificiales. Usamos harinas integrales, avena, semillas y frutos secos.

## LOS PRODUCTOS del Almacén

**KIPKIS**  
Galletitas de avena

**ZUPZIG**  
Galletitas de harina integral y semillas nutritivas

**alfajores**  
Alfajores de maicena y dulce de leche  
Con semillas de amaranto, chia, quinoa, harina integral y de arroz SIN TACC.



Consulta por los productos SIN TACC y libres de LACTOSA

**Francisco Araúcho 1180**  
casi Av. Brasil  
T.: +598 2709 7192

ventas@elalmacendeloschicos.com  
www.elalmacendeloschicos.com

*La hidroterapia permite  
tratar distintas dolencias*

# Agua y movimiento, una combinación curativa

*Dra. Cecilia del Campo – Deportóloga*

# Sucaryl

## Sucralosa

*Disfrutá el sabor dulce  
del azúcar sin sus calorías!*



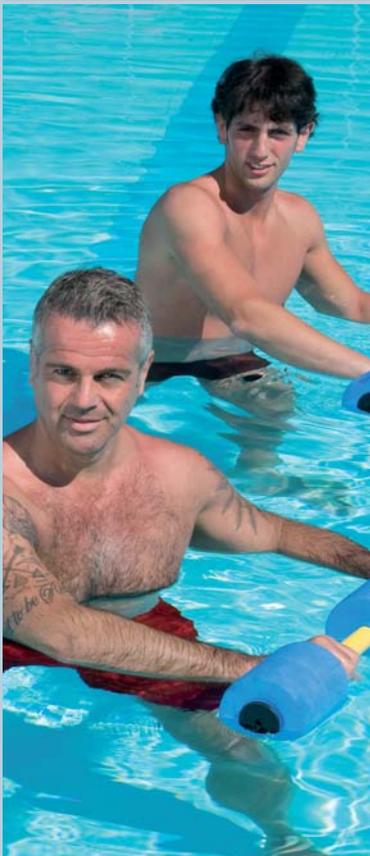
CARRAU & CIA.S.A.  
-1843-

Desde 1843, todo una vida contigo.

¿Comentarios, recetas o preguntas?  
Centro de Atención al Consumidor: 000-4054-211 (sin costo)  
[www.sucarylsucralosa.com](http://www.sucarylsucralosa.com)

 **ALAD**  
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE DIABETES

*Piscinas, playas, chorros, arroyos, lagos o baños de inmersión: la opción del agua para realizar ejercicios, rehabilitaciones o simplemente entrenamiento deportivo es variada, como variados son sus beneficios para tratar distintas dolencias. Uruguay, un país con 600 km de costa y muchas alternativas para la hidroterapia, se presta para que gran parte de la población pueda aunar agua y movimiento, una combinación curativa.*



La hidroterapia (del griego *Hydro*, agua y *Therapeia*, curación a través de) se refiere al uso de las propiedades térmicas y mecánicas del agua en forma externa para beneficio de la salud. Se diferencia de la hidrología médica (que estudia las acciones de las aguas sobre el organismo y su aplicación con fines terapéuticos), y de la talasoterapia (uso de agua marina con fines terapéuticos), que aprovechan principalmente las propiedades químicas del agua.

¿Por qué ejercitarse en el agua es bueno para la salud? Existen varias propiedades que se manifiestan a través de principios mecánicos y térmicos del agua. También los compuestos químicos disueltos naturalmente o incluidos en el agua son usados con fines curativos. La hidroterapia se basa en sus principios mecánicos (hidrostáticos, hidrodinámicos e hidrocinéticos) y térmicos (caliente o frío).

El matemático griego Arquímedes estableció un principio que explica cómo el agua ejerce una fuerza sobre un cuerpo que se sumerge. Según este principio, el agua actúa con una fuerza de empuje hacia arriba a todo cuerpo que se sumerge. Esta fuerza de empuje, o *presión hidrostática*, es equivalente a la columna de líquido que queda por encima del objeto (y por

ende de la magnitud de sumersión) y es la causante de que los cuerpos parezcan menos pesados en el agua y se muevan con mayor facilidad. Es el principio de flotación.

La flotación depende de características del propio cuerpo y del líquido en el que es sumergido. Claros ejemplos encontramos cuando intentamos hacer “la plancha”, siendo exitoso el intento cuando los organismos tienen menor densidad que el agua y hundiéndose cuando la proporción de músculo es mayor. O cuando flotamos en el Mar Muerto con una alta concentración de agua salada, que nos permite leer un periódico sin mojarlo. La presión hidrostática depende entonces de la densidad del cuerpo, del líquido y de cuánto nos sumergimos.

Esta presión genera una presión de compresión (Ley de Pascal) que afecta al sistema venoso (facilitando el retorno de sangre), las cavidades corporales (reduciendo temporalmente los perímetros) y a los músculos (relajando los músculos y disminuyendo el tono). Se evidencian cambios metabólicos por la rebaja del consumo de oxígeno (se produce menos energía).

Los factores hidrodinámicos son los que se relacionan a la oposición o resistencia del mo-



vimiento en el agua. Este hecho favorece el trabajo muscular; y la resistencia puede graduarse con posiciones del propio cuerpo o movimiento en relación al agua y con uso de equipamiento que facilita o aumenta la fuerza de oposición. Según Guilles Kemoun, médico francés de terapia física y rehabilitación, la resistencia del agua es 900 veces mayor a la resistencia que opone el aire al mismo movimiento. La densidad y viscosidad del líquido también inciden en la resistencia.

El movimiento se facilita si la inmersión es completa y por eso es menos esforzada la traslación por debajo del agua que cuando el cuerpo, en vertical, se encuentra parcialmente hundido. Esta resistencia es utilizada para la corrección progresiva de alteraciones de la marcha, incluso en el entrenamiento de algunos deportes.

Cuando el ejercicio o gesto se realiza en diferentes ángulos, la resistencia varía. Esto es debido a que el agua se opone al cuerpo en relación a su ángulo de ataque y de este modo, una mano que "arrastra" el agua, ejercerá diferente fuerza si se dirige en forma vertical a la entrada del agua, horizontal o con una entrada de 30° como un "hachazo". A veces se utiliza la formación de turbulencias por la propia persona o por fuentes



## 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.**





externas (chorros) que agregan un factor más de oposición a vencer. Todos estos efectos se suman para ejercer resistencia y permitir progresividad en los ejercicios y una gama amplia de estímulos eficaces para la planificación.

Por último, los factores hidrocineéticos se manifiestan cuando el agua es proyectada en forma de chorro (duchas). La agitación de la misma en turbulencias ejerce un masaje en la superficie corporal.

A partir de estos principios vemos cómo la flotación permite realizar ejercicios pasivos con la ayuda de un fisioterapeuta que facilite los movimientos, principalmente en etapas iniciales de rehabilitación, del aparato locomotor, o en enfermedades de alteración osteoarticular, muscular o nerviosa.

La resistencia a los ejercicios se irá incorporando paulatinamente gracias a las propiedades del agua y del individuo o su desplazamiento, para mejorar el tono muscular o incluso niveles de fuerza e hipertrofia de personas sin patologías o atletas.

La inmersión colabora en la movilidad de segmentos (un brazo, un muslo, etc.) y en mejorar la propiocepción (noción del propio cuerpo en el espacio y en relación al movimiento). Este hecho es de suma importancia en la rehabilitación de lesiones y en quienes han sufrido alteraciones neurológicas se reduca el movimiento. También permite mejorar el equilibrio y la coordinación, indispensable

para la restablecer progresivamente la marcha. Facilita el retorno venoso cuando se está en bipedestación (apropiado para patología venosa). La inmersión produce relajación sólo si ésta es prolongada, pero si es excesiva puede producir fatiga, algo que debe ser tenido en cuenta por el terapeuta.

Los efectos térmicos se dan con frío o calor. El agua tiene un alto calor específico favoreciendo la ganancia de calor y una pérdida lenta. También es gran conductora de calor (así como de electricidad y del sonido).

Nuestro cuerpo produce calor sólo por el hecho de vivir. Nuestras reacciones metabólicas generan calor que es preciso para poder mantenernos con vida en determinados rangos 36,5 a 37,5 °C aproximadamente. Temperaturas menores o mayores producen enlentecimiento de reacciones químicas y alteración de funciones, incluso la muerte.

Los mecanismos de pérdida de calor son: conducción, convección, evaporación y radiación. En reposo es la radiación la principal forma de perder calor; y durante el ejercicio es la evaporación. La convección es el mecanismo por el que un cuerpo en contacto con un fluido (gas o líquido) pierde temperatura. Y la transferencia en el agua es de 25 a 35 veces superior que en el aire, ya sea para perder o ganar calor desde el medio. Por eso es tan importante la temperatura del agua, que difiere cuando buscamos efectos curativos a los de los atletas de competición.



En patologías cardiovasculares debemos tener especial cuidado con los cambios de temperatura y la adaptación del sistema de cada individuo a las mismas. El calor ejerce efecto relajante así como el frío, por eso es usado en enfermedades neurológicas, hipertonías y afecciones articulares.

Asociado a los beneficios de los movimientos en el agua, están los beneficios psicológicos y sociales de las sesiones de hidroterapia. Esto se logra con mayor seguridad en los movimientos y mayor movilidad aún con menor dolor. Además, contribuye a la hidroterapia el compartir con otros estados de salud similares, tener un terapeuta especializado que garantice una intervención adecuada, y que se genere un clima recreativo. **N**

¿Ya probaste la nueva molienda de EL CHANÁ® Espresso?



Buscando adaptarnos a tu gusto desarrollamos una nueva molienda. Disfrutá un café 100% puro con más sabor y la intensidad que sólo EL CHANÁ® puede ofrecer.



*El envejecimiento cutáneo, un fenómeno complejo que asocia diversos factores*

## Cuando la piel pierde su lozanía

*Dras. Alejandra Larre Borges y Sofía Nicoletti – Dermatólogas*

*La piel es el órgano más extenso que poseen los seres humanos. Está compuesta por tres capas: epidermis, dermis e hipodermis o tejido adiposo (grasa). El envejecimiento cutáneo es un fenómeno complejo que asocia diferentes factores. Uno de ellos es intrínseco, por el simple paso de los años. Otro factor son las alteraciones producidas por la exposición solar crónica o fotoenvejecimiento. Otra variable a tener en cuenta, en las mujeres, son los cambios que genera la menopausia. Un cuarto factor que puede incidir es el tabaco, ya que el hábito de fumar envejece la piel.*

# dermaglós<sup>®</sup> SOLAR

Protección para vivir el sol



Protección contra rayos UVA y UVB  
Vitamina A  
No comedogénico  
Textura fluida  
Testeado dermatológicamente  
Hipoalergénico  
No contiene perfume  
Resistente al agua





### El simple pasaje del tiempo

El simple paso de los años produce una disminución del grosor de la piel, en especial de la dermis. Además, disminuye la elasticidad de la piel tornándola más frágil y reduce la densidad del colágeno. Hay menos pigmentos, y más reactividad a sustancias irritantes. A nivel del material genético también se producen cambios.



### La exposición a las radiaciones ultravioleta

El fotoenvejecimiento es el envejecimiento que se produce por la exposición a las radiaciones ultravioleta, que pueden provenir del sol, de fuentes terapéuticas o de camas solares. Se manifiesta por alteraciones en la epidermis y en la dermis. En la primera se produce atrofia y en la segunda, acumulación de tejido elástico alterado, así como disminución de la concentración del colágeno.

## ¿QUÉ ES LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA?

El sol emite varios tipos de "luz" entre ellas la luz visible y la radiación ultravioleta. La radiación ultravioleta puede ser UVA si la longitud de onda está entre 400 y 315 nm, UVB entre 315 y 290 nm, y UVC entre 290 y 200 nm. Más del 95% de la UV proveniente del sol es UVA. Toda la UVC y la mayor parte de la UVB son absorbidas por el oxígeno y la capa de ozono de la atmósfera. Las radiaciones UV que llegan a nosotros pueden dañar las células de los seres vivos. La exposición a la radiación UV tiene efectos agudos o inmediatos, a corto y a largo plazo o crónicos. Todos estos efectos se pueden producir aún a dosis que no produzcan cambios visibles en la piel, como el enrojecimiento o el bronceado.

Las UVA llegan a las capas más profundas de la piel –dermis– y las UVB sólo a las superficiales –epidermis–. La radiación UV produce efectos negativos sobre la piel como disminución de las defensas o inmunodepresión, cáncer y lesiones precancerígenas, y envejecimiento prematuro. También produce efectos positivos, ayudando a la síntesis de vitamina D, aunque para esto basta con exponerse al sol 15 minutos tres veces por semana. Aún así, es necesario el aporte de vitamina D a través de la dieta y, en niños menores de un año, con suplementos vitamínicos diarios.

## ¿QUÉ ES EL BRONCEADO?

El bronceado es una respuesta de la piel a la exposición a la radiación UV. Se produce cuando las células de la piel fueron dañadas de tal forma que necesitan protegerse generando pigmento, el que actúa como una sombrilla para proteger su material genético, o sea el gran tesoro que tienen las células en su interior. Las alteraciones en este material genético llevan al cáncer de piel y a lesiones precancerosas. Esta respuesta tiene dos etapas, y es diferente según se trate de UVA o UVB. El bronceado inmediato ocurre sobre todo debido a la UVA y el tardío, se da luego de los tres días de exposición a la UVB.

Existen diferentes tipos de piel o fototipos según la reacción de la piel a las UV. Cuanto más bajo es el fototipo más se daña la piel frente a las UV, envejeciendo de forma prematura y aumentando las probabilidades de presentar cáncer de piel.



Nestlé  
**ama  
necer**<sup>®</sup>

CEBADA  
INSTANTÁNEA

**Sentirte bien  
es natural**



 **Cereal  
para beber**

**Combiná las  
vitaminas y  
minerales de  
la cebada con  
el calcio de la  
leche y disfrutá  
tu día con toda  
la energía.**

### Tipos de piel según su respuesta a la radiación ultravioleta (UV)

(En Uruguay predominan los fototipos III y IV)

Tipos de piel (fototipos)	Reacción de la piel a la UV
I	Siempre se queda roja, nunca se broncea
II	Siempre se queda roja, a veces se broncea
III	Alguna vez se queda roja, siempre se broncea
IV	Nunca se queda roja, siempre se broncea
V	Moderadamente pigmentada
VI	Piel negra

Es importante recalcar que la piel envejece muy lentamente, como ejemplo de esto basta observar la calidad de la piel no expuesta al sol de las personas de edad avanzada y compararla con la expuesta. Por lo tanto, la mayor parte del envejecimiento cutáneo prematuro se debe a la exposición a las radiaciones ultravioleta.

La piel dañada de forma crónica por las radiaciones ultravioleta se torna sin brillo, áspera, engrosada por sectores como el cuello, con comedones abiertos en el rostro o puntos negros cerca de los ojos. Además de las arrugas, otros signos típicos son las manchas marrones blancas o rugosas, sobre todo en manos, escote, brazos,



piernas y rostro. También aumenta la fragilidad frente a mínimos golpes formándose manchas color púrpura y se produce dilatación de los vasos sanguíneos superficiales. El daño producido por las radiaciones ultravioleta se manifiesta luego de muchos años de haber estado expuesto a las mismas. Las personas que dejan de exponerse al sol aún presentan vestigios de lo "tomado" en la niñez o juventud, por eso se dice que "la piel tiene memoria".

Las camas solares emiten radiación ultravioleta por ello generan bronceado. Su efecto en la piel es el mismo que el del sol. Está demostrado que generan envejecimiento prematuro, lesiones precancerosas, disminución de las defensas y cáncer de piel. De hecho, en el estado de California, en Estados Unidos, por ejemplo, están prohibidas para menores de 18 años, ya que es en este grupo etario donde el efecto dañino es mayor.



### El impacto de la menopausia

La menopausia acentúa los fenómenos de envejecimiento de la piel ya que en este período se disminuye la producción de estrógenos y progesterona de los ovarios mientras permanece constante la producción de hormonas “masculinas” o andrógenos de los ovarios y las glándulas suprarrenales. Al disminuir los estrógenos también se reducen las células más superficiales de la piel, así como la síntesis del colágeno y del ácido hialurónico, lo cual altera las fibras elásticas. También disminuye la hidratación. Al faltar los estrógenos se produce atrofia, fragilidad y sequedad.

### El efecto dañino del cigarrillo

El hábito de fumar incrementa el envejecimiento cutáneo de forma importante, sobre todo aumentando las líneas de expresión o arrugas. Incluso se puede afirmar que produce un envejecimiento por sí mismo y otro por alterar la circulación de la piel que se suma al envejecimiento normal y al producido por las radiaciones UV.

El envejecimiento cutáneo se combate fundamentalmente con la prevención de aquellas conductas perjudiciales evitables. Esto supone no exponerse de forma intencional a las radiaciones ultravioleta y no fumar. Los dermatólogos aconsejan no estar al sol sin ropa protectora, buscar la sombra, usar lentes y sombrero de ala ancha, además de usar protector solar de filtro 30 o superior para UVB, que proteja contra las UVA. **N**



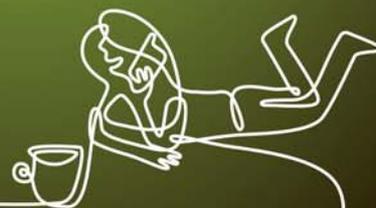
**NESCAFÉ<sup>®</sup>**  
**PROTECT<sup>®</sup>**  
Lo que más te gusta, también te cuida.

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

Por su mezcla de granos verdes y tostados **NESCAFÉ<sup>®</sup> PROTECT<sup>®</sup>** te da **200% más antioxidantes** que el té verde, ayudándote a prevenir el envejecimiento celular.

Su delicioso sabor combinado con su actividad antioxidante, lo convierten en un complemento ideal para tu rutina saludable.

**NESCAFÉ<sup>®</sup> PROTECT<sup>®</sup>**, disfrutá del equilibrio perfecto entre cuidado y sabor.



*Las frutas y verduras de otoño-invierno*

# Buenas por su jugo y su frescura, sabrosas en guisos y sopas

*Ing. Agr. Pablo Pacheco Laporte*

*La importancia de las frutas y verduras en la alimentación ha venido ganando espacio en la conciencia de los consumidores en todo el mundo. La información científica que se ha ido generando en los últimos años respalda el conocimiento doméstico de nuestros abuelos e indica que consumir frutas y verduras no sólo es bueno, sino imprescindible para una alimentación saludable. Y según los expertos, nada es mejor que consumir los productos de estación.*



¿Por qué es bueno consumir productos de temporada? Cada fruta y verdura en su estación presenta los precios más bajos del año, la mejor calidad, además de tratarse de los ciclos de producción más sencillos y que requieren menor uso de insumos, lo que determina que sean los que tienen menor impacto ambiental negativo. Además, los productos de la huerta de temporada ofrecen las mejores características de calidad en cuanto a sabor, aroma, textura y propiedades nutritivas.

La oferta de las frutas y verduras está determinada por la cantidad, la variedad, el período y la calidad, entre otros elementos. La búsqueda de los productores de tener cosecha en los momentos de precios altos, o las nuevas opciones de productos, han ido extendiendo el período con oferta y agregando nuevas variedades.

Los consumidores, más informados y con más conocimiento de las realidades de otras regiones, exigen más y mejores productos. El comercio también ha jugado un rol importante en este tema; por un lado, articulando los dos extremos de la cadena producción/consumo, y por otro, aportando elementos de demanda en cuanto a las características de las frutas y verduras para adaptarlas a las necesidades de la distribución y venta modernas.

En Uruguay, los principales ciclos de cultivo de estos vegetales ubican las cosechas en el verano y el otoño, siendo el período invernal el de menores niveles de oferta. Estos menores niveles de oferta son acompañados por un cambio en el tipo de alimentos consumidos con respecto a la dieta del período estival. En los meses fríos se reduce la ingesta de frutas en general y de gran parte de las hortalizas de hoja y de fruto, aumentando el consumo de legumbres en comidas calientes de olla.

Es importante destacar que las frutas y verduras de otoño-invierno son especialmente sensibles a las condiciones meteorológicas adversas que se registran en estas estaciones, por lo que los períodos de oferta de cada una pueden modificarse de un año a otro. Por ello, en general se manejan productos de es-



*Del Mediterráneo a tu Mesa*

El aceite de oliva es uno de los productos más importantes de la dieta mediterránea.

Ya que posee muchas propiedades beneficiosas para la salud, por ello es conocido como: **Oro Líquido**



Lo lleva a tu Mesa



**Puro Oliva Extra Virgen**



tación según lo esperable para años en los que no ocurran fenómenos meteorológicos atípicos que alteren los ciclos normales de los cultivos.

Como se muestra en la siguiente tabla, cada mes del período invernal se caracteriza por un grupo de frutas y verduras, algunas se incorporan y otras dejan de estar presentes en forma importante en la oferta. Algunos productos, sin embargo, son característicos de los meses fríos, ya sea por sus propiedades nutricionales, su preferencia entre los consumidores o su identificación cultural con la temporada otoño-invierno. Entre ellos se destacan la naranja, la mandarina, el boniato, la espinaca y el brócoli. ❶



**TABLA DE REFERENCIA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS MÁS IMPORTANTES DE LA TEMPORADA OTOÑO-INVIerno POR MES**

Mayo	Junio	Julio	Agosto
Acelga	Acelga	Acelga	Acelga
Ajo	Ajo	Ajo	
Banana	Banana	Banana	Banana
Berenjena	Berenjena	Berenjena	
Boniato	Boniato	Boniato	Boniato
Brócoli	Brócoli	Brócoli	Brócoli
Calabacín	Calabacín	Calabacín	Calabacín
Caqui	Caqui		
Cebolla	Cebolla	Cebolla	
Chaucha	Chaucha	Chaucha	
Choclo			
Coliflor	Coliflor	Coliflor	Coliflor
	Espárragos		
Espinaca	Espinaca	Espinaca	Espinaca
			Frutilla
Granada			
Kiwi	Kiwi	Kiwi	Kiwi
Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga
Mandarina	Mandarina	Mandarina	Mandarina
Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
Membrillo	Membrillo		
Morrón	Morrón	Morrón	
Naranja	Naranja	Naranja	Naranja
Papa	Papa	Papa	Papa
Pepino	Pepino	Pepino	
Perejil	Perejil	Perejil	Perejil
Puerro	Puerro	Puerro	Puerro
Rabanito	Rabanito	Rabanito	Rabanito
Remolacha	Remolacha	Remolacha	Remolacha
		Repollitos de Bruselas	Repollitos de Bruselas
		Repollo	Repollo
Tomate	Tomate	Tomate	
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria
Zapallito	Zapallito	Zapallito	
Zapallo	Zapallo	Zapallo	Zapallo
Zuchini	Zuchini	Zuchini	

**CUANDO  
PIENSES  
EN AZÚCAR  
USÁ**



*Disfrutá de todo lo que podés hacer con SLENDA®.*



Primer Endulzante aprobado por A.D.U.

Consultas 0800 2080

*En copos, laminados, con frutos secos o pasas,  
integrales o refinados, pero siempre nutritivos*

# Cereales como desayuno o merienda, una **opción rica y saludable**

*Lic. en Nutrición Luciana Lasus*



De las 8.000 especies que integran la familia de las gramíneas, sacando la caña de azúcar y el bambú, las demás son cereales. Cultivados desde hace siglos en todo el planeta -trigo, cebada, avena y centeno históricamente en Asia oriental y luego en Europa, Asia occidental y África; arroz en el Sureste asiático; maíz en América-, los cereales han sido base de la alimentación de la Humanidad desde hace miles de años y pilar de muchas culturas. En el último siglo también han ido ganando lugar en la mesa del desayuno y la merienda, convirtiéndose en una opción saludable, nutritiva y atractiva para grandes y chicos.

### Del campo al copo

La parte comestible del cereal es el grano, un fruto en miniatura pero completo. Su núcleo de almidón se combina con una matriz de proteínas más concentrada en el exterior, donde se encuentran el salvado y el germen que concentran vitaminas, fibra y aceite. El molido del grano quita el salvado y el germen, por lo que el cereal es menos nutritivo cuanto más refinado esté. En contrapartida, el cereal refinado es más fácil de cocinar, más atractivo y, al perder los aceites, menos perecedero.

Los cereales pueden consumirse en forma de granos, como el arroz; de harina, como la harina de trigo, con la que se fabrican panes, galletas y tortas; de sémola, como la sémola de trigo duro, ingrediente de la pasta; de gachas, como las gachas de avena; y de copos, como los copos de maíz, de arroz o de avena.

El consumo de cereales durante el desayuno, en particular en forma de copos, pero también laminados, horneados, inflados o extruidos, surge a finales del siglo XIX en Estados Unidos, cuando el movimiento vegetariano incipiente desafió el típico desayuno de huevos, panceta y salchichas con una alternativa sana, pura y científica. Los primeros cereales de desayuno no tuvieron mucho éxito porque

# ¿Por qué elegir Cereal Integral?

Cuando los granos son molidos o refinados, el salvado y el germen son removidos, dejando solamente el endospermo. Esto provoca que la mayor parte del valor del grano desaparezca, debido a que de sus componentes, el salvado y el germen son los que contienen la mayor concentración de nutrientes.

Los cereales NESTLÉ están elaborados con granos integrales, cuidadosamente seleccionados y bajo estrictos controles de calidad para garantizar al consumidor un excelente producto.

Son granos sin refinar, con lo cual el salvado y el grano no se han eliminado durante el proceso de molido. De esta forma permanecen intactos todos los beneficios y nutrientes esenciales, lo que hace de ellos una rica fuente de fibra.



Comunicate con nosotros  
0800 - 2122 - [www.nestle.com.uy](http://www.nestle.com.uy)

había que remojar los granos toda la noche, lo cual hacía que su consumo fuera un trámite muy engorroso. Pero de la mano de los hermanos Kellogg aparecieron los primeros copos de maíz y a principios del siglo XX se consolidaba en América del Norte la ingesta de cereales para comenzar la jornada.



## Granola y muesli, pero también inflados o extruidos

Actualmente existen diversos cereales listos para comer solos o con leche, yogur o frutas. Están los cereales horneados, los más fieles al modelo original del siglo XIX, que se granulan y se vuelven a cocer. Están los famosos copos, hechos con granos enteros de trigo o fragmentos de maíz, cocidos al vapor, enfriados, laminados y tostados. Están además el muesli, una mezcla de granos laminados, azúcar, frutos secos y pasas, y la granola, que es fundamentalmente avena laminada y endulzada con especias, aceite, frutos secos y pasas. También hay cereales inflados, obtenidos de cocinar el grano con agua y condimentos, secándolo parcialmente y pasándolo por un rodillo para luego tostarlo a altísima temperatura (a 260-430 °C) logrando una masa suave y porosa. Y hay cereales extruidos, chicos y crujientes, preparados a alta presión y temperatura.

La base de los cereales de desayuno sigue siendo el grano, al que la industria hábilmente transformó en un atractivo y colorido alimento. En las presentaciones actuales, el agregado de vitaminas y minerales fundamentales como el hierro, en formas que el organismo puede aprovechar de manera óptima, convive con grandes cantidades de azúcar, necesaria no solamente porque es preferida por el público, sino porque ayuda a retardar el ablandamiento del cereal cuando éste entra en contacto con líquidos, como la leche o el yogur.

## Un alimento de alta densidad nutricional

Alimento de perfil saludable, el cereal aporta en promedio 360 calorías cada 100 gramos. Contiene hidratos de carbono (70%), proteínas (12%), fibras (10%), grasas (menos del 5%) y minerales. En su forma integral incluye más vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Los cereales son la opción con menos calorías, grasas y azúcar en comparación con otros alimentos típicos del desayuno nacional, como las galletitas, los bizcochos, y el pan con fiambre.

Considerados de alta densidad nutricional, por cuanto concentran energía de buena calidad junto a vitaminas y minerales en por-



# tus comidas más SALUDABLES

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

ciones pequeñas, los cereales tienen también mala prensa por su aporte de azúcar agregada para mejorar el sabor. Sin embargo, conviene tener en cuenta que los cereales aportan menos del 10% del la ingesta total de azúcar, 3% concretamente para la población total de Estados Unidos, según la encuesta NHANES, 2001-2002. Sumado a esto, son bajos en grasas saturadas y ricos en grasas poliinsaturadas, buenas para la salud cardiovascular siempre que se consuman con lácteos descremados.

Los cereales integrales son los que suponen más beneficios de salud asociados, particularmente en relación con la salud cardiovascular. No sólo ayudan a disminuir el colesterol, sino que aportan fibras y antioxidantes. Además, diversos estudios asocian la ingesta de cereales integrales a una reducción del riesgo relativo de diabetes tipo 2. Investigaciones han demostrado también que quienes consumen cereales integrales en forma cotidiana presentan un menor aumento de peso y tienden a tener un Índice de Masa Corporal (IMC) más bajo.

## El consumo de cereales listos

¿Las personas que desayunan comen cereales? Sí, pero en algunos países más que en otros. Según un estudio de salud de las familias (Kellogg, 2005), entre el 50 y 70% de quienes desayunan en Reino Unido, Francia, Italia y Suecia incluyen cereales en su ingesta. En Estados Unidos, el 30% de quienes hacen la primera comida del día optan por cereales listos (Albertson, 2001). En Uruguay, según la última Encuesta de Hogares del Instituto



**Multicereal**  
tiene 6 tipos  
de granos  
buenos para  
el organismo.

**Panbatta**  
posee un leve  
toque de  
sabroso aceite  
de oliva.

**Integral**  
es una rica  
fuente  
de fibras  
saludables.

**pagnifique**

Lo bueno, te acompaña siempre.





Nacional de Estadística, el 16% del gasto en alimentos se destina a panificados y cereales. La mayoría prefiere el pan flauta y el pan francés (64%), poco más de un tercio elige bizcochos (34%), menos optan por el pan de molde (7%), y una minoría indica desayunar cereales listos (5%). Más personas eligen los cereales de desayuno en Montevideo (7%), que en el resto del país (2-4%). En promedio, los uruguayos consumen aproximadamente un gramo de cereal listo por día. La recomendación de la agencia reguladora de los alimentos y los medicamentos en Estados Unidos (Food and Drug Administration, FDA) es de lograr una ingesta diaria de 48 gramos de cereal integral, distribuidos en tres porciones de 16 gramos cada una.

En la góndola del supermercado se presentan claramente por lo menos tres categorías de cereales. Es fácil identificar aquellos dirigidos a los más chicos, generalmente azucarados y coloridos y asociados con personajes que motivan la compra. Además de las presentaciones familiares, este tipo se vende cada vez más en paquetes individuales como alternativa de merienda escolar.

Para aquellos preocupados por su silueta están los integrales, que mantienen el salvado de origen además de incluir harina integral en la mezcla. Los más simples, sin agregado de azúcares o endulzados con ingredientes nobles como la miel, tienen su lugar en la mesa de quienes buscan bienestar y salud.

También hay en este grupo opciones para quienes buscan aumentar su ingesta de fibra, generalmente con el objetivo de mejorar su función intestinal.

Por otro lado están la granola, el muesli y las barras de cereal, que combinan distintos tipos de cereales con frutos secos o deshidratados. Las barras en particular tienen la ventaja de ser fáciles de llevar al trabajo o la escuela, lo cual las convierte en una opción muy práctica.

### La ingesta diaria recomendada

Comer media taza de cereales con leche o yogur descremados es una alternativa bien válida para el desayuno o merienda. También es una opción a considerar en la lista de meriendas escolares de la familia, ya que a pesar de su contenido en azúcares simples los cereales son conceptualmente alimentos que generan buenos hábitos alimentarios.

Es de esperar que siguiendo las tendencias mundiales de optimización del perfil nutricional de alimentos, y atendiendo a la realidad de peso y salud de la población, la industria alimenticia continúe en el camino de reducir la sal y el azúcar refinado en los cereales listos, asegurando al mismo tiempo sabor y placer, requisito básico para que este alimento siga vigente. **II**



*Uso Sugerido.*

*AdeS® Natural ayuda  
a cuidar tu corazón.  
¡Hacé la prueba y sorprendete!*

*AdeS® Natural\* te ayuda a satisfacer  
la necesidad diaria de CALCIO\*\* + todos  
los beneficios de la soja\*\*\**



\* AdeS® Sabor Natural \*\* AdeS® Sabor Natural contiene el 24% del valor diario recomendado de calcio por porción. DDR tomadas de MERCOSUR - GMC - RES N° 46/03 \*\*\* El consumo de 25g de proteínas de soja al día y una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, junto con un estilo de vida saludable, puede ayudar a mantener niveles recomendables de colesterol. Referencia FDA USA.

Dentro de una alimentación equilibrada y hábitos de vida saludables.



*Contiene varios nutrientes y posee propiedades estimulantes y antioxidantes*

## El mate, mucho más que una bebida social

*Dra. Rosana Filip – Especialista argentina en química y farmacología*

*La relación entre alimentación y salud es actualmente motivo de gran interés ya que está reconocido que muchas enfermedades crónicas se vinculan directamente con la nutrición y podrían prevenirse a través de la dieta. La yerba mate contiene nutrientes que favorecen un saludable funcionamiento del organismo y además posee propiedades estimulantes y antioxidantes. Numerosos estudios permiten avalar que la yerba mate podría aumentar las defensas del organismo y por lo tanto prevenir el desarrollo de enfermedades.*

## La yerba mate como antioxidante

Muchas enfermedades crónicas pueden prevenirse a través de la dieta. Se ha demostrado, por ejemplo, que el consumo de alimentos de origen vegetal, especialmente frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas, puede prevenir numerosas patologías como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

En los últimos años ha habido un avance en el conocimiento científico de la yerba mate en relación a las propiedades nutricionales y a otros compuestos presentes en el producto que no poseen un valor nutricional. Numerosos estudios indican que la yerba mate posee propiedades antioxidantes. ¿Qué quiere decir esto? Que contribuye a que el organismo elimine los dañinos radicales libres generados por la oxidación de las células.

La yerba mate contiene sustancias antioxidantes denominadas polifenoles. Los "ácidos cafeilquínicos" son los polifenoles más destacados, aunque existen otros compuestos llamados "flavonoides". Algunos estudios de laboratorio han demostrado que la capacidad antioxidante de la yerba mate es mayor que la del vino tinto y su consumo podría aumentar las defensas antioxidantes del organismo y, por lo tanto, prevenir el desarrollo de numerosas enfermedades.

## La yerba mate, un alimento funcional

En los últimos años la alimentación de la gente ha sufrido importantes modificaciones. La necesidad de atender nuevas exigencias sociales y de salud ha motivado la búsqueda de alimentos funcionales. Un alimento funcional es el que, además de su valor nutritivo, aporta algún efecto beneficioso para la salud como mejorar las condiciones físicas y mentales y

# Si es bueno, con lo justo es suficiente.

La elección de lo que te hace mejor, es siempre la elección más acertada. Elegir una combinación perfecta y equilibrada de ricas hierbas, siempre es mejor que simplemente mezclar yuyos.



La intensidad de las hierbas  
en una combinación única



**En los últimos años el consumo de yerba mate ha mostrado un crecimiento significativo en la región del Río de La Plata**

reducir el riesgo a contraer enfermedades.

La yerba mate responde a las características de un alimento funcional. Contiene los nutrientes necesarios para contribuir al saludable funcionamiento del organismo y además posee propiedades antioxidantes y estimulantes. La acción antioxidante observada en ensayos de laboratorio está relacionada con un efecto protector y por lo tanto podría actuar preventivamente en enfermedades como: hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes, síndrome metabólico, insuficiencia cardíaca congestiva y aterosclerosis, entre otras. Las propiedades estimulantes se deben a la presencia de una sustancia denominada "cafeína", antiguamente llamada "mateína".

Se ha observado que el mate también actúa contra las bacterias responsables de la formación de caries dentales, y por lo tanto su consumo diario sería positivo para la salud bucal.

### **Propiedades nutricionales de la yerba mate**

Una dieta adecuada es aquella que aporta los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. La yerba mate posee azúcares, vitaminas y minerales. Los azúcares apor-

tan la energía que permite al organismo realizar las distintas actividades y también le proporcionan calor.

La yerba mate es una excelente fuente de vitaminas antioxidantes como la vitamina A, C, E y el complejo B. Todas estas vitaminas ejercen un efecto beneficioso sobre el sistema inmunológico previniendo el desarrollo de enfermedades. La vitamina A interviene en la salud ocular, el estado de la piel, el cabello y las mucosas. La vitamina C colabora con la inmunidad para estados gripales y resfriados. La vitamina E es importante en la prevención de la enfermedad cardiovascular. El complejo vitamínico B desempeña un papel importante en el funcionamiento del sistema nervioso y muscular y en la formación de anticuerpos.

La yerba mate se destaca por el alto contenido en minerales, como potasio, magnesio y manganeso. También contiene cantidades apreciables de sodio, calcio, cobre, hierro y zinc. El potasio y el sodio, junto con el calcio y magnesio, juegan un papel importante en la salud cardiovascular. El potasio y el magnesio son imprescindibles para el funcionamiento de las células nerviosas y musculares. El manganeso está relacionado con la formación de los huesos, el desarrollo de tejidos y la coagulación de la sangre. El calcio ayuda a la construcción y mantenimiento de huesos y dientes. El hierro actúa en la formación de la hemoglobina, el pigmento transportador de oxígeno que se encuentra en los glóbulos rojos. El zinc es muy importante para el sistema inmunitario.

### **La yerba mate en el mundo**

En los últimos años el consumo de yerba mate ha mostrado un crecimiento significativo en

la región del Río de La Plata, especialmente entre la gente joven. Cerca de un 30% de la población consume más de un litro por día de esta bebida en alguna de sus formas populares de consumo (mate cebado, mate cocido o tereré). Los países desarrollados también están demostrando cada vez mayor interés en la yerba mate. Esto obedece, en parte, al mayor acceso a la información y por lo tanto a un mejor conocimiento de las bondades de este producto y a una tendencia creciente a consumir productos de origen natural por ser considerados, en términos generales, como más beneficiosos.

Actualmente la yerba mate se exporta a Europa, Estados Unidos, Siria y Japón. Es utilizada en productos fitoterápicos y en suplementos dietarios con acción estimulante, diurética, antioxidante y adelgazante. Su consumo se está extendiendo cada vez más. La yerba mate es un producto mundialmente reconocido por sus propiedades alimenticias, medicinales y funcionales, lo cual ha motivado su incorporación en los principales códigos de alimentos y medicamentos del mundo.

### Efectos negativos para la salud

A pesar de sus múltiples bondades, la yerba mate puede no ser beneficiosa para algunas personas. Su consumo en exceso no es aconsejable para personas sensibles a la cafeína. **N**



# CUIDAR TU SALUD TE DA TRANQUILIDAD. UN MATE TAMBIÉN.

## CANARIAS SERENA, TODO LO BUENO DE LAS HIERBAS CON EL VERDADERO SABOR A YERBA MATE.



*Consumirlo antes de la concepción y durante la gestación contribuye a evitar anomalías del tubo neural*

## Ácido fólico, una vitamina aliada del embarazo

*Dr. Fernando Blois – Ginecólogo*

*El ácido fólico es una vitamina del complejo B que ayuda a prevenir los defectos congénitos relacionados con el cerebro y la médula espinal. Esta vitamina llamada B9 es útil en la prevención de esas anomalías sólo si se toma antes de la concepción y durante las primeras semanas de embarazo debido a que es entonces que se originan los defectos del tubo neural. Como en ese período clave muchas mujeres no suelen saber si están embarazadas, es importante que tengan suficiente ácido fólico en su organismo antes de la concepción. Siempre que se pueda, la planificación del embarazo y la consulta temprana al ginecólogo pueden derivar en la indicación de esta vitamina y lograr disminuir el riesgo de este tipo de malformaciones.*



# femelac<sup>®</sup>

## JABÓN ÍNTIMO

Con ácido láctico para mantener el pH natural



LA TENDENCIA  
MUNDIAL PARA  
TU HIGIENE  
ÍNTIMA

## ¡Higieniza y Protege Naturalmente!

Un jabón concebido para tu higiene diaria, respetando el ecosistema vaginal.

EN VENTA EN TODAS FARMACIAS

 **CELSIUS**

### Para evitar espina bífida, labio leporino, paladar hendido

Los estudios han demostrado que si todas las mujeres consumieran la cantidad recomendada de ácido fólico antes y durante la primera etapa del embarazo, se podría prevenir hasta un 70 u 80% la ocurrencia de todos los defectos del tubo neural. El tubo neural es la parte del embrión a partir de la cual se forman el cerebro y la médula espinal. Esta estructura que comienza como una diminuta cinta de tejido, normalmente se dobla hacia adentro para formar un tubo aproximadamente a los 28 días después de la concepción. Si este proceso no se realiza bien y el tubo neural no se cierra por completo, se pueden producir defectos en el cerebro y en la médula espinal.

Los defectos más frecuentes del tubo neural son la espina bífida y la anencefalia (falta o escaso desarrollo del encéfalo). La espina bífida, a menudo conocida como espina dorsal abierta, afecta la columna vertebral y en ocasiones a la médula espinal. Los niños que tienen el

tipo grave de espina bífida presentan problemas en distintos sistemas corporales, cierto tipo de parálisis en las piernas, problemas de control de esfínteres en vejiga e intestino, problemas neurológicos y del desarrollo. Hay estudios que muestran que el consumo de ácido fólico también puede disminuir el riesgo de otros trastornos como el labio leporino, paladar hendido y ciertos defectos cardíacos. También se ha visto que la ingesta de ácido fólico por la embarazada es un factor que ayuda a disminuir la prematuridad hasta en un 70%.

Si una mujer ya ha tenido un embarazo con defectos del tubo neural, debe consultar a su médico antes del siguiente embarazo. Pero hay estudios que sugieren que en estos casos el incremento de la dosis de ácido fólico logra disminuir el riesgo de un nuevo problema de este tipo. También las mujeres con diabetes, epilepsia, u obesidad corren un riesgo mayor de tener un bebé con defectos del tubo neural. Estas mujeres deben consultar a su médico antes del embarazo para saber si deben tomar una dosis mayor de ácido fólico.



**En Uruguay se recomienda que toda mujer que pueda planificar su embarazo consuma un aporte suplementario de ácido fólico entre 400 y 800 microgramos diarios, acompañado de una dieta saludable rica en folatos.**





### Suplementos vitamínicos y una dieta rica en folatos

El ácido fólico en su forma natural se denomina folato y se encuentra en ciertos alimentos como la cebada, las lentejas, los garbanzos, los vegetales de hoja verde, el arroz, el trigo y las naranjas, entre otros. Sin embargo, sólo la mitad del folato total de la dieta está disponible para ser absorbido ya que la cocción de los alimentos puede destruir hasta el 90% de esta vitamina. Por eso, en Uruguay se recomienda que toda mujer que pueda planificar su embarazo consuma un aporte suplementario de ácido fólico entre 400 y 800 microgramos diarios, acompañado de una dieta saludable rica en folatos. El enriquecimiento de la harina con ácido fólico (además de hierro) brinda un aporte permanente y permite cubrir a aquellas mujeres con un embarazo no planificado. Es importante tener en cuenta que de los folatos de la dieta se absorbe aproximada-

mente un 50%, mientras que el ácido fólico de los suplementos vitamínicos se absorbe casi en un 100%.

No se conoce bien el modo en que el ácido fólico previene los defectos del tubo neural. La mayoría de los estudios sugieren que podría deberse a que corrige las deficiencias nutricionales. Sin embargo, otros sugieren que se debe a que el suplemento de ácido fólico ayuda a las personas a compensar rasgos genéticos característicos que les impiden aprovechar el folato incluido en su dieta.

### Durante todo el embarazo

Las mujeres embarazadas necesitan ácido fólico adicional durante todo el embarazo para producir las células sanguíneas adicionales que su cuerpo necesita durante ese período. El ácido fólico también contribuye al rápido crecimiento de la placenta y el feto, y es neces-

ario para producir nuevo ADN (material genético) a medida que se multiplican las células. Sin la cantidad adecuada de ácido fólico la división celular podría verse afectada y llevar a un desarrollo insuficiente del feto o de la placenta. Casi todos los médicos recomiendan una vitamina prenatal, la mayoría de las cuales contienen dosis adecuadas de ácido fólico. **II**



*Beneficios, desafíos y consejos  
con relación a la lactancia*

# La leche materna, un alimento perfecto

*Lic. en Nutrición Florencia Cerruti M.Sc.*

*La leche materna es una sustancia sorprendente que no puede ser replicada por ningún medio artificial. Los beneficios para el niño que la recibe comienzan inmediatamente después del nacimiento y se prolongan por muchos años después de terminado el período de lactancia. En la actualidad muchas mujeres abandonan la lactancia por mitos que se relacionan con la calidad y cantidad de su leche, o por falta de un consejo adecuado.*



Entre las ventajas de amamantar que suelen destacarse están la inmunidad contra enfermedades, el mejor desarrollo cognitivo y el menor riesgo de desarrollar obesidad, hipertensión, diabetes y cáncer. ¿Cuánto tiempo se debe amamantar para garantizar estos beneficios?

En primer lugar corresponde aclarar que la lactancia materna no garantiza que las personas no padezcan las enfermedades mencionadas, sino que la persona amamantada tiene menor riesgo de presentarlas en comparación con aquellas no amamantadas. El tiempo de lactancia necesario para esta protección ha sido investigado de diferentes maneras. Por un lado, se comparan sujetos que alguna vez recibieron leche materna con otros que nunca fueron amamantados, partiendo de la base que la nutrición durante las primeras semanas de vida programa el riesgo de enfermedad en la adultez. Pero por otro lado, también se investiga la relación dosis-beneficio, demostrando la mayoría de los estudios que a mayor tiempo de amamantamiento existe mayor protección, aunque ésta se manifiesta aún con períodos cortos de lactancia. Los siguientes ejemplos ilustran de la importancia del primer mes de vida, pero también del efecto acumulativo protector de la lactancia, tanto para el niño como para su madre. El riesgo de presentar obesidad a los 44 años es un 15% menor cuando se recibe lactancia materna exclusiva por más de un mes, en comparación con los que recibieron menos tiempo o no fueron amamantados, según un estudio de 2007 publicado en la revista Pediatrics. Pero también hay mayor protección a mayor duración: por cada mes que un niño recibe leche materna, dis-

# Te presentamos el primer cereal infantil con probióticos

Nestlé  
**NESTUM**



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

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

[www.creciendojuntosweb.com.ar](http://www.creciendojuntosweb.com.ar) - 0800 2122



minuye el riesgo de presentar obesidad en la vida adulta hasta en un 4%, indicó una investigación de 2005 divulgada en la revista de epidemiología de Estados Unidos. Con respecto al desarrollo cognitivo, los resultados de las pruebas de inteligencia fueron superiores entre aquellos sujetos amamantados por al menos un mes, según estudios avalados por la OMS. En relación al cáncer de mama, los estudios se centran en el tiempo de lactancia que una mujer acumula a lo largo de su vida con el amamantamiento de todos sus hijos. Se ha demostrado una reducción en el riesgo de cáncer de mama en un 4,3% por cada año de lactancia materna, de acuerdo con una revisión publicada en la revista *Lancet* en 2002.

### ¿La leche materna siempre tiene el mismo sabor?

Definitivamente no. La dieta de la madre afecta el sabor y el olor de su leche. Los niños que son amamantados experimentan una amplia variedad de olores y

sabores, lo que puede facilitar la aceptación de otros alimentos, indica el libro "La lactancia materna" de R.A. Lawrence. Tanto antes como después del nacimiento, los seres humanos están expuestos a una desconcertante variedad de sabores que influyen en las preferencias de sabor, pudiendo modular las elecciones posteriores y por tanto la ingesta de nutrientes. La experiencia con los sabores que son amargos, ácidos o tienen características umami, así como los sabores volátiles tales como los de la zanahoria y el ajo, ocurre a través de la leche materna. Estas experiencias tempranas modulan a largo plazo las preferencias de sabor, pudiendo tener un impacto positivo sobre la salud más adelante, según un estudio publicado en la revista *Digestion* en 2011.

### ¿Es cierto que lo que coma o tome la madre afectan la calidad y cantidad de su leche?

La concentración en la leche materna de ácido fólico, vita-

mina D, calcio, hierro, cobre y zinc no se afecta por la dieta y reservas maternas. En cambio sí disminuye la concentración de tiamina, riboflavina, yodo, selenio y de vitaminas A, B6 y B12 cuando hay ingesta insuficiente, hecho a tener en cuenta en las mujeres que son vegetarianas estrictas, apunta la OMS. Es importante señalar que incluso en situaciones de pobreza y malnutrición, como expresa el experto chileno Eduardo Atalah, "la calidad de la leche materna en las madres de bajo nivel de vida, es sorprendentemente buena con relación a lo esperado en función de su alimentación". El contenido de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 se modifica en la leche materna según la ingesta materna. Ha sido correlacionado el contenido de estos ácidos grasos de la leche materna con los índices de crecimiento, el desarrollo infantil y la maduración neural, indicó un estudio publicado en la revista chilena de pediatría en 2003. Por este motivo es fundamental enriquecer la dieta materna con pescados grasos y/o aceites vegetales ricos en omega 3 como el de soja o canola, siendo la medida más importante que la mujer puede tomar para mejorar la calidad de su leche. Y con respecto a la cantidad de la leche materna, ésta se regula básicamente en respuesta a la succión: a mayor succión del bebé habrá mayor producción de leche. Pero la cantidad de leche no aumentará si la madre toma más agua, más leche u otros alimentos.

### ¿Qué consejos se le pueden dar a una madre que quiere amamantar pero debe cumplir una jornada laboral de 8 horas?

Es posible combinar la lactancia con el trabajo, aún con jornadas largas, aunque cuanto

más larga es la jornada mayor es el desafío para la mujer. Algunas claves pueden ser las siguientes:

- Planificar con tiempo. Antes de empezar la licencia maternal, plantear al supervisor la intención de amamantar para programar pausas, tener un horario flexible o coordinar que el bebé sea llevado al trabajo. Hablar también con los compañeros de trabajo. En ocasiones aparecen soluciones no pensadas.

- Practicar antes de retornar al trabajo la técnica de extracción que se haya elegido. Lleva un tiempo adquirir destreza en este tema. De esta manera la madre puede hacerse también un stock en el freezer, lo cual le dará tranquilidad.

- Una vez reintegrada al trabajo, para mantener la producción de leche es importante que la mujer extraiga y guarde la leche todos los días durante el tiempo en que no esté con su bebé. Esta leche servirá para alimentar al

bebé al día siguiente. Es fundamental que aproveche para amamantar a su bebé cuando esté con él, y en especial durante la noche.

Será necesario buscar ayuda con tiempo en los servicios de salud para aprender las técnicas de extracción de leche materna y cómo almacenarla.

### ¿Qué alternativas tiene una madre que desea amamantar pero no puede por falta de leche u otros problemas?

La falta de leche (real o percibida) puede solucionarse con una consejería calificada. Una buena técnica de lactancia provee la cantidad de leche que el niño necesita. De la misma forma, la mayoría de los problemas de lactancia pueden ser revertidos con una corrección de la técnica de lactancia y con un consejo apropiado. Lo fundamental es que la mujer esté convencida de que quiere amamantar y dis-

puesta a buscar la ayuda necesaria. Hoy las Buenas Prácticas de Alimentación están incluidas en las Metas que todos los servicios de salud deben lograr, e incluyen la atención inmediata de los problemas de lactancia, ya sea a través de una línea de apoyo o una policlínica especializada. También se puede recurrir en forma gratuita a la "Liga de la leche" (099.60.61.74) o a la "línea mamá" del MSP 095.64.62.62, donde pediatras especializados en el tema responden consultas sobre lactancia las 24 horas del día.

### ¿Durante cuánto tiempo se aconseja amamantar?

La norma de oro de la alimentación infantil, según establece la OMS, es seis meses de lactancia exclusiva y luego la continuación de la lactancia hasta al menos los dos años de edad junto a la incorporación de alimentos complementarios. **N**



*Pautas fáciles sobre alimentación saludable  
y rica para uno o dos comensales*

# Tips para solos y solas... ¡y también para cuando se juntan!

*Lic. en Nutrición Gabriela González Bula*

*Ser el único comensal en la mesa también puede ser sinónimo de menú sano y atractivo. La bandeja del almuerzo o la cena puede ser más interesante que los restos recalentados del día anterior, el paquete del delivery, o el conocido café con leche y galletas. ¿Cómo se hace? Comer saludablemente y disfrutar de preparaciones variadas es más fácil de lo que parece.*





# EQUILIVE

Todo el sabor con un 50% menos de sal



## Sopas:

- 50% menos de sal
- Baja en grasas
- 48 calorías por porción

## Caldos:

- 50% menos de sal
- 0% grasas
- 0% calorías



Elegí el sabor que te hace bien

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

A continuación, algunos consejos, inspirados en “Healthy-cooking for 1 or 2”, del sitio web de la Clínica Mayo, y “Planning Healthy Meals for One or Two --a Checklist”, recomendaciones de la experta Alice Henneman de la Universidad de Nebraska.

### Primero que nada

- Siga las recomendaciones de las guías alimentarias de nuestro país (Manual para la promoción de prácticas saludables de alimentación en la población uruguaya que se puede ver en [www.msp.gub.uy](http://www.msp.gub.uy)) en especial, la de consumir cinco porciones diarias de frutas y vegetales. Para lograrlo, incluya esos alimentos, preferiblemente de estación, en cada comida. Para cumplir con la fibra elija cereales integrales (pan, galletas, arroz, avena integral). No descuide sus proteínas, a diario las necesita: incluya siempre una porción de carne roja, pescado, pollo, hígado o menudos, o platos con huevo, claras y queso o leche. Además, no olvide su porción diaria de lácteos en desayuno y merienda.
- Planifique. Piense en todo el proceso, desde el menú semanal, la lista de compras, la elaboración, el servicio y el almacenamiento. Así no sólo comerá mejor y no desperdiciará comida que queda en mal estado, sino que gastará menos. Su ida al supermercado será más eficiente y contará con todos los ingredientes necesarios al cocinar.

### A la hora de comprar

- Elija alimentos frescos, como frutas y vegetales de estación, que además son más baratos. En especial, busque las frutas con distinto punto de maduración, de manera de tener algunas para consumo inmediato y otras para consumo en el transcurso de la semana. Refrigerar las frutas y vegetales permite almacenarlas por más tiempo, pero no compre grandes cantidades que después acabará tirando o harán su menú repetitivo.
- Tenga en cuenta que las carnes y los lácteos tienen menor vida útil. Si cuenta con freezer, congele en porciones individuales (bifes vacunos, filetes de pescado, presas de pollo) para futuras preparaciones en la semana.
- Cuente también, si es posible, con vegetales congelados, como arvejas, cebolla picada o choclo en granos. Es práctico usar sólo una parte de la bolsa y volver a poner el resto en el congelador enseguida. Este tipo de alimentos facilitan la preparación de sopas, cazuelas y ensaladas y su valor nutricional y sabor son similares a los vegetales frescos.
- Tenga alimentos en la despensa que sirvan para resolver comidas rápidas. Ciertas latas pueden ser buenos aliados, aunque se debe tener en cuenta que si bien su valor nutricional es similar al del alimento natural, también pueden contener mucha sal. Luego de abrir la lata no olvide retirar todo el alimento y refrigerar los sobrantes en un envase adecuado por no más de tres a cuatro días. Dos detalles no menores si se van a consumir enlatados: verificar la fecha de vencimiento y ¡contar con un buen abrelatas!



- Los alimentos secos también colaboran para resolver en forma saludable y rápida una o varias comidas semanales. Es fácil cocinar pequeñas porciones de cereales y leguminosas. Elija la versión más saludable, como arroz integral, pasta integral, polenta, fainá, leguminosas (lentejas, porotos, etc.). Si están bien envasados duran un buen tiempo en la alacena.
- No olvide que el aceite y los condimentos naturales son necesarios para cocinar sabroso y sin sal agregada. Tenga a mano y pruebe distintas hierbas y semillas para evitar recurrir a los “cubitos” o sazonadores en sus preparaciones.

### Al cocinar

- ¡1x2, 1x3 o 1x4 es negocio! Cocine una vez para varias comidas. Por ejemplo, si hace un pollo al horno, use las porciones sobrantes para una cazuela, un relleno de tarta o una ensalada completa con vegetales y semillas de girasol. Separe y refrigere adecuadamente las porciones restantes antes de comerlas. Consuma la porción extra en





un plazo de tres a cuatro días, o congele las porciones remanentes para una comida futura.

- Para lograr un equilibrio nutricional elija platos que contengan alimentos de varios grupos. Algunos ejemplos saludables son cazuela de lentejas con carne magra y vegetales, pollo a la china con vegetales y arroz, polenta rellena de brócoli con queso, sopa de verduras con garbanzos, pasta con salsa primavera de vegetales y pollo, guiso de porotos con carne magra, cebolla, morrón y tomate, wok de cerdo magro, puerro, zucchini y brotes de soja con quinoa, salpicón con arroz integral, atún, vegetales y sésamo. Recuerde: un plato=una comida completa.

- A veces hay que preparar menos de lo que dice la receta. Si es así, tenga en cuenta las siguientes equivalencias: 1 taza=16 cucharadas; 1 cucharada= 3 cucharaditas; 1 taza = 250 cc de líquidos.

### Cuando no tenga tiempo ni ganas de cocinar

- Para esos días cuente con sus porciones congeladas ya preparadas. O, si compra comida pronta, elija platos con vegetales, porciones individuales de ensaladas y alimentos de valor nutricional genuino, poco elaborados. Sólo compre lo que va a consumir en las siguientes 24 a 48 hs. para mantener la frescura de los alimentos.

- Resuelva con creatividad una comida sencilla. No tema agregar frutos secos a su plato, semillas como pipas, o maníes. Enriquezca una sopa con trozos de pollo y unas cucharadas de

garbanzos, o convierta una tostada en un plato completo con huevo revuelto, queso, tomate y una generosa porción de rúcula. Recuerde que cuantos más colores haya en su plato y más variado sea, más valor tendrá desde el punto de vista nutricional.

### Al conservar los alimentos

- No olvide consumir los alimentos perecederos en un lapso de tres a cuatro días calentándolos muy bien y de manera pareja.

- Si descongela, es mejor iniciar el proceso el día anterior, colocando el alimento en la heladera, en una bandeja o plato grande en el estante más bajo para evitar que gotee sobre otras comidas.

- Si congela un alimento, ¡no lo deje olvidado en el freezer! Si bien los alimentos congelados son seguros, van perdiendo calidad y características con el tiempo. Utilice envases adecuados para congelar, y tenga en cuenta que descongelar 1 kg de alimento lleva unas 12 hs en la heladera.

Para renovar el interés y la motivación para cocinar rico y sano para uno o dos personas, es útil probar nuevas recetas, intercambiar con familiares y amigos consejos culinarios o aprovechar para comer o cocinar juntos. Visitar al nutricionista puede ser de ayuda para reorientar la alimentación y las comidas en la línea saludable y aportar nuevas ideas al menú de todos los días. 🍴

ENDULZANTE

# tevias

La más dulce Stevia

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



Cero Calorías



POLVO GRANULADO



50 BASTONES DE POVO

# tevias

La más dulce Stevia

*Con destacado perfil nutricional, estos vegetales actúan como verdaderos defensores químicos del organismo*

# Las crucíferas: socias en el cuidado de la salud

*Lic. en Nutrición Alejandra Amestoy M.Sc.*



*Se cultivan y consumen desde la antigüedad, pero adquieren actualmente gran interés por sus propiedades tanto nutricionales como funcionales. Además de ser fuente concentrada de nutrientes, como vitaminas, minerales y fibra dietética, las crucíferas tienen compuestos bioactivos con un gran efecto antioxidante que las transforma en importantes aliadas en el cuidado de la salud.*



Las crucíferas (Cruciferae) son plantas originarias de Asia Occidental y Europa. Su cultivo se remonta por lo menos a 2500 años antes de Cristo. Esta familia extensa de vegetales abarca más de 3.000 especies y más de 300 géneros, pero una característica botánica las unifica y le da nombre al grupo: la forma de su flor. En todas las especies, la flor es siempre regular, perfecta y en forma de cruz.

### Una familia muy numerosa y nutritiva

Dentro de las múltiples especies y géneros, las crucíferas comestibles principalmente cultivadas son el repollo liso blanco y colorado (*Brassica oleracea L. var. capitata L.F.*), el repollo crespo (*Brassica oleracea L. var. sabauda L.*), el repollo chino (*Brassica campestris L. subesp. pekinensis*), el coliflor (*Brassica oleracea L. var. botrytis L.*), el brócoli (*Brassica oleracea L. var. Italica Plenck*), el repollito de Bruselas (*Brassica oleracea L. var. gemmifera D.C.*), el nabo (*Brassica rapa L. subesp. rapifera*), el rábano y rabanito (*Raphanus sativus L.*) y el berro de agua (*Nasturtium officinale R. Brown*). Estos vegetales se distinguen por sus importantes propiedades nutricionales y antioxidantes y por su bajo aporte calórico.

Las crucíferas son fuente concentrada de vitaminas, minerales y fibra. En ellas se destaca el aporte de vitamina C, vitaminas antioxidantes, folatos, calcio y potasio. Además, poseen compuestos bioactivos, como los flavonoides, a los que se les atribuye un potente efecto antioxidante. Los compuestos azufrados, denominados glucosinolatos, les dan también propiedades antioxidantes. Esos compuestos las diferencian de otras familias de plantas al otorgarles su sabor y olor característico.

El contenido nutricional de las diferentes especies no siempre es igual. Varía según la parte de la planta que se considere, las condiciones ambientales donde se desarrolla, la edad de la misma, las propiedades del cultivo, así como el método de conservación y preparación.

Es importante tener en cuenta que el sistema de defensa químico representado por las sustancias con efecto antioxidante es mayor cuanto más joven y tierna es la hoja de la planta que se consume. En relación al clima, son las épocas más cálidas, como el verano, las que favorecen la concentración de estas sustancias.



Producto RECOMENDADO



Sociedad Uruguaya de Cardiología



## salud para tu corazón

### CONTIENE OMEGA 3

No todas las grasas son iguales

El tipo de grasa importa tanto como la cantidad.

#### El aceite Purilev es :

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



### Grasas en la dieta

Aceite de Canola	7%	65%	+8%	20%
Aceite de Maiz	13%	34%	+2%	51%
Aceite de Girasol	13%	30%	+0,5%	56%
Aceite de Soja	20%	23%	+5%	52%
Aceite de Oliva	20%	60%	+1%	19%

Grasas Saturadas    Grasas Monoinsaturadas    Grasas Poliinsaturadas

Omega 3    Omega 6

FUENTE: LABORATORIO TECNOLÓGICO URUGUAYO 2008

www.purilev.com.uy



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



## ¿Por qué son beneficiosas para la salud?

Debido a la composición nutricional que presentan, se ha descrito científicamente que el consumo de crucíferas está relacionado con el retraso del envejecimiento celular y con la prevención de ciertas enfermedades, entre ellas el cáncer. Estos vegetales se asocian sobre todo con efectos protectores contra el cáncer de pulmón, de mama, de colon, de recto y de próstata. El efecto preventivo se debería a su alto contenido en glucosinolatos. Estas sustancias, que actúan como precursores defensivos, son activas en el organismo cuando logran formar sus productos (isotiocianatos e índoles), verdaderos responsables de provocar los efectos biológicos.

Cuando el tejido vegetal se rompe a consecuencia de un daño mecánico (masticación, corte), el glucosinolato hace contacto con una enzima (mirosinasa) que es la responsable de guiar la reacción para obtener la formación de los productos. Diferentes estudios muestran que las nuevas moléculas formadas pueden actuar en varias etapas involucradas en el desarrollo del cáncer. Se sugiere que pueden aumentar la actividad de los sistemas de defensa contra sustancias cancerígenas, bloquear la actividad y acelerar la eliminación de estas sustancias nocivas, evitar daños en el material genético celular y colaborar con la inhibición del crecimiento de células cancerígenas.

Los científicos reconocen que estos compuestos pueden trabajar individualmente o en conjunto para desempeñar su papel en la prevención, pero aún es necesario realizar más ensayos clínicos.

A pesar de las pruebas relevantes sobre los beneficios para la salud, hay factores que deben considerarse, en especial, que el contenido de glucosinolatos es muy variable en las diferentes especies y puede verse afectado por cómo se realice el cultivo y las prácticas culinarias. Son sustancias muy lábiles y la cocción puede disminuir la cantidad presente en el vegetal, teniendo impacto por lo tanto sobre los efectos protectores para la salud. Se estima que la reducción del contenido de glu-

cosinolato luego de la cocción del vegetal es de un 30% a 40%.

Organismos internacionales, como el Instituto Estadounidense de Investigación sobre el Cáncer (American Institute for Cancer Research, AICR) hacen referencia a las crucíferas y a sus sustancias protectoras contra el cáncer, estableciendo además que pueden colaborar a combatir esta enfermedad en forma indirecta, ayudando a controlar el peso corporal. En tal sentido, mencionan la importancia de incluir su consumo en el contexto de una alimentación variada, que incluya verduras, frutas, granos enteros y legumbres, entre otros grupos de alimentos (AICR, 2011).

## Formas de consumo

En general el consumo de las crucíferas no es elevado debido a los hábitos alimentarios, a la falta de difusión y al poco conocimiento de las propiedades nutricionales y de las posibles formas de preparación. Conviene recordar que se pueden consumir las diferentes partes de la planta, como las hojas, las flores, en incluso la raíz, como en el caso del nabo. Además, pueden incluirse en preparaciones tanto crudas como cocidas, fermentadas y a veces secas.

En algunos países, las crucíferas tienen un importante valor culinario, ya que son el ingrediente principal de platos tradicionales como el "cocido" en España, el "chucrut" en Alemania, el "kimche" en Corea y el "dong-cai" en China.

Para aprovechar mejor sus nutrientes se recomienda consumir estos vegetales crudos, cocidos al vapor o salteados en un wok y evitar las cocciones prolongadas.

Realizar una cocción rápida y adecuada permite además minimizar los efectos negativos en cuanto a la presencia de olores amargos y fuertes tan característicos de las crucíferas, que se producen por efecto térmico sobre los compuestos azufrados.

La finalidad es mantener la calidad nutricional y obtener un producto sabroso y crujiente para disfrutar en familia. 🍴

*Un manjar con beneficios nutricionales  
que debe consumirse con moderación*

## Comer chocolate, un saludable placer

*Lic. en Nutrición Isabel Pereyra González M.Sc.*

*Comer chocolate es un verdadero placer, más aún en invierno. Su sabor, aroma, color y textura hacen que sea aceptado por todo el mundo, prácticamente sin excepción. Aunque el cacao, materia prima del chocolate, se consume desde hace cientos de años, sólo recientemente se comenzaron a conocer y a entender los beneficios de este sabroso alimento, derivados principalmente de su alto contenido en antioxidantes. Aunque no se aconseja consumirlo exageradamente, pues contiene una importante concentración de grasa y azúcar que lo hace muy calórico, una porción de chocolate, es sin lugar a dudas, un trocito de salud.*

## Un poco de historia

El chocolate se elabora a partir del cacao, que se obtiene de la almendra del árbol del cacao. Este árbol crece mayoritariamente en América Central y Sudamérica, de donde es originario.

La palabra chocolate deriva del término azteca "xocolatl", cuyo significado es "agua espumosa", denominación que era utilizada por los olmecas (1500- 400 a.C.), por los aztecas (1400 a.C.), y posteriormente por los mayas (600 a.C.) para identificar a una bebida amarga, de fuerte sabor, y de gran valor energético.

El cacao ingresó a la cultura alimentaria de Europa en el siglo XVI. En el siglo XIX comienza la fama del chocolate suizo debido a que el fabricante suizo de leche evaporada, Henry Nestlé, tuvo la idea de mezclar la pasta de cacao con leche evaporada y azúcar.

El consumo de chocolate siempre se asoció con beneficios para la salud, como el aportar mayor fortaleza, vigor sexual, y resistencia al trabajo duro y a las bajas temperaturas, entre otras ventajas. Investigaciones recientes han reconocido su poder antioxidante y, por lo tanto, sus efectos positivos sobre la salud

## Características nutricionales

El chocolate es nutricionalmente completo ya que contiene un 61% de carbohidratos, un 30% de materia grasa, y un 6% de proteínas, además de aportar minerales (fósforo, calcio, hierro) y vitamina A y del complejo B.

La materia grasa del chocolate tiene un punto de fusión en el rango de los 27 a 32°C, una característica que hace que este producto se funda con relativa rapidez en el paladar humano formando, sin originar grumos, una masa cremosa de textura y sabor muy agradables. Los chocolates de bajo costo, confeccionados con manteca de cacao sintética, o manteca industrial, no tienen esta característica, ya que la mayoría no funden a la temperatura corporal, de ahí el sabor desagradable y grasoso que producen en el paladar.

El chocolate negro es actualmente la variedad más reconocida por vehiculizar antioxidantes en altas concentraciones. Los antioxidantes son compuestos que protegen al organismo del estrés oxidativo y neutralizan los radicales libres. Los radicales libres, producidos de forma natural por la edad, las enfermedades, el tabaco, algunos medicamentos, el estrés y la mala alimentación, constituyen una de las causas del envejecimiento celular. Patologías de amplia prevalencia, como las enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, algunos tipos de cáncer (hepático, gástrico, de colon, de próstata), la diabetes tipo 2 y las cataratas, tienen importantes componentes derivados del estrés oxidativo.

Más recientemente, se han identificado como originadas por el desencadenamiento de un estrés oxidativo no controlado las enfermedades del sistema nervioso, como el Alzheimer y el Parkinson. Los antioxidantes

contenidos en el chocolate son los flavonoides procianidinas, catequinas y epicatequinas. El contenido en flavonoides del grano de cacao depende de factores ecológicos, genéticos, agronómicos y del procesamiento que se le aplique (es mayor la concentración cuanto más pureza tiene el chocolate). Estos compuestos no están presentes en el chocolate blanco.

## Ciencia y chocolate

Numerosos estudios han demostrado que el consumo de chocolate tiene un efecto neutro en los niveles de colesterol plasmático. En relación con la acción cardioprotectora y antiplaquetaria, se realizaron muchos estudios, con resultados a veces contradictorios, antes de aceptarse a nivel científico. Actualmente se puede afirmar que el efecto antioxidante y cardioprotector del chocolate ha sido demostrado en numerosos protocolos experimentales y estudios clínicos y epidemiológicos. Una ingesta moderada de chocolate regula la presión arterial elevada, favorece la dilatación de las arterias y puede reducir la aparición de enfermedades cerebrovasculares. Los estudios recientes demostraron que las epicatequinas son los flavonoides que se logran absorber en mayor medida.

Sin embargo, aún queda mucho por investigar ya que, si bien existen hipótesis plausibles y se han comprobado los resultados positivos que produce la ingesta de chocolate, aún no se conocen con precisión los mecanismos de acción de estos flavonoides.

## Más cacao y mucha moderación

La clave del consumo de chocolate es la moderación porque este alimento contiene una im-





portante concentración de grasa y azúcar que lo hacen muy calórico. En las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Uruguay, el chocolate se encuentra en el Grupo 6, junto con las grasas, aceites, frutos secos y semillas oleaginosas, y se recomienda comerlo en cantidades limitadas. Se aconseja elegir uno que tenga un porcentaje de cacao mayor a 70%, pues cuanto más cacao tiene, más flavonoides contiene. Tener en cuenta que las personas con sobrepeso u obesidad deben restringir o evitar su consumo.

Al ser un alimento altamente energético, el chocolate constituye un excelente suplemento nutricional para atletas, o para personas con altos requerimientos de actividad física que necesitan reservas energéticas adicionales, (maratonistas, deportistas profesionales, entre otras). Unos 100 g de chocolate aportan 500 kilocalorías, más que el pan (250 kcal), la carne (170 kcal), o la leche entera (70 kcal).

Sobre el eventual poder adictivo del chocolate existen muchos mitos. Se habla, incluso, de individuos "chocohólicos" o adictos al chocolate, especialmente entre las mujeres. Científicamente, no hay aún explicación para el deseo irrefrenable de comer chocolate, poco comprendido, pero real. **N**

# *Doblemente rico en sabor y propiedades nutricionales*

El cacao es uno de los alimentos más nobles y beneficiosos para tu organismo. Disfrutá todas sus propiedades en la deliciosa línea de tabletas Ricard, elaboradas con chocolate puro.



## ALGUNOS BENEFICIOS DEL CACAO:

- Mejora tu estado de ánimo.
- Tiene un efecto cardioprotector.
- Contiene antioxidantes que previenen el envejecimiento de las células.
- Aporta minerales y vitaminas B2 y B12.
- Contiene magnesio y fósforo, minerales importantes para la formación ósea.





*Evitar algunos alimentos, elegir preparaciones blandas, cuidar mucho la higiene*

# Consejos para adaptar la alimentación a la ortodoncia

*Lic. en Nutrición Gianella Pedemonte*

*La dentadura juega un papel fundamental en la vida de los seres humanos. Interviene en la nutrición y contribuye a la comunicación. Desde la masticación de los alimentos, hasta la pronunciación y la imagen de una persona dependen de sus dientes. Por eso la ortodoncia dejó de ser un tema opcional de estética para convertirse en un asunto fundamental de salud. Y la alimentación no es ajena al tratamiento de las anomalías de las estructuras dentales.*

Las técnicas para corregir las alteraciones en forma, posición y funcionamiento de la dentadura han ido mejorando, pero lo que no se pudo mejorar son las molestias que causan. Estos trastornos afectan la alimentación, obligando a modificarla. Algunos consejos para quienes conviven con bandas y brackets:

**1. Evitar el consumo de ciertos alimentos.** Se deben dejar de lado los alimentos pegajosos, o muy duros, como chicles,

caramelos masticables, pan o algunas frutas, de manera de no favorecer problemas con las brackets. Una situación que puede dañar la aparatología es partir una pieza de alimento con los dientes. Para evitar eso se recomienda trocear el alimento antes de llevarlo a la boca y morder utilizando la parte posterior de ésta.

**2. Realizar una dieta blanda después de la visita al dentista para ajustes.** Es normal que

tras la visita al ortodoncista, y debido a los ajustes realizados en el aparato corrector, las piezas dentales queden sensibles, sobre todo a la hora de comer. Una dieta blanda los primeros días evitará molestias al masticar.

**3. Descartar los cítricos si se tienen heridas o aftas.** En caso de tener heridas o aftas, existen ciertos alimentos que pueden resultar perjudiciales. Los alimentos ácidos provocarán una mayor molestia y no permitirán una correcta curación. En este caso, se aconseja dejar de consumir naranjas, frutillas, kiwis, ananá, tomate, vinagre y limón.

**4. Modificar la textura de los alimentos para reducir las molestias ocasionadas por el tratamiento.** La modificación de la textura se logra en forma de alimentos sólidos, enteros, pero sometidos a cocciones suaves para que su masticación sea cómoda y requiera el mínimo esfuerzo.

**5. Optar por las carnes blandas no fibrosas.** Durante el tiempo que dure la ortodoncia, la persona se verá obligada a comer diferente. Por ejemplo, tendrá que evitar las carnes fibrosas, que son más difíciles de masticar. Será más adecuado comer carnes blandas, como la de pollo. O procesar las carnes de cualquier tipo y presentarlas de diferentes maneras: en albóndigas, hamburguesas, mezcladas con verduras o como relleno de un pastel, de canelones, lasañas o empanadas. Las croquetas son otra alternativa, pero cuidando de no abusar de las frituras. Otra opción es el pescado, generalmente fácil de masticar y capaz de mezclarse con salsas que lo vuelven más sabroso.

**6. Elegir frutas cuyo consumo no suponga presiones innecesarias en el aparato.** Si no se desea comer frutas muy maduras, que siempre son más fáciles de masticar, se las puede consumir en compotas o asadas.

**7. Cuidar especialmente la higiene bucal.** Se debe tener en cuenta la actividad cariogénica de los alimentos y tener especial cuidado en la higiene. En los niños en particular ésta suele no realizarse con la asiduidad que el dentista pretende, por tal motivo, se debe ayudar a una mejor higiene con los alimentos elegidos en su dieta de manera de disminuir este problema.

**8. Ojo con las golosinas.** En el caso de los niños se debe considerar que no se pueden quitar por completo las golosinas, ya que constituyen una forma de liberar tensiones. La idea es racionalizar y sustituir los dulces, no eliminarlos. Las golosinas que se deben evitar son los caramelos, ya duros o masticables, los chicles, los turroneos y las barras de cereal, las cuales contienen un alto porcentaje de almidón que hace que sus restos permanezcan adheridos a las piezas dentales durante tiempos prolongados.

Por todo lo anterior, durante un tratamiento de ortodoncia es necesario mantener una alimentación saludable, completa y equilibrada, teniendo en cuenta que se eliminarán o evitarán algunos alimentos y que se modificará en muchos casos la consistencia de las preparaciones para evitar posibles dolencias posteriores. De ésta manera se podrá asegurar el éxito de la ortodoncia, pero mejor aún una correcta alimentación que garantizará una vida saludable. 

CUANDO  
PIENSES  
EN AZÚCAR  
USÁ

**Splenda**  
Endulzante Sin Calorías



Disfrutá de todo  
lo que podés hacer  
con SLENDA®.

Cuando Pienses en Azúcar  
  
Usá SLENDA®.



Primer Endulzante  
aprobado por A.D.U.

Consultas 0800 2080



*Declaraciones o claims  
en las etiquetas de los alimentos*

# El derecho de saber lo que uno come

*Lic. en Nutrición Nora Villaba*

*El etiquetado de los alimentos se ha ido constituyendo en un instrumento informativo fundamental para el consumidor, sobre todo en lo que se refiere a aspectos nutricionales. Su importancia radica en que las personas tienen derecho a saber no sólo qué contienen los alimentos que compran, sino también por qué esta información le ayuda a elegir los que van a constituir su dieta diaria.*

En el ámbito de la seguridad alimentaria y la protección al consumidor, es un derecho consumir alimentos inocuos y nutritivos, que satisfagan sus necesidades nutricionales y sus preferencias alimentarias, con el fin de contribuir al logro de una vida saludable.

Entre los datos brindados en la etiqueta de los diferentes productos están las declaraciones o *claims*, que aportan datos al consumidor sobre las propiedades de los alimentos.

Existen dos tipos de declaraciones o *claims*: las de propiedades nutricionales y las de propiedades saludables.

Una declaración de propiedad nutricional es cualquier mensaje que afirme, sugiera o implique que un producto posee propiedades nutricionales particulares especialmente, pero no sólo, en relación con su valor energético y/o su contenido de proteínas, grasas, carbohidratos y fibra alimentaria, así como con su contenido de vitaminas y minerales. Como tal está definido en la normativa de Uruguay, que está siendo discutida en el ámbito del Mercosur.

Las declaraciones de propiedades saludables vinculan los alimentos a la salud y se dividen en dos tipos: las funcionales y las de "reducción de riesgo de enfermedad".

Las funcionales son aquellas que afirman, sugieren o dan a

entender una relación entre un alimento o uno de sus constituyentes y la salud. Este tipo de declaración hace referencia a la función fisiológica de un componente; por ejemplo: "El calcio puede contribuir a fortalecer los huesos".

Las declaraciones de "reducción de riesgo de enfermedad" afirman que un alimento o uno de sus constituyentes ayudan significativamente a reducir el riesgo de aparición de una enfermedad. Por ejemplo: "Los fitoesteroles contribuyen a reducir el nivel de colesterol sanguíneo, disminuyendo por consiguiente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares". Es importante aclarar que sólo en este tipo de declaraciones está permitida la mención de enfermedades en las etiquetas alimentarias.

Para autorizar el uso de una declaración de propiedades saludables, Uruguay se basa fundamentalmente en las reguladas por la agencia de los alimentos y los medicamentos de Estados Unidos FDA (Food and Drug Administration), la Unión Europea, y la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria de Brasil (Anvisa).

Todas estas declaraciones deben estar fundamentadas en datos científicos comprobados y aceptados y deben ser comprensibles para el consumidor medio. **1**



**Sucralight**  
Sucralosa  
Cero calorías!



100 Y 300 TABLETAS



LÍQUIDO

POLVO  
GRANULADO



50 Y 100 BASTONES  
DE POVO



El azúcar  
sin calorías

**Sucralight**  
Sucralosa  
Cero calorías!

## PREGUNTAS FRECUENTES

¿Todos los productos pueden contener una declaración nutricional o *claim*?

No. No se podrá incluir una *claim* en los siguientes productos:

- Bebidas alcohólicas
  - Aditivos alimentarios y coadyuvantes de tecnología.
  - Especias
  - Vinagres
  - Café, yerba mate, té y otras hierbas, sin agregado de otros ingredientes que aporten valor nutricional.
- Esto es importante ya que de lo contrario se estaría permitiendo una declaración en productos que no suponen un aporte desde el punto de vista nutricional.

¿Es obligatorio que los alimentos contengan una *claim*?

No. Esta información es complementaria y opcional, ya que tiene por finalidad facilitar al consumidor la comprensión o interpretación de la declaración de nutrientes que sí se debe incluir obligatoriamente, como establece el Decreto 117/006 en el anexo sobre rotulado nutricional obligatorio.

En concordancia con este decreto, que exige que la declaración de nutrientes se establezca por porción de consumo de un alimento, la *claim* también se debe realizar sobre la porción.

En el caso de alimentos que necesitan ser elaborados, como polvos para hacer postres, tortas, purés, etc., la *claim* se aplica al producto listo para el consumo, de acuerdo con las instrucciones de preparación indicadas por el fabricante en el rótulo del producto.

¿Cuántos tipos de *claims* nutricionales existen?

Las declaraciones de propiedades nutricionales de los alimentos pueden ser expresadas de dos formas. Una es por su contenido de nutrientes y/o valor energético de un alimento en sí mismo, sin compararlo con otro (*claim* por contenido absoluto). Esta *claim* describe el nivel de un determinado nutriente contenido en un alimento. Por ejemplo: "Fuente de calcio" o "Alto contenido de fibra y bajo en grasa".

Otra forma de expresarlo es por comparación

entre los alimentos (*claim* comparativa). Esta *claim* compara los niveles de nutrientes y/o valor energético entre dos alimentos de la misma naturaleza. Por ejemplo: "Reducido", "Menos que", "Menos", "Aumentado" o "Más que".

¿Sobre qué atributos se puede realizar una *claim*?

Se puede realizar una *claim* sobre el contenido absoluto o comparativo de un alimento. Para contenido absoluto las menciones son "Bajo", "No contiene", "Muy bajo", "Sin adición", "Fuente" y "Alto tenor". Para contenido comparativo son "Reducido" o "Aumentado".

¿Cuáles son los términos autorizados para realizar una *claim*?

Cada atributo tiene términos autorizados que diferencian una *claim* de otra. Por ejemplo, para el atributo "Bajo", es decir, para poder declarar que un alimento es bajo en valor calórico y/o un determinado nutriente, se pueden utilizar los términos "Bajo", "Leve", "Ligero", "Pobre", "Liviano", "Light", "Lite", "Little" o "Low".

Dicho de otra manera, si se quiere resaltar que una mermelada baja en valor energético o calorías, se puede decir también "Ligera en calorías", "Liviana en calorías" o "Light en calorías".

¿Cómo se interpretan las *claims* o declaraciones nutricionales?

Existen reglas para cada atributo en cuanto a los términos a utilizar y a los nutrientes sobre los cuales se puede hacer una *claim*. Tanto el valor energético, como los diferentes nutrientes en relación a los cuales se puede hacer una *claim*, tienen establecidos los atributos que puede llevar cada uno de ellos. Por ejemplo, para valor calórico se puede aplicar "Bajo", "No contiene" y "Reducido".

A su vez, para hacer una *claim* utilizando un determinado atributo, se debe cumplir con condiciones específicas para cada uno de ellos. Así, para que pueda decir "Bajo en valor energético, calorías o energía", la porción del alimento no debe aportar más de 40 kcal. Para poder afirmar "No contiene", la porción no debe superar las 4 kcal. Y para poder decir "Reducido" debe haber una diferencia de al menos 25% menos con respecto al alimento sin modificar.

*El plato insignia de la gastronomía de Brasil  
amalgama raíces portuguesas, indígenas y africanas*

# Feijoada, el frijol negro engalanado

*Lic. en Comunicación Alina Dieste*

*Comí la mejor feijoada de que tenga memoria un mediodía soleado de junio en un viejo restaurante de Petrópolis. Era sábado, día en que los brasileños suelen regalarse este plato, verdadero banquete para muchos. Y vaya si lo fue aquella vez. El despliegue de sabores, aromas y colores distaba bastante del simple guiso de porotos negros, a lo más acompañado de arroz blanco y harina de mandioca (o fariña), que suele comerse en el Uruguay fronterizo. El servicio en Petrópolis incluyó el guisado oscuro, espeso y humeante, generoso en cortes de cerdo –patas, rabo, tocino- y otras carnes frescas, secas o ahumadas. Y llegó acompañado de varias guarniciones: una verde col picada o ‘couve’, gajos frescos de naranja, harina de mandioca frita (o farofa), bananas también fritas, y el infaltable cuenco de arroz saltado con cebolla. Un festín para los sentidos que los anfitriones exhibían con orgullo, sabedores de que la popular feijoada, sofisticada o modesta, es un sello distintivo de la gastronomía de Brasil.*



Este plato, “o mais brasileiro dos sabores”, como afirman las guías turísticas, es, según antropólogos e historiadores, el que mejor sintetiza la esencia del país en tanto encuentro de civilizaciones y tradiciones. Ninguna receta reúne como la feijoada la culinaria europea del colonizador portugués, con las raíces indígenas de los nativos y las costumbres africanas de los esclavos. Siempre, claro, en torno al ingrediente principal que le da nombre e identidad: el frijol negro de origen sudamericano.



El protagonista indiscutido es este poroto que los guaraníes llamaban *comanda*, *comaná* o *cumaná* y que los portugueses describieron en el siglo XVI como una variante del *feijão* que ya conocían en Europa. El conquistador sucumbió a sus encantos, al grado que esta “noble semilla” recibió todo un capítulo en la segunda edición de la “Historia Naturalis Brasiliae” de 1658, del holandés Willem Piso, señala Rodrigo Elías, Ph.D. en Historia Moderna y Contemporánea de la Universidad Federal Fluminense, en su “Feijoada: Breve historia de una institución comestible”.

Fue el frijol negro el que acompañó el asentamiento de poblaciones en el vasto territorio americano dominado por Portugal, que luego pasó a ser Brasil. Toda huerta doméstica lo cultivaba, subraya el etnógrafo Luís da Câmara Cascudo, autor de “História da alimentação no Brasil”. Tan extendido era su consumo y tan central era para la dieta que para el siglo XIX ya formaba parte, como hoy, de la alimentación cotidiana de los brasileños.

Pero del frijol a la frijolada, como se conoce en español a la feijoada, hay un trecho, apunta Elías. ¿De dónde surge el co-

pioso manjar de mi almuerzo sabatino en Petrópolis? La leyenda, repetida una y otra vez en sitios web, revistas y hasta libros, afirma que la feijoada nació en las *senzalas* de los esclavos, que echaban a su hervido de *feijao preto* los restos de carne desechados por sus amos, sumándole la mandioca que tan bien conocían de sus tierras africanas. Pero lo cierto es que este plato tiene un origen más europeo y menos romántico.

Los historiadores coinciden en que es muy poco probable que los esclavos accedieran a la carne fresca, muy cara y preciada entonces. Y los supuestos “desperdicios” de los amos no eran tales, porque éstos nunca hubieran descartado las orejas o el morro del cerdo, muy estimadas en Europa. Además, apuntan los expertos, indígenas y africanos no mezclarían, por tabúes alimentarios y supersticiones ancestrales, frijoles y legumbres con carnes.

La feijoada habría surgido así del *cozido à portuguesa*, hecho con porotos rojos o blancos, heredero a su vez de una receta que se remonta a tiempos del Imperio Romano y está en la raíz de la fabada asturiana, el *cassoulet* francés, y hasta del pu-

chero rioplatense. Según las investigaciones, los portugueses llevaron su legado gastronómico al Nuevo Mundo, donde se rindieron ante el frijol negro y conocieron otras delicias, pero la feijoada propiamente dicha recién habría nacido en el siglo XIX, y no en las barracas de los esclavos en las casas señoriales, sino en los distinguidos restaurantes cariocas y paulistas con resabios imperiales.

Ningún lugar parece mejor entonces que Petrópolis, refugio de verano de la Familia Imperial Brasileña, para degustar una buena feijoada. Pero la comilona, excusa para la charla distendida, el encuentro de amigos o el agasajo empresarial, es un ritual no sólo en las sierras del estado de Río de Janeiro, sino en cada rincón de Brasil. Y admite variantes inesperadas, como el toque de jengibre rallado que aparece en una receta del libro “Na fronteira nós fizemos assim. Lengua y cocina en el Uruguay fronterizo”, de los uruguayos Luis Ernesto Behares, Carlos Ernesto Díaz y Gerardo Holzmann. La razón es sencilla: plato invernal o delicia veraniega, “feijaun” de todos los días o frijolada gourmet completa, la feijoada no es apenas comida, sino cultura. ■

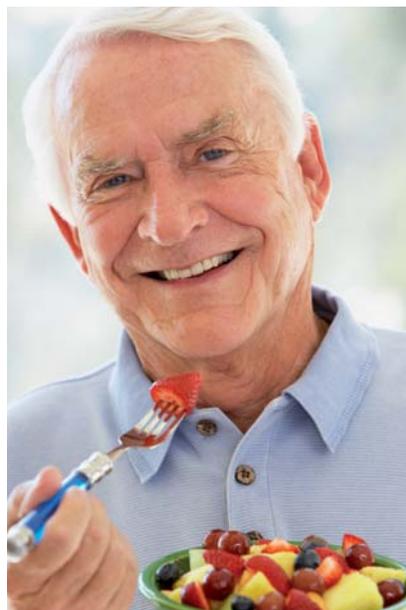
# Novedades

*Dra. Gabriela Parallada M.Sc.*

## *Adulto mayor frágil, ¿puede prevenirse?*

La Organización Mundial de la Salud define a la población de un país como envejecida si en el total de habitantes el porcentaje de adultos mayores de 65 años supera el 7%. Uruguay es uno de los países más envejecidos de América Latina ya que casi duplica esta cifra, aumentándose así la prevalencia de condiciones y enfermedades propias del proceso de envejecimiento. Adoptar medidas para la prevención de estas situaciones contribuirá a mejorar la calidad de vida en este período de vida tan vulnerable. Con el aumento de la edad, hay una disminución en el gasto energético y cambios en la composición corporal que determinan una pérdida de masa magra, fundamentalmente de tejido muscular, y a su vez una pérdida de fuerza y de tono muscular en los mayores de 65 años. Esto se denomina sarcopenia, un proceso que resulta en la fragilidad del anciano. El ritmo de instalación y gravedad de este trastorno estarán determinados por varios factores: carga genética, enfermedades intercurrentes, estilo de vida previo. Algunos síntomas indicativos de la sarcopenia son, por ejemplo, la debilidad para levantarse, subir escaleras o al ómnibus, y la disminución de la velocidad al caminar o cargar objetos. La falta de apetito, propio de la vejez, o por cambios en la alimentación (debido a enfermedades o a dificultades por falta de piezas dentarias), sumado a la reducción de la actividad física, llevan a la pérdida progresiva de masa muscular. Para prevenir esta condición, dos acciones han demostrado tener efecto, según recientes estudios. Desde el punto de vista nutricional, la alimentación debería asegurar un aporte adecuado de proteínas y en aquellos casos en que esto no es posible, los suplementos proteicos deberán ser valorados por el médico como una opción. Asimismo, aquellos pacientes con deficiencia de vitamina D pueden presentar mayor tendencia a la sarcopenia por lo que se deben cuidar su aporte. La otra acción que ha demostrado ser efectiva es la indicación, previa valoración médica, de entrenamiento físico mediante ejercicios de resistencia, dado que éstos mejoran la masa, la fuerza y la resistencia muscular. Además de tratar la sarcopenia, el ejercicio de resistencia se asocia con una mejoría de diferentes situaciones clínicas comunes en esta etapa de la vida (diabetes, osteoporosis, cardiopatía coronaria, osteoartritis y depresión).

*(Fuente: Listin Diario.com. Nutr. Hosp. Marzo-Abril 2011)*



# Novedades

## *La vitamina D no sólo importa al hueso*

La vitamina D se encuentra presente en los productos lácteos, pero a diferencia de otras vitaminas, el ser humano es capaz de producirla a través de la exposición solar. Esta vitamina ha ganado popularidad por su papel en la salud ósea y no resulta extraña la indicación de su aporte en forma de gotas o comprimidos en distintas circunstancias de la vida, sobre todo en las estaciones frías. Sin embargo, recientemente se ha vinculado a la vitamina D con otras enfermedades o riesgos de algunas enfermedades, por ejemplo, del sistema cardiovascular. Es así que el experto Jesús Egido, de la Sociedad Española de Arteriosclerosis, ha publicado que niveles bajos de vitamina D se vinculan con un mayor riesgo de padecer enfermedad vascular y por tanto, con una mayor probabilidad de sufrir accidente vascular encefálico, infarto de miocardio y/o enfermedad vascular de los miembros. Esto se debe a que la vitamina D, además de intervenir en el metabolismo mineral óseo (metabolismo del fósforo y el calcio) juega un rol en la formación de placas de calcio a nivel arterial (parte del proceso de arteriosclerosis). Es importante entonces cuidar el nivel de la vitamina D, con énfasis en los períodos en los que la exposición al sol es poco probable.

(Fuente: [www.searteriosclerosis.org/resources](http://www.searteriosclerosis.org/resources))



## *Carne procesada y diabetes*

La revista estadounidense American Journal of Clinical Nutrition publicó recientemente un estudio realizado en la Universidad de Washington que relacionó el consumo de carne procesada y la incidencia de diabetes. Los investigadores evaluaron la ingesta habitual de carne procesada proveniente de distintos fiambres y de carne roja. Observaron que el consumo de 11,4g por día de carne proveniente de estos alimentos estaba asociado a un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2, mientras que el consumo de carne roja no se relacionó con esta enfermedad. Los investigadores plantean como posible causa de este riesgo la presencia de aditivos y conservantes en las carnes procesadas. Ciertos componentes de estos alimentos, como las nitrosaminas, tienen efectos tóxicos sobre las células productoras de insulina del páncreas. Por otro lado, este tipo de alimentos suelen ser ricos en grasas y causar aumento de peso y obesidad, condición que a su vez constituye un riesgo de diabetes.

(Fuente: Fretts AM, Howard BV, McKnight B, Duncan GE, Beresford SA, Mete M, et al. Associations of processed meat and unprocessed red meat intake with incident diabetes: the Strong Heart Family Study. *Am J Clin Nutr.* 2012 Jan 25. [Epub ahead of print])



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

# La osteoporosis se puede combatir.

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

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

Consultá a tu médico



 0800 8133  
FonoMujer

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

Calidad  
al alcance  
de todos

  
Urufarma

# Recetas

## Fiesta de tartas y pasteles o tortas

Lic. en Nutrición y Téc. en Gastronomía Virginia Natero



8 porciones

### Torta hojaldrada de champiñones y verduras

#### Masa

Mezclar

- 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de aceite
- 1 yema de huevo
- 1/4 cta. sal fina

Agregar y mezclar hasta lograr una masa homogénea 1 y 1/4 taza de harina

Amasar enérgicamente y golpearla más de 30 veces hasta que no tenga burbujas de aire. Dejar descansar como mínimo por una hora

Cernir

- 1 y 1/2 cta. polvo de hornear
- 1/4 taza de almidón de maíz

Cuando la masa haya reposado estirla bien finita sobre una superficie enharinada.

Pintar la masa con 1/4 taza de manteca derretida

Espolvorear la masa con la mezcla de almidón y polvo de hornear. Arrollarla como un pionono y luego doblar sobre sí misma tres veces. Llevar a heladera durante 15 minutos. Retirar de la heladera y estirar más grande que el diámetro del molde de tarta (de 26 cm). Acondicionar la masa en el molde dejando una parte hacia afuera.

#### Relleno

Lavar y cortar en aros 2 puerros

Lavar y cortar en juliana 1 zanahoria  
2 zucchinis

Saltear los puerros en 2 ctas. de aceite

Agregar al saltado 400 g de champiñones laminados

Agregar las zanahoria y los zucchinis y cocinar hasta ablandar.

Enfriar el salteado y agregarle 3 huevos  
1/2 taza de queso rallado  
Sal  
Pimienta negra  
Tomillo

Mezclar hasta que quede homogéneo. Verter la mezcla sobre la masa y cerrar sin hacer repulgue dejando un agujero grande en el centro. Llevar a horno moderado a (180°C) hasta que el huevo coagule. Acompañar con ensalada de tomate y pepino.

8 porciones

### Tarta fácil de pollo y ciboulette

#### Masa

Mezclar

- 1 taza de harina
- 1 taza de harina integral
- 4 cdas. de semillas de sésamo
- 1 cta. de polvo de hornear
- 1 cta. de sal fina

Mezclar

- 1 huevo
- 2 cdas. aceite
- 1/2 taza de leche

Mezclar los ingredientes húmedos con los secos y formar una masa hasta que quede homogénea. No amasar y dejar descansar por unos 20 minutos.

#### Relleno

Limpia y cortar en cubos 2 supremas de pollo

Lavar y cortar en aros 6 puerros

Saltear los puerros en 2 ctas. de aceite

Cuando los puerros se ablanden agregar el pollo y saltear

Al dorarse el pollo agregar 1/2 taza de vino blanco

Cuando el vino se evapore y el pollo esté cocido, retirar del fuego y reservar

Cortar 1/2 taza de ciboulette

Batir ligeramente y mezclar 2 huevos  
150 g queso magro rallado  
Sal  
Pimienta

Mezclar el pollo, con la ciboulette y la mezcla de huevos. Estirar la masa y forrar una tartera de 26 cm de diámetro. Acondicionar el relleno sobre la masa. Llevar a horno moderado (180°C) por unos 30 a 45 minutos. Servir con ensalada de chauchas y remolacha.



8 porciones

## Torta de queso y cebolla

### Masa

Mezclar sin amasar  
1 taza de manteca  
2 tazas de harina  
1 cta. de sal

Agregar hasta tomar la masa      agua fría

No amasar y reservar 30 minutos en heladera. Retirar de la heladera, estirar  $\frac{2}{3}$  de la masa con palote y forrar una tartera desmontable de 26 cm de diámetro. Reservar el resto.

### Relleno

Cortar en fetas  
200 g de queso colonia  
200 g de mozzarella

Picar y saltear hasta dorar  
2 cebollas  
1 cda. de aceite

Mezclar  
3 huevos  
200 g de queso blanco  
Sal  
Pimienta negra

Pintar el fondo de la masa con      Mostaza

Acondicionar sobre la masa estirada el queso colonia, las cebollas salteadas y la mozzarella. Sobre esto volcar la mezcla de queso blanco y huevos moviendo levemente para que el preparado penetre entre los quesos. Estirar la masa restante, cubrir con ésta el relleno y cerrar.

Batir ligeramente y pintar la superficie de la torta con      1 huevo

Si se desea, espolvorear sobre la superficie pintada      1 cda. de semillas de amapola

Llevar a horno moderado (180°C) por 30 minutos. Servir caliente con una ensalada de verdes (lechuga, rúcula, berro, espinaca).



CUANDO  
PIENSES  
EN AZÚCAR  
USÁ



Disfrutá de todo lo que podés hacer con SLENDA®.



Primer Endulzante aprobado por A.D.U.

Consultas 0800 2080

8 porciones

## Torta de pescado

### Masa

Comprar 2 discos de masa para pascualina

### Relleno

Limpiar y trocear 1 kg de cazón

Saltar en 1 cda de aceite  
1 cebolla picada  
1 diente de ajo picado  
½ morrón rojo picado

Agregar 3 tomates maduros pelados y picados

Condimentar con Sal  
Pizca de azúcar  
Orégano  
Pimentón dulce

Agregar el pescado y cocinarlo en la salsa. Una vez pronto, quitar el líquido sobrante (para que no se humedezca la masa).

Poner uno de los discos de masa para pascualina en una tortera de 26 cm.

Agregar por encima el pescado cocido en la salsa  
10 aceitunas verdes picadas grueso  
2 huevos duros picados

Tapar con el otro disco de masa. Pintar con huevo y hornear 30 minutos en horno a temperatura media. Servir fría o caliente acompañada de ensalada de repollo con orégano.



8 porciones

## Pastel tibio de frutas Para diabéticos

### Masa

Mezclar 100 g de margarina *light* libre de grasas trans  
2 cdas. de sucralosa en polvo \*  
2 huevos  
1 chorrito de vainilla  
o ralladura de limón

Agregar 3 tazas de harina

Amasar hasta lograr una masa lisa. Dividir la masa en dos partes. Estirar una de las partes, forrar un molde de tarta de 26 cm de diámetro y pinchar la masa.

Cubrir la masa con 1 hoja de papel aluminio y sobre el aluminio colocar 1 taza de porotos

Llevar a horno moderado hasta que la masa se cocine.

### Relleno

Pelar y cortar ½ kg de duraznos frescos u 8 mitades de duraznos en almibar *light*

Lavar y cortar ½ kg de frutillas

Mezclar las frutas con 4 cdas. de almidón de maíz  
1 cda. de sucralosa en polvo \*

Pintar el interior de la masa ya cocida con 1 clara de huevo

Acondicionar por encima la mezcla de frutas y tapar con el resto de la masa previamente estirada. Llevar a horno moderado (180°C) de 30 a 45 minutos. Servir con helado sin azúcar.

\* Rectificar el sabor dulce.



8 porciones

## Tarta dulce de ricota con masa de arroz Para celíacos \*

### Masa

Mezclar hasta que  
quede homogéneo

2 tazas de harina  
de arroz  
1 taza de almidón de maíz  
½ taza de azúcar

Mezclar

2 huevos  
100 g de queso blanco  
1 cta. de vainilla  
25 g de manteca

Agregar a la mezcla anterior y formar una masa homogénea.  
Estirar usando almidón de maíz. Colocar en una asadera de 26  
cm, pinchar y llevar a horno moderado hasta que se cocine.  
Evitar que se dore.

### Relleno

Batir a punto cinta

4 yemas  
1 taza de azúcar  
Ralladura de 1 limón

Mezclar

750 g de ricota procesada  
4 cdas. de almidón de maíz  
100 g de queso blanco

Batir a nieve

4 claras

Mezclar el batido de yemas con la ricota hasta homogeneizar.  
Incorporar las claras batidas a nieve con movimientos  
envolventes. Verter la mezcla sobre la masa y llevar a horno  
moderado por 45 a 50 minutos.

Si se desea, agregar pasas de uva o frutos secos al relleno.

\* Los ingredientes seleccionados son libres de gluten por  
naturaleza. Corroborar según la marca a utilizar.



**Todos los días**

**Habilitada  
por MSP como  
empresa  
elaboradora  
de productos  
Libre de Gluten.**





# goodlife

Nos gusta verte bien

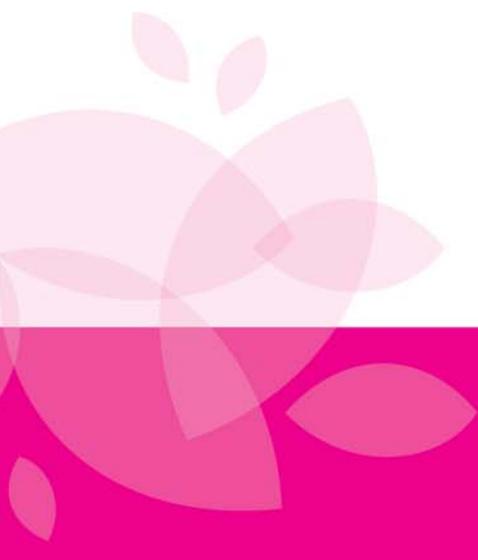
Las empresas están  
cambiando y nosotros  
podemos ser parte  
importante

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

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

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

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



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

# Sentirte bien está a tu alcance.

El medicamento más  
utilizado para perder peso,  
ahora al alcance de todos.

Orlistat ayuda a bloquear hasta el  
30% de las grasas que se ingieren en  
cada comida, para combatir una de  
las peores enfermedades que

padecen los uruguayos: la obesidad.

Con una dieta sana, ejercicio y  
Orlistat, recuperará tu peso ideal.

Consultá a tu médico.

# Crisplan

 0800 8181  
CrisPlus

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

Calidad  
al alcance  
de todos



Urufarma

# CUANDO PIENSES EN AZÚCAR USÁ

## Splenda®

Endulzante Sin Calorías



Disfrutá de todo lo que podés hacer con SLENDA®.



Primer Endulzante  
aprobado por A.D.U.

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

Consultas 0800 2080

