



Nutrición, Salud y Fitoterapia.
Microbiota, probióticos y prebiótico al alcance
de tus manos.

Contáctanos:

ntsalud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

La taurina en las bebidas energéticas	1
El Muérdago; Costumbres y usos medicinales	2
Todo lo que debes saber sobre la Coenzima Q10	2
Fibra dietaria en las Frutas	3
El consumo del Vino Tinto	3
¿Sabes que es un alimento funcional?	4
El ponche, y la temporada decembrina	4
¡Quiero que las cosas cambien!, entonces, empiezo por mí	5
¡Depura!, ¡Depura!, ¡Depura! Tu decides como quieres vivir	5
Ya tengo mi aguinaldo, ¿qué regalo?	6
¿Rituales de fin de año?	6

LA TAURINA EN LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

Salud

⇒ Es indispensable para el desarrollo del sistema nervioso en los niños y en los primeros años después del nacimiento.

Seguro has escuchado hablar de la Taurina, pero sabes ¿qué es? O ¿para qué sirve?

La taurina es un ácido orgánico indispensable para la formación de bilis, por lo que al tener deficiencia de la misma se presenta un enlentecimiento digestivo, y en algunos casos, disfunciones renales o hipertensión. Pero también es importante que sepas que su exceso provoca ácido úrico alto y artritis.

El cuerpo la produce, pero también podemos encontrarla en alimentos como: algas marinas y leche de vaca. Y en productos adicionados con ella como las bebidas energéticas o fórmulas lácteas de infantes.

La taurina interviene en muchas cuestiones metabólicas y funcionales como:

- ⇒ Ayuda a la producción de bilis en el proceso digestivo.
- ⇒ Se ha visto mejora que en la resistencia física. Ayuda a mejorar la función del músculo esquelético después de una lesión o actividad física vigorosa.
- ⇒ Tiene un efecto benéfico sobre el control de la glucosa.
- ⇒ Ayuda a mantener el equilibrio de electrolitos en tu organismo por lo que interviene en la presión arterial.

Como podrás ver es un elemento importante en tu dieta y para tu organismo, pero ¿qué pasa cuando combinas la taurina de las bebidas energéticas con alcohol?, bueno, la manera más simple de entenderlo es visualizar a la taurina como un activador del metabolismo (mejora el rendimiento cardíaco y energético), mientras que el alcohol es un relajante o supresor del sistema nervioso. El efecto al ser opuesto completamente somete a tu organismo a un shock o un estado anormal que debe regular, es por esto que algunas personas pueden tener efectos adversos como taquicardia o dificultades al respirar, en algunos casos hasta infartos, por lo que su combinación no es la más adecuada ni la más segura. Por su puesto la cantidad juega un papel muy importante, modera tu consumo de bebidas energéticas y úsalas cuando tu organismo realmente las requiera. Consulta a tu asesor nutricional o médico de cabecera.

Bióloga Miryam E. Cuellar D.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

ntsalud@gmail.com



Fitoterapia

EL MUÉRDAGO; COSTUMBRES Y USOS MEDICINALES

¿Has escuchado la costumbre navideña de besar a tu pareja debajo de un muérdago? Ya sea en alguna película o que tengas esta costumbre, te contaré un poco de ella, y de cuales son los usos que se le da a esta planta hemiparasita; infesta árboles y arbustos de ellos toma agua y sales minerales porque ella no es capaz de absorberlas del suelo por sí sola.

Se creó que su nombre proviene del latín mordicus que significa mordedor.

Esta planta tiene varios mitos en Europa se le consideraba como mágica y sagrada. Los druidas y sacerdotes galos creían que era más sagrada sí crecía en un roble.

Los griegos fueron los que nos heredaron la costumbre de que los enamora-

dos se besaran bajo el muérdago, se cree que el besarse bajo sus ramas hace perdurar el amor.

Los escandinavos la veía como un símbolo de paz, ya que declaraban las treguas entre los enemigos bajo de él, y realizaban las reconciliaciones entre esposos también.

Se creía que era un poderoso protector colocándolo arriba de las cunas de los niños para que las hadas no se los llevaran y los cambiaran por otros.

En medicina tradicional se ha utilizado para promover el embarazo, tratar la epilepsia desde los tiempos de Plinio e Hipócrates.

Se ha usado principalmente por sus efectos citotóxicas e inmuoestimulan-

tes para ayudar a los pacientes con cáncer tratados con quimioterapia y bajar los síntomas que les genera está.

En herbolaria se usa entera, desecada y triturada para la hipertensión, se usa como diurético, vasodilatadora, cardiotónica y antiespasmódica.

Sin embargo debe tenerse cuidado con las dosis ya que su toxicidad varía dependiendo del árbol donde creció.

Bióloga Natalia del Toro nutrybiotec@gmail.com



Salud

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA COENZIMA Q10

“La Coenzima Q10 interviene en la obtención de energía”



Segurísimo que has escuchado de ella, es componente de cremas antienvjecimiento, pero también es un suplemento que ayuda a mejorar la respiración celular lo que trae beneficios considerables en algunos padecimientos, pero la pregunta es, ¿es segura?, ¿presenta efectos adversos?, ¿cuándo debo considerar incluirla en mi dieta?, ¿qué debo comer?.

De manera natural, la coenzima Q10 interviene en la cadena respiratoria que tu organismo realiza para la obtención de energía, este hecho es la razón del porque su deficiencia causa fatiga crónica y envejecimiento acelerado.

Pero también:

Protege al hígado del exceso de toxinas, disminuyendo también los niveles de creatinina y urea.

Disminuye el estrés oxidativo generado como consecuencia de enfermedades cardiovasculares.

Mejora la recuperación cuando se es sometido a hemodiálisis.

Mejora la circulación y la memoria.

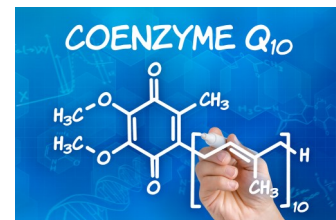
Brinda más energía.

Algunos estudios han confirmado las dosis seguras entre 100mg y debajo de 1800mg al día sin efectos adversos como dolor estomacal o náusea, por lo que es considerada como SEGURA, te recomiendo que siempre consultes a un experto para que defina la dosis adecuada para ti J pues no para todos es la misma, ni mientras más sea la dosis es mejor siem-

pre.

Debes considerar incluirla como un auxiliar de tus tratamientos bases; nutrición y asistencia médica, si estas falto de energía o si padeces de hígado graso.

Si quieres incluirla en tu dieta habitual (lo cuál te recomendamos) puedes encontrarla en pescados grasos como sardinas, boquerones, atún y salmón, o también en el hígado y huevo. Los alimentos de origen vegetal contienen considerablemente menos cantidad, pero al interaccionar con algunas vitaminas la hacen bastante activa. Se encuentra en los cereales integrales, germen de trigo, aceites vegetales como el de canola o soya, en derivados de la soya como el tofu, leche de soya o carne de soya, nueces y semillas. Recuerda que tu dieta debe ser muy balanceada para que no le falten este tipo de oligoelementos tan importantes para tu salud.



Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria,
Bióloga Miryam E. Cuéllar D.
ntsalud@gmail.com

FIBRA DIETARIA EN LAS FRUTAS.

¿Sabes qué es la fibra dietaria? ¿O para que te sirve? Es importante que sepas que la puedes obtener de las frutas.

La fibra dietaria es considerada como un grupo de carbohidratos complejos que no son digeridos directamente por nuestro organismo, sino que nuestra microbiota intestinal es la que la digiere por medio de fermentaciones. La fibra dietaria puede ser así usada por nuestra microbiota como energía y nutrientes ayudándole a poder colonizar el intestino y con esto a tener una vida más saludable.

El que comamos frutas nos da muchos beneficios en la salud, ya

que son fuentes ricas en micronutrientes que aprovechamos en muchas de nuestras funciones metabólicas y también nos aporta mucha fibra dietaria, que como ya te comente ayuda a que nuestros microorganismos benéficos estén en armonía y en un ambiente propicio para ellos. Está fibra dietaria la vamos a encontrar principalmente en las paredes celulares de las frutas por lo que es importante que consumas las cascarras de la mayoría. Uno de los componentes bioactivos de las frutas, que ayudan a las plantas protegiéndolas de los rayos UV y también de los agentes patógenos son los compuestos fenólicos. En el organismo humano se ha

visto que ayuda a la degradación de las fibras dietarias, así como a la prevención de ciertas enfermedades como son: el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Así que ya sabes come frutas variadas en color y de temporada ya que te ayudarán en tu salud y en el mantenimiento de una microbiota benéfica.

Bióloga Natalia del Toro

nutrybiotec@gmail.com



Nutrición/Salud

EL CONSUMO DEL VINO TINTO

Hay mucha controversia entre si es bueno para la salud o no, que si el Resveratrol tiene un efecto antienvjecimiento, que si su consumo afecta a nuestra dieta o no. Bueno pues aquí te sacaremos de las dudas.

¡El vino tinto es un compleja mezcla de varios cientos de compuestos! Pero por lo general está constituido principalmente de agua (86%), etanol (12%), glicerol, polisacáridos (1%), distintos ácidos y compuestos volátiles (1%). La uva de la que se produce principalmente está compuesta de compuestos polifenólicos, entre los que se encuentra el Resveratrol. Este componente es conocido por ser un potente antioxidante, es auxiliar para disminución del dolor, regula el metabolismo, la respuesta al estrés y hasta los procesos de envejecimiento, estas propiedades hacen que algunos lo consideren como un ¡alimento funcional!

El Resveratrol NO es un compuesto exclusivo de la uva morada o el vino tinto, también podemos encontrarlo en cacahuetes, moras azules, pistaches, zarzamoras y arándanos.

En algunas dietas se permite el vino tinto, y la pregunta siempre es, ¿afecta a la pérdida de peso? Depende mucho de la cantidad y la frecuencia de su consumo pero la realidad es que es un producto con un alto contenido de calorías, esto hace que contribuya a un aumento de peso y un control deficiente de la glucosa en sangre, al mismo tiempo, promueve el almacenamiento de lípidos en la zona abdominal (tanto en grasa subcutánea como en visceral) e incrementan los niveles de triglicéridos a nivel hepático, lo que conduce a un estado de obesidad.

Debes saber que el etanol de cualquier bebida alcohólica inhibe la producción de leptina y serotonina impidiendo la saciedad y promoviendo que ¡puedas consumir mucho más alimento!

Pero entonces, ¿Por qué se ha dicho que es bueno para la salud?, parece ser que en conjunto el Resveratrol con algunos compuestos polifenólicos presentes en las uvas pero SIN la presencia del etanol son los responsables de los efectos benéficos que incluyen: un aumento en la energía, protección hepática, reducción del riesgo de desarrollo de la diabetes y enfermedades cardiovasculares, mejora en la coordinación y promueve la longevidad.

Nuestro consejo: consume alimentos naturales que contengan estos compuestos benéficos para la salud. Por otro lado si te gusta el vino tinto y además quieres tener sus beneficios recuerda consumirlo con moderación y no con demasiada frecuencia.

Bióloga Miryam E. Cuéllar D.
Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria
ntsalud@gmail.com



¿SABES QUE ES UN ALIMENTO FUNCIONAL?

¿Alguna vez has escuchado hablar sobre los alimentos funcionales? Sí no lo has escuchado tal vez ya te dio curiosidad por saber ¿de qué se trata? y ¿para que son?

Al haber crecido la incidencia de personas con enfermedades crónicas degenerativas provocó una gran preocupación e inquietud por parte de la gente y los encargados de la salud. Buscando soluciones para tratar de resolver el problema de salud y que con esto se llegue a nuevos desarrollos tanto en ciencia como en tecnologías alimentarias. Dándole a la industria alimenticia un nuevo campo que atacar en conjunto con los nuevos avances que vayan con respecto a la salud pública.

Todo esto llevo a que los científicos

buscaran una manera de que las enfermedades fueran bajando. Viendo así que hay una gran relación entre la nutrición y las enfermedades modernas que aquejan a la sociedad.

Esto los llevo a encontrar que dentro de los alimentos se encontraban compuestos bioactivos con propiedades benéficas para mantener una salud física y fisiológica. Por lo que se pensó en la manera de que hubiera ciertos alimentos específicos que ayudarán más directamente con la problemática de salud.

La primera vez que se les dio el concepto como alimentos funcionales fue en Japón a mediados de los años 80. En esa época se les menciono como FOSHU alimentos con usos específicos saludable por sus siglas en inglés (Food for Specified Health Use).

Por lo que un alimento funcional es un producto alimenticio que tiene propie-

dades saludables y está compuesto de ingredientes que afectan las funciones fisiológicas del cuerpo para llevar a un estado saludable.

Los alimentos funcionales están destinados a ser consumidos para el mantenimiento o promoción de la salud. Utilizado por personas que desean controlar condiciones de salud especiales tales como condiciones gastrointestinales, presión sanguínea y niveles de colesterol en sangre.

La presentación en la que encontramos a los alimentos funcionales depende de lo que se requiera mejorar pero encontramos dentro de estos a: los probióticos, los prebióticos y los alimentos enriquecidos o fortificados.

Han logrado crear una mejoría de las personas que los usan con las condiciones que te comente, pero ya sabes como siempre es mi recomendación todo con moderación sí tienes dudas acerca de ¿cómo usarlos? Puedes preguntarnos.

Bióloga Natalia del Toro

nutrybiotec@gmail.com



Nutrición

EL PONCHE, Y LA TEMPORADA DECEMBRINA

En esta temporada invernal a todos se nos antoja algo que nos mantenga calentitos o que recupere rápidamente nuestra temperatura corporal y que mejor para lograr este objetivo que un rico ponche de frutas! Aquí te contamos cuántas calorías te brinda y que beneficios puedes obtener de su consumo.

El ponche es una bebida tradicional mexicana servida en posadas, fiestas decembrinas y fin de año, incluso su uso puede prolongarse hasta enero. Se compone de tejocotes pelados, guayabas, manzanas, cañas de azúcar, ciruelas pasa, flores de Jamaica, un poco de piloncillo, canela y agua que en su conjunto te aportan 138kcal por vaso. Por su composición de frutas es una bebida rica en vitaminas C, A, potasio y calcio, importantes para mantener fuerte tu sistema inmunológico

co y evitar enfermedades respiratorias típicas de la temporada. Ya sé que estás pensando:

‘¡También es una bebida alta en azúcares!’ pues no te lo negaré pues así es, pero considera que tu cuerpo está siendo sometido a temperaturas bajas anormales al resto del año, lo que hace que se deshidrate con mayor facilidad y queme más energía para mantener templada la temperatura corporal.

Por lo tanto, la cantidad de su consumo está relacionado más bien con, si estás o no a dieta. Si no estás a dieta es porque estás en tu peso ideal y puedes consumir ponche regularmente, para evitar gripas durante la temporada. Si estás a dieta no significa que no puedas tomarlo en la temporada, sino que debes tomar algunas recomendaciones:

Evita consumir tanta uva pasa y caña de azúcar.

Consume poca fruta en tu ponche.

Intenta no endulzarlo, si queda muy ácido usa una cucharada de azúcar mascabada o miel, directamente en tu taza.

No lo consumas diariamente; con tres veces a la semana es suficiente para obtener sus

beneficios sin sufrir las consecuencias en cuanto a tu régimen alimenticio.

En temporada de invierno nuestro cuerpo quema más calorías para recuperar la temperatura y esto podría ayudarte a ¡quemar calorías extras!, cómo, cada que tengas frío, realiza algo de actividad física en lugar de tumbarte en tu cama comiéndote todo lo que no comiste en el año y con una enorme cobija de por medio. Disfruta esta bebida tradicional que te generará beneficios para la salud, te ayudará a regular tu temperatura y además ¡es deliciosa!. Y siempre recuerda moderar tus cantidades en estas fechas decembrinas.

*Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria,
Bióloga Miryam E. Cuéllar D.
ntsalud@gmail.com*



¡QUIERO QUE LAS COSAS CAMBIEN! ENTONCES, EMPIEZO POR MI

Autoestima

Como tradición, cada fin de año realizamos 12 propósitos para llevarlos a cabo el próximo año. Haciendo el recuento de los que realmente hemos cumplido en el 2016 ¿cuántos cumpliste este año?, ¿qué te funcionó para cumplirlos?, ¿qué cambiarías?.

Es importante tener en mente que los propósitos deben ser cosas concretas que realmente podamos realizar, sabiendo que nosotros somos los que tendremos que cambiar, de hábitos, situaciones, formas de reaccionar, etcétera.

Un claro ejemplo es el propósito de bajar de peso, pero en ocasiones la “travesía gula” se hace presente y dejamos ese régimen alimenticio, nos saltamos alimentos y comemos cosas que no nos nutren, entonces, ¿quién tiene que cambiar ahí?; los alimentos siempre estarán presentes, las reuniones familiares y laborales donde la comida es un integrante de cada reunión no van a desaparecer; sin embargo, lo que sí podemos cambiar, somos nosotros mismos y las elecciones que tomamos; ayúdate de un profesional en Nutrición que te puede apoyar en ese proceso; así como poner metas pequeñas, realizables y claras sin pretender bajar en dos meses lo que nos tomó años acumular en la cintura.

Otro ejemplo, es mejorar nuestra situación económica y ahorrar, pero sabemos que siempre habrá objetos que nos gusten y nos den tentación de adquirir; puedes hacer lo mismo, un plan específico donde sepas cuáles son tus

gastos fijos y el dinero que vas a destinar para ahorrar; ponte una meta fija, como un viaje, un auto, etcétera y puedes tener una imagen de lo que quieres adquirir para no perder motivación.

Recordemos que todo cambio empieza por nosotros y es un proceso difícil romper con viejos hábitos, pero así como los aprendiste, puedes adquirir otros que sean mejores para ti.

¿Cuántas ocasiones invertimos tiempo, dinero y esfuerzo para satisfacer las expectativas de otros?, pero ¿cuándo veremos por nosotros?. Empieza a invertir en ti, en tu salud física, emocional, espiritual, esos estudios que se quedaron inconclusos, el tiempo de calidad para tu familia; de la manera más sana y equilibrada para ti.

Psicóloga Nalleli Cepeda.

psic.nace@gmail.com



¡DEPURA, DEPURA, DEPURA!, TU DECIDES COMO QUIERES VIVIR

Vivir Bien

Ha llegado el mes de diciembre, el último del año, donde hacemos un recuento de lo vivido este año, personas que se fueron de nuestras vidas y otras que llegaron, ciclos que se cerraron y proyectos que vamos iniciando y es un buen momento para deshacernos de lo que nos sobra.

¿Qué es depurar? Es limpiar o sacar de un cuerpo las impurezas; entendiendo “cuerpo” como nuestro cuerpo humano, nuestra casa y lo que nos rodea, cuántos objetos hemos acumulado a lo largo de nuestra vida y en ocasiones sólo nos estorban sin dejarnos espacio para lo nuevo.

Inicia por depurar tu casa y saca todo aquello que no te sirva, lo que ya no necesitas y no ames. Para que se haga un poco más fácil desprendernos, podemos darle gracias a ese par de zapatos por todas las aventuras que recorrimos juntos, que en este momento le pueden ser de mayor utilidad a alguien más y le daremos entrada a cosas nuevas, que nos acompañarán en nuevas aventuras.

Depura tus relaciones, esas personas que son nocivas para ti, empieza a construir nuevas o sanar las que tienes. Limpia tu organismo de todos esos excesos como desvelos, alimentación y estrés que acumula tu cuerpo.

Date cuenta de cómo quieres vivir, qué tan cómodo te sientes donde estás o ¿dices estar cómodo para evitar moverte?. Es importante señalar que para tomar decisiones no hay que estar en estados emocionales extremos; enojados, tristes, etcétera; es mejor hacerlo de una forma tranquila.

Psicóloga Nalleli Cepeda.

psic.nace@gmail.com

Contacto:

Terapia Familiar Breve
e Hipnosis Clínica
psic.nace@gmail.com



YA TENGO MI AGUINALDO, ¿QUÉ REGALO?

El aguinaldo es una retribución extraordinaria que obtienes por todo un año de trabajo y esfuerzo y tú decides a quién y cómo lo quieres gastar. Seguramente ya tienes hasta una lista de regalos para tu pareja, tus hijos, tus padres, los intercambios, las posadas, pero ¿y tu regalo?

Es un buen momento para que pienses en ti, recuerda todas esas horas de tráfico que vives día con día, el estrés laboral, la convivencia con ciertos jefes o compañeros, ¿quién vivió esas experiencias?, ¿quién se estresó?, entonces ¿quién merece un regalo?

Puedes consentirte con un día de spa, diversión con tus amigos en actividades que te gusten, ese viaje de pareja (sin niños) que hace tiempo pospusiste, esos estudios médicos que no has “tenido tiempo”



de hacerte; ¿ya tienes preparado el fin de tu viaje en la tierra?, pon tus documentos en orden, haz tu testamento para evitarle conflictos a tus seres queridos.

Sería bueno destinar tiempo con los hijos en estas vacaciones, ya que con tantas actividades que tenemos en la vida cotidiana, a veces nos olvidamos de la convivencia y como padres queremos compensar esas ausencias comprando el mejor regalo, el más caro, pero lo que tu hijo realmente necesita, eres tú. ¿Recuerdas cuando jugabas esos juegos de mesa que unían a la familia, lo que jugabas en la calle con tus amigos? Ahora puedes retomar esos juegos con tus hijos, la pelota, las traes, saltar la cuerda, etcétera, desempólvate y saca ese niño que llevas dentro y lo feliz que era con pequeñas cosas;

transmítele eso a tu hijo, que la felicidad no está en lo material o el regalo más caro; si no en esos momentos de convivencia. Eso no quiere decir que no le regales cosas materiales; si no, que no tengas presente que lo material no compensa tu ausencia.

Psicóloga Nalleli Cepeda.
psic.nace@gmail.com

Contacto:
Terapia Familiar Breve
e Hipnosis Clínica
psic.nace@gmail.com

¿RITUALES DE FIN DE AÑO?

Los rituales son un conjunto de prácticas establecidas que regulan el culto y las ceremonias de una religión, cultura, etnia, etcétera; sin importar la religión, creencia o culto que practiques, el fin de año es un ciclo de vida que se renueva, es el fin de lo viejo e inicio de lo nuevo, un giro del planeta Tierra.

Cada festejo de cumpleaños, bautizos, rezos, meditación, rituales de templos budistas, etcétera; cada cultura tiene creencias particulares que la hacen característica y todas son igual de válidas que las nuestras; siempre y cuando no lastimemos a terceras personas.

Recientemente se ha visto poca tolerancia a creencias diferentes a las nuestras, lo que genera guerra, disputa y malos entendidos. Recordemos que una cultura que no aprende de su historia puede repetirla; entonces ¿qué pasaría si decidimos respetarnos los unos con los otros? Nuestra vida cambiaría.

Sin importar lo que hagas, si lo haces con fe y luchas por tus objetivos, sin lugar a dudas los podrás cumplir.

Es decir; de qué te sirve hacer un ritual para te-

ner dinero si no ahorras nada; pedir bajar de peso si no cambias tus hábitos; un ritual para tener salud, si no acudes a médico y no te cuidas. El punto de todo esto es tener claros nuestros objetivos y si esos rituales nos ayudan como recordatorios de lo que nos propusimos y luchamos por lograrlo, seguro lo haremos!

Lo más importante es tener **fe en ti mismo** y que puedes lograr lo que te propongas; ese es tu mejor ritual.

Psicóloga Nalleli Cepeda.

psic.nace@gmail.com

