

Contáctanos:

ntsahud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

Azúcar VS Endulzantes artificiales 1

Beneficios del Yogurt 2

Comer menos, siempre ¿adelgaza? 2

La cacao y sus derivados 3

Tipos de cocción 3

AZÚCAR VS ENDULZANTES ARTIFICIALES

Nutrición

El endulzar nuestras bebidas en exceso puede ser

un error grave para llevar a cabo correctamente nuestro plan alimentario como lo comentamos en uno de los artículos anteriores, pero entonces, ¿cuál es el menos dañino?, ¿Cuál aporta menos calorías?, ¿Cuál debería utilizar normalmente?, aquí te ayudaremos a tomar una decisión consiente.

Para empezar el tipo de endulzante que va a ser más conveniente para ti va a depender en gran medida de que es lo que buscas lograr al incluirlo; bajar de peso, consumir menos calorías, elevar la azúcar en sangre en menor proporción, de mayor facilidad de digestión, que genere menos producción de toxinas o que cueste menos trabajo el trabajarlo por tu hígado; estos son algunas cuestiones que debes de considerar.

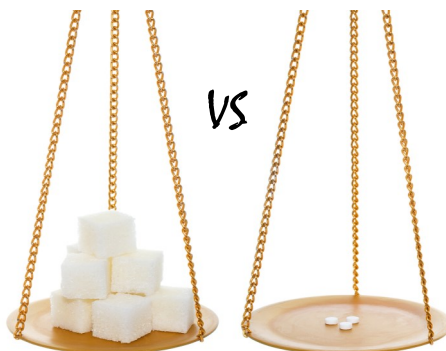
Entre los endulzantes naturales más utilizados tenemos a la miel, azúcar mascabado, stevia y miel de agave y entre los artificiales encontramos al aspartame, acesulfame, sacarina, sucralosa. Los endulzantes naturales son menos procesados y contienen nutrientes (vitaminas y minerales) adicionales que no contienen los artificiales. Aportan mayor cantidad de calorías 16-20 calorías en una cucharada en el caso del mascabado, la miel, la miel de agave (así como también el azúcar refinada). Por ello provocan un aumento mayor en los niveles de azú-

car en sangre proporcional a la cantidad que se tome, pero es de mejor digestión, mejor procesamiento en el hígado y menos tóxicos para nuestro organismo. Mientras que el stevia aporta 1 caloría por gramos de producto (aún se realizan estudios toxicológicos a largo plazo). Todos ellos debes consumirse con moderación.

Por otro lado, tampoco puedes abusar del consumo de endulzantes artificiales aunque aporten 0 calorías y no por consumirlos vas a bajar automáticamente de peso; lo único que hacen es bajar el aporte de calorías en tu dieta. Es más, algunos estudios han detectado que alteran la capacidad del cuerpo para regular calorías entrantes, por lo que en ciertas poblaciones hace que dé una sensación de necesitar más calorías. No son apropiados para pacientes con problemas de hígado o riñón, ni para niños, pues se ha visto cierta tendencia a necesitar más azúcar en la edad adulta.

Evalúa tu situación, lo mejor es usar, no abusar, de los productos naturales. Y otro tip; no te dejes engañar por la publicidad, si checas el contenido de algunos endulzantes artificiales encontrarás que en realidad son una mezcla de azúcares y que algunos aunque contienen lo que prometen también incluyen azúcar refinada!

Máster en Nutrición y B.A. Bióloga Miryam Cuellar



BENEFICIOS DEL YOGURT

El yogurt es una leche fermentada que contiene bacterias que enriquecen nuestra flora intestinal conocidos como lactobacilos. Estos microorganismos son benéficos para la salud y se alimentan de la lactosa, por lo que el yogurt es un producto que contiene muy poca. El yogurt natural y light se ha visto que ayuda bajando el riesgo de síndrome metabólico en individuos con riesgo cardiovascular. Es auxiliar en tratamientos para bajar de peso ya que promueve la saciedad disminuyendo al mismo tiempo el consumo de productos con mucha grasa o azúcar, contiene buena calidad de proteínas, calcio, fósforo y es un producto bajo en sodio. En adolescentes y niños su consumo se relaciona con menos grasa corporal,

bajo riesgo de enfermedades cardíacas y más capacidad cardiovascular, además de que ayuda a la formación de músculo y la densidad ósea. Se recomienda 1 yogurt natural o light al día, la diferencia de calorías entre uno y otro es muy pequeña, solo varía entre 30 a 40 calorías. Así que elige tú favorito e intégralo en tu régimen alimentario, solo recuerda que aquellos que tienen ya la fruta integrada contienen cerca del doble de energía.

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



Fitoterapia

Muchas veces nos han dicho que el chocolate es malo, que no se pueden incluir mientras estas a dieta, que tiene mucha grasa, pero, sabías que al consumo del chocolate también se le atribuyen algunos (y no pocos) beneficios a la salud.

Para empezar el cacao es rico en potasio, magnesio, hierro y calcio. Algunos estudios han demostrado que el tipo de polifenoles presentes en el cacao (procianidinas y catequinas) en dosis de 13 a 29g/día reducen el colesterol total en sangre, y los LDLs. La semilla de cacao tiene 24% de grasas, entre ellos ácido esteárico) y 45% de hidratos de carbono.

Debes considerar que 10g de cacao en polvo tiene 25kcal, el chocolate 45kcal, el chocolate con leche 51 kcal, el chocolate blanco 53kcal y el cacao soluble 36kcal.

Es un alimento altamente energético por lo que no debes abusar de su consumo, pero si lo puedes incluir en tu dieta mientras la cantidad no sobrepase los 20g al día como máximo. El cacao en polvo es el que contiene menos grasa y de menos valor energético brindándote los beneficios de este producto.

Contiene cafeína/teobromina el cual tiene efectos

COCOA EN UN PLAN ALIMENTARIO

estimulantes del sistema nervioso central ayudándote a mejorar tu concentración y memoria. La manteca de cacao, en la cual es predominante el ácido esteárico, tiene un ligero efecto favorable al bajar el colesterol plasmático, aunado a el β -sitosterol el cual bloquea la absorción intestinal del mismo. El carácter antioxidante de sus polifenoles le brindan un efecto preventivo contra la aparición de algunos cánceres y la arterioesclerosis.

Así que incluye de vez en cuando un poco de cacao en tu dieta, te traerá muchos beneficios además de que te hará sentir que no estás en un régimen alimentario tortuoso y disfruta de esta semilla en sus diversas presentaciones, sin abusar en su cantidad. Recuerda, "De lo bueno, poco".

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Bióloga Miryam Cuéllar



COMER MENOS... ¿SIEMPRE ADELGAZA?

Nutrición

Algunos de nosotros hemos llegado a pensar; "Voy a quitar las tortillas y el pan para bajar de peso", es cierto que en algunos casos puede ser la solución... aunque bastante temporal, pues no representa un cambio alimentario permanente. La realidad es que no en todos los casos es una regla. De hecho para algunas personas puede representar todo lo contrario y al suprimir alimento puede empezar a ganar peso.

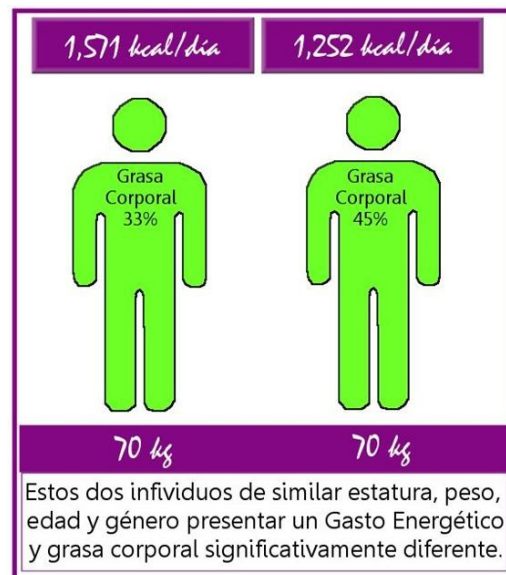
Recordemos que desde los inicios de la humanidad, y pensando de una manera más biológica, nuestra especie está diseñada para soportar grandes temporadas de caminatas en persecución de una presa para que caiga en nuestra trampa; podamos acorralarla para así entre un buen número de individuos poder obtener carne que nos alimentará por un buen periodo de tiempo. Con ello almacenaremos también energía y formaremos musculatura para prepararnos para la siguiente cacería, que tal vez pueda durar más, por lo que el almacenar grasa en periodos difíciles o de estrés, resulta de gran importancia para la supervivencia durante la cacería. Posteriormente la humanidad fue creando granjas y cultivando su propio alimento, con ello fue permaneciendo más tiempo en un solo lugar y requiriendo menos aporte de carne y grasa almacenada. El gran gasto energético que se requiere al cultivar compensaba las largas jornadas de cacería.

Pues bien, tu cuerpo está diseñado así, en mayor o menor medida tiene mecanismos de acumulación de grasa que son importantes para sobrevivir. Para empezar, no es fácil para él distinguir si estas de cacería, cultivando o sentado 10 horas al día en un escritorio, así que si, adicionalmente suprimes exageradamente el alimento o te saltas una comida con el afán de comer menos y adelgazar, puedes estar confundiendo a tu cuerpo y pidiéndole que acumule energía por la falta de alimento.

Es por esto que no todas las dietas les funcionan a todos, una dieta debe ser personalizada y evaluada a través del tiempo, convirtiéndose más que en una receta en una terapia y un modo de vida. También de aquí es la gran relevancia de ¡combinar la actividad física y la alimentación balanceada y suficiente para perder peso!. Así que el tip en esta ocasión será que procures, ¡activarte y alimentarte de una manera saludable y balanceada!

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Bióloga Miryam E. Cuéllar



ES IMPORTANTE EL TIPO DE COCCIÓN

Nutrición

¡Sí!, el tipo de cocción que prefieras para la preparación de tus productos de origen animal (tales como carne, pollo, pescado y huevo) puede producir químicos dañinos que se van acumulando en tu organismo. Las toxinas que se generan con algunos tipos de cocción pueden representar un riesgo considerable de salud; pueden influir (aunado a un factor genético) en el desarrollo de cáncer renal, diabetes tipo 2, Alzheimer y arterosclerosis.

Al someter estos alimentos a altas temperaturas o a la llama directa se producen una variedad de sustancias llamadas aminas heterocíclicas e hidrocarburos aromáticos policíclicos, así como productos finales de la glicación avanzada (AGEs). Los primeros pueden provocar alteraciones en el material genético dando como resultado un aumento en las probabilidades de desarrollar cáncer renal, colon, páncreas y próstata. Los segundos provocan condiciones donde existen grandes cantidades de radicales libres, llevando a padecimientos como la resistencia a la insulina, ¡estos productos se encuentran en los alimentos procesados pues mejoran su sabor!

En el pan y la leche evaporada se presentan grandes cantidades, en cambio, la carne de res molida sin cocinar, la leche bronca y la nata pasteurizada mostraron niveles más bajos, junto con el aceite de oliva.

Los métodos de procesamiento de alimentos tales como asar a la parrilla, a las brasas y freír, aumentan significativamente los niveles de AGEs sobre todo en alimentos de origen animal, así que ¡evítalos!, al contrario de los métodos que utilizan menor temperatura y mayor humedad y agua tales como en estofado, al vapor o hervido, así que procura utilizarlos más seguido, esto te ayudará no solo a seguir tu dieta mejor, sino que a evitar algunas enfermedades crónicas degenerativas como las que te mencione anteriormente.

Una vez más, los alimentos naturales y menos procesados serán tus aliados contra enfermedades que pueden estar presentes en tu historia familiar, toma este tip en cuenta y evita las complicaciones.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Biól. Miryam Cuéllar