



Contáctanos:

ntsahud@gmail.com

Tel: 6364-6442

## CONTENIDO:

¿Debo ser vegetariano?	1
¿Por qué una misma dieta funciona para unos y para otros no?	2
Que tanto sabes de la Chía	2
Fitoestrógenos como terapia hormonal	3
Beneficios del consumo del Mango	3
¡Consume Hongos y Setas!	4
La cebolla y los beneficios que trae a la salud	4

## ¿DEBO SER VEGETARIANO?

### Nutrición

La dieta vegetariana consiste básicamente en incluir mayor cantidad alimentos de origen vegetal en el consumo diario.

Entre estas dietas existen algunas variantes; se le llama ovovegetariano al que si incluyen en su dieta al huevo, los lactovegetarianos incluyen la mayoría de los productos lácteos como leche y queso, mientras que los ovolactovegetarianos incluyen ambos. El vegetariano que no incluye ninguno de ellos es conocido como vegetariano estricto.

Se ha demostrado que las dietas con un alto contenido en verduras, frutas, semillas y leguminosas previenen estados de salud crónicos como la hipertensión o la diabetes tipo 2. Pero, ¿se considera a este tipo de alimentación vegetariana estricto como balanceada y sana? Ó en su defecto ¿qué se necesita para lograrlo?

Consideremos que el ser humano es omnívoro por naturaleza; por ejemplo, nuestra dentadura está

adaptada para cortar carne y triturar, además nuestro sistema digestivo tiene más enzimas que degradan proteínas de todo tipo, incluyendo las de origen animal, y casi ninguna que degrade la celulosa de los vegetales por eso es que son una muy buena fuente de fibra.

Así que analiza los siguientes puntos antes de decidir cambiar a una dieta vegetariana:

Es cierto que previenen enfermedades crónico degenerativas.

Con ellas es más fácil lograr un consumo adecuado de fibras, vitaminas (aunque no todas) y minerales (como el ácido fólico) contenidos en la gran variedad de frutas y verduras que se deben incluir diariamente. Aunque, si la dieta es estrictamente vegetariana, se requiere de un suplemento alimentario con el complejo B.

La dieta vegetariana debe estar muy bien balanceada para que no haya deficiencia de nutrimentos necesarios para la vida diaria. Es decir, debe ser suficiente en energía y nutrientes.

En ocasiones se necesitan suplementos o alimentos fortificados

para cubrir la totalidad de la ingesta recomendada. Las deficiencias más comunes incluyen: hierro, zinc, vitamina B12, Vitamina D, calcio y ácidos grasos esenciales.

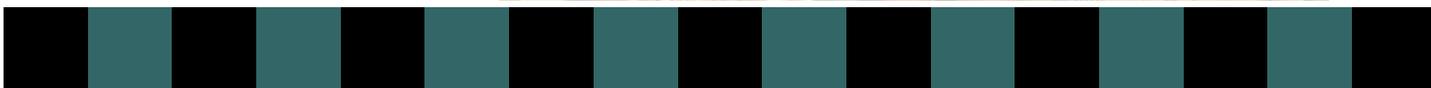
No se recomienda para niños y jóvenes en etapas de desarrollo pues hay más riesgo de desequilibrios nutricionales lo que provoca crecimiento más lento.

El volumen de alimentos a consumirse en una dieta vegetariana debe ser mayor.

Las dietas que incluyen huevo y lácteos son mucho más completas, por lo que por lo general se pueden llevar a cabo sin riesgo a presentar deficiencias, por lo que son más recomendables.

Lo más importante de tu alimentación es que lleves a cabo un plan completo, balanceado, variado y suficiente para tus necesidades diarias, por lo que es importante asesorarse con un profesional de la salud si es que quieres adaptar tu dieta a una de tipo vegetariano.

*Máster en Nutrición y B.A.  
Bióloga Miryam Cuellar*



## PORQUE A ALGUNOS SI LES SIRVE UNA MISMA DIETA Y A OTROS NO

Algunos estudios han demostrado que existen diferentes características genéticas (en el ADN) y fenotípicas (características físicas) que nos hacen más susceptibles o no a la cantidad de calorías que consumimos en una dieta. De tal manera que, una dieta con misma preparación de alimentos y calorías, va a ser absorbida diferente por cada persona.

¿Cuáles son algunos de los factores que pueden intervenir?, descúbrelos a continuación:

1. Longitud intestinal: en los 90's se descubrió que algunos Rusos tenían el intestino más largo por cerca de 57 cm a comparación de los Polacos. Ya que la absorción final de nutrientes se lleva a cabo en el intestino grueso, al ser más largo se absorben más calorías del alimento.
2. La producción enzimática para la digestión también varía de individuo a individuo. Como es el caso de la lactasa, por lo que hay quienes no pueden romper la lactosa de la leche.
3. Nuestra flora intestinal; las más comunes son Bacteroidetes y Firmicutes. Las personas con obesidad tienen más de las segundas, lo que los hace más eficientes en metabolizar la comida, lo que

hace que más nutrientes se encuentren en la circulación, y si no son utilizados, se almacenen en grasa.

La cantidad de calorías que absorbemos siempre va depender de una compleja interacción entre comida, el cuerpo humano y su microbiota. El conteo de calorías es un acercamiento pobre y simplista para comer una dieta saludable – algunos alimentos no necesariamente mejorarán nuestra salud, aún cuando nos ayuden a bajar de peso.

Así que los científicos hoy en día recomendamos pensar más detalladamente sobre la energía que ingerimos de nuestra comida en un contexto de la biología humana.

Algo muy importante que debes pensar antes de comer comida procesada es que esta es de digestión rápida en el estómago e intestinos así que nos

dan mucha energía con el mínimo esfuerzo. En contraste, los vegetales, nueces y cereales integrales nos hacen sudar para obtener sus calorías, además ofrecen más vitaminas y nutrientes que los alimentos procesados además que mantienen a nuestra flora intestinal feliz.

*Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.  
Bióloga Miryam E. Cuéllar*



## Fitoterapia

**“Tip: siempre hidrátala al menos 5 minutos antes de ingerirla y no abuses de su cantidad”**



## QUE TANTO SABES DE LA CHÍA

El consumo de chía ha sido muy importante en los últimos años, sabemos que contiene gran cantidad de ácidos grasos omega-3 y fibra soluble, y que esto es bueno para la salud, pero.... ¿Eso es todo?, entérate del resto.

### Características

La semilla de chía contiene cerca de 25% a 40% de ácidos grasos; distribuidos en omega-3 (60%) y omega-6 (20%) ambos son esenciales para mantener una buena salud y no se pueden sintetizar artificialmente.

La planta de chía puede crecer en ambientes áridos, por lo que se recomienda como un cultivo alternativo.

La semilla de chía posee de 15-25% proteínas y 18-30% de fibra soluble, además de minerales y vitaminas.

No contiene gluten.

### Beneficios reales a la salud

Son pocos los estudios en personas que han evaluado que tan buena es esta semilla, pero lo que si podemos asegurar es que;

Es muy efectiva controlando los niveles de lípidos en sangre, por lo que es recomendada si hay riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Tiene efectos antioxidantes, pero aún se hacen estudios al respecto de que beneficios podría traer su consumo a la salud.

Disminuye la presión arterial sistólica; por lo que se puede utilizar como auxiliar de la hipertensión, y los marcadores de inflamación.

No hay estudios concluyentes que hayan demostrado que sea auxiliar para disminuir de peso. Se presume que puede ser debido a la cantidad de fibra soluble que posee (solamente útil después de hidratarla) pues esto provoca más sensación de saciedad en el momento de estar en una dieta rigurosa. Y tampoco se ha visto que tenga beneficios específicos al incluirlos en la rutina de ejercicios intensivos o prolongados.

Así que como verás, hay algunos alimentos que empiezan de moda y que parecen casi milagrosos pero la verdad es que no hay que creer todo lo que te cuentan, ¡mejor infórmate!

*Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.*

*Bióloga Miryam Cuéllar*

## FITOESTEROIDES COMO TERAPIAS HORMONALES

Los fitoestrogenos son compuestos de plantas que ejercen efectos ya sea, estrogénicos y antiestrogénicos, son comunmente utilizados como remedios naturales en la terapia de reemplazo hormonal durante la menopausia. Este tipo de terapia trae consigo algunos beneficios adicionales como la disminución de riesgo de osteoporosis, enfermedad del corazón, cáncer de mama y síntomas menopáusicos. El efecto de estos compuestos varía de paciente en paciente y depende directamente de la dosis, forma y duración de administración, pero no solo eso, depende de la genética, el metabolismo, la fisiología intestinal, la edad, la dieta y el estado de salud del individuo. Por lo que la terapia hormonal debe ser altamente especifica para cada paciente.

Pero, ¿qué factores determinan la edad de la menopausia?, ¿cómo podemos disminuir la sintomatología de manera segura?, ¿Existen otras alternativas seguras?

Existen factores que aceleran la edad de la menopausia como; la dieta, fumar, altos consumos de grasa, colesterol, exceso de cafeína o actividad física vigorosa. A pesar de que el retraso de la menopausia permite tener un rango reproductivo mayor, no todo es tan fácil; se ha visto que está asociado con un aumento de riesgo de cáncer de pecho o endometrio; mientras que acelerarlo incrementa el riesgo cardiovascular y de osteoporosis.

Las semillas de soya, frijol verde y frijol mungo contienen isoflavonas (genisteina, daidzeina y glyciteina) que poseen estas propiedades, re-

cordemos que la menopausia provoca la sintomatología debido a que el cuerpo ya no es capaz de producir o captar estos estrógenos, por lo que la mayoría de las veces resultan efectivas. Pero no existe evidencia de un alimento universal que ayude a todas las pacientes con estos síntomas.

A inicios de este año se comenzó a estudiar el efecto de un aminoácido conocido como prolina, los resultados parecen prometedores; incrementa significativamente el estradiol en sangre, así como los niveles de fosfatasa alcalina, mientras que los niveles de la hormona luteinizante disminuyeron, además de mejorar la densidad osea. Así que parece que podrá ser una buena alternativa para disminuir la sintomatología.

Como vez, no es solo tomar lo que a tu amiga le recetan, es muy importante que no empieces ninguna terapia hormonal sin supervisión de un experto, pues un mal uso de estos fitoestrógenos te pueden llevar a patologías graves como el cáncer de mama, ovarios o endometrio. Mi consejo es, come más frutas y verduras, no consumas alimentos altos en grasas, evita el exceso de cafeína o tabaco, haz actividad física moderada y si requieres de un ajuste hormonal consulta a tu ginecólog@ de cabecera, y si es posible, pídele que incluya terapias naturales.

*Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria. Bióloga Miryam E. Cuéllar*

## Fitoterapia

### BENEFICIO DEL CONSUMO DEL MANGO

Esta fruta es una de las preferidas entre la población mexicana. Tiene fama de ser muy mala cuando estás a dieta debido a su alto contenido en azúcares (fructosa), pero, ¿sabías que es considerado un alimento funcional?

Es cierto que por cada 100g (60kcal) de mango se tienen 13.7g de azúcares, pero también es una excelente fuente de vitamina C, compuestos fenólicos, fibra dietaria, vitaminas y antioxidantes.

Estudios recientes recomiendan el consumo completo del mango; tanto la pulpa, como la cáscara. Es en esta última que se encuentran más concentrados los componentes que lo convierten en alimento funcional. En estos momentos debes de preguntarte; ¿Qué beneficios a la salud puede generarme el consumo de esta deliciosa fruta?

Sus compuestos fenólicos y antioxidantes tienen un efecto en la regulación de metaboli-

smos de algunos nutrientes, disminuyen las respuestas inflamatorias, así como el riesgo cardiovascular bajando los niveles de triglicéridos en sangre en una proporción de 37-38% en un mes.

Entre los compuestos fenólicos más importantes del mango encontramos algunos con funciones anti-cancerígenas, anti-inflamatorias, anti-obesidad y anti-diabéticas; **Anti-cancerígenas** (*ácido gálico*) pues protege de daño celular al ADN (reduciendo el riesgo de radiaciones), inhibe el ciclo celular y activa proteínas que mandan señales para la destrucción de las células dañadas o cancerígenas en próstata, colon y pulmón.

**Anti-inflamatorias** (*ácido gálico y Penta galoil glucosa o PPG*) suprimiendo la expresión de citoquinas inflamatorias. ¡Si!, A pesar de su alto contenido en fructosa, posee un fitoquímico (*ácido clorogénico*) **anti-obesidad** que ayuda a la regulación del metabolismo de glucosa y lípidos. Su com-



puesto conocido como PGG estimulan el transporte de glucosa y disminuye la producción de lípidos, por lo que se considera **anti-diabético**.

Podemos concluir que el consumo de mango (*Mangifera indica L.*) es, ¡bueno para tu salud!, la recomendación es la siguiente; si tu intención es bajar de peso mientras lo consumes, modera su cantidad: ½ mango al día es suficiente. Ahora bien, si quieres disfrutar de este manjar sin perder de peso, pero mejorando tu metabolismo de glucosa, grasas, bajando los triglicéridos en sangre, y previniendo del cáncer y de procesos inflamatorios, puedes consumir 1 mango diario!. Disfruta de esta temporada sin excesos pero si con múltiples beneficios.

*Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.*

*Bióloga Miryam E. Cuéllar*

Fitoterapia

## ¡CONSUME HONGOS Y SETAS!

Los hongos son ampliamente utilizados en muchos países para mejorar el sabor de muchos alimentos o por el simple gusto de su sabor, pero ¿sabes en que nos pueden ayudar estos organismos? Se les considera como vegetales, pero estos se encuentran en el reino fungi. Se les comparará en muchas ocasiones con las verduras por sus aportes nutricionales.

Son naturalmente bajos en sodio, grasa, colesterol y calorías por lo que se les considera como "alimentos funcionales" naturales, esto debido a la presencia de antioxidantes y fibras dietéticas benéficas; tales como quitina y beta-glucanos.

Una taza de hongos crudos picados o en rodajas contiene 15 calorías, 0 gramos de grasa, 2.2 gramos de proteína, 2.3 gramos de hidratos de carbono (incluyendo 0,7 gramos de fibra y 1,4 gramos de azúcar).

Ricos en vitaminas del grupo B como la riboflavina, ácido fólico, tiamina, ácido pantoténico y niacina. También contienen vitamina D, está no se encuentra en ningún otro vegetal. Proporcionan minerales

esenciales que no se encuentran generalmente en la dieta como; selenio, potasio, cobre, hierro y fósforo.

Los beta-glucanos son un tipo de fibra que se encuentra en las paredes celulares de muchos tipos de hongos. Estos han sido objeto de estudio debido a que mejora los niveles de glucosa y colesterol en sangre, disminuyendo el riesgo de obesidad, resistencia a la insulina y aumenta el sistema inmunológico. También contienen colina, ésta es un nutriente que ayuda con el sueño, el movimiento muscular, el aprendizaje y la memoria. Ayuda también a nivel celular en el mantenimiento de la estructura de las membranas, ayuda en la transmisión de los impulsos nerviosos, apoya la absorción adecuada de grasa y reduce inflamación crónica.

Dentro de los hongos hay muchas especies que se utilizan con fines alimenticios y medicinales. Una de ellas es *Hericum erinaceus* utilizada principalmente en países asiáticos. Se han hecho varios estudios del mismo y se han aislado sus diversos metabolitos secundarios como; erinacines, hericerins, hericenones, resorcinoles, esteroides, mono- y diterpenos, y

compuestos aromáticos volátiles. Viéndose propiedades beneficiosas para la salud, tales como: antibiótico, anticancerígeno, antidiabético, anti fatiga, antihipertensivo, antihiperlipidémico, anti envejecimiento, cardioprotector, hepatoprotector, nefroprotectora, y las propiedades neuroprotectoras; la mejora de la ansiedad, la función cognitiva, y la depresión, también es antiinflamatorio, antioxidante, y tiene propiedades inmunoestimulantes en las células de los animales y los seres humanos responsables de las múltiples propiedades promotoras de la salud.

Otra especie utilizada para contra restar el cáncer principalmente de mama, es *Pleurotus eryngii*. Ya que tiene triterpenoides, que tienen la propiedad de ser preventivos antitumorales, eficaz hacia diversas células tumorales, pueden desempeñar un papel en la prevención del cáncer de mama.

*Cynomorium coccineum L.*, se utiliza en la medicina tradicional de los países mediterráneos para tratar diversas dolencias y como un alimento de emergencia durante la hambruna. El aceite de este hongo que es rico en ácidos grasos esenciales, mostró un efecto inhibidor del crecimiento significativo sobre las células de melanoma y cáncer de colon. Sus aplicaciones farmacéuticas y nutracéuticas son para la prevención del cáncer.

Por lo que ya sabes, consumir hongos te será de ayuda en prevención de ciertas enfermedades, te aportará fibra, vitaminas y minerales. Así que no dudes en hacerlo y complementa tu dieta con ellos.



Bióloga Natalia del Toro

Fitoterapia

## BENEFICIOS DEL CONSUMO DE CEBOLLA

La Cebolla es un cultivo de suma importancia económica, se utiliza en la mayoría de los platillos culinarios, pero se sabe que a lo largo del tiempo se ha usado en el ámbito medico ya que tiene muchos beneficios para la salud.

Se encuentra en varias regiones de Europa, América del Norte, Asia y África. La especie *Allium cepa* es la más utilizada. Debido a sus características de almacenamiento y la durabilidad en la navegación, se ha comercializado más ampliamente que la mayoría de las verduras. Sus grupos químicos han marcado efectos en la salud humana, estos son los flavonoides, polifenoles y alqueno sulfóxidos de cisteína.

Para evaluar sus propiedades benéficas se han realizado varios estudios. En ellos se han encontrado propiedades como: Anticancerígenas; esto debido a los flavo-

noides que se encuentran en ella ayudando a los excesos de radicales libres que se asocian a la proliferación de células cancerosas.

Actividad antiplaquetaria; por los compuestos orgánicos de azufre que contiene inhiben la agregación de las plaquetas de la sangre humana y ofrecen beneficios positivos para la salud cardiovascular.

Actividad antitrombótica; debido a los polifenoles que ayudan a nivelar el colesterol por lo que ayuda a tener un menor riesgo de enfermedad cardiovascular (extractos de cáscara de cebolla).

Actividad antiasmática; por sus compuestos alqueno sulfóxidos de cisteína estos ayudan a disminuir la producción de citoquinas inflamatorias relajando las fibras musculares de la traquea.

Inmunomoduladora; los fructooligosacáridos encontrados en la cebolla ha demos-

trado una respuesta inmunomoduladora ayudando contra linfocitos murinos y macrófagos.

Antibiótica; los componentes responsables de esta actividad son los trisulfuros y bisulfuros de dipropilo.

El consumir de la cebolla ayuda a varios problemas de la salud cómo pudiste leer aquí, no dudes meter la cebolla en tus guisados y salsas.



Bióloga Natalia del Toro