



Nutriterapias

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

Contáctanos:

ntsalud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:	
Vitaminas Parte 2	1
Prepárate una pizza light	2
Aprende a combatir el estreñimiento	2
Beneficios adicionales de completar tu dieta con ejercicio	3
Fitoterapia al alcance de tus manos	3
Leches vegetales, ¿sustitutos de la leche de vaca?	4
Conócenos	4

VITAMINAS; PARTE 2

VITAMINA B1 ó TIAMINA

Dosis recomendada: 1.2mg/d
Dosis en suplementos: 50-500mg/tableta

⇒ Participa en el crecimiento. Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso. Interviene en la transformación de carbohidratos a energía y de los ácidos grasos a cortisona y progesterona. Se ocupa del buen rendimiento de músculos, corazón y cerebro.

⇒ Raramente tóxica. Pueden incluir taquicardia, hipotensión, disrritmias cardíacas, dolor de cabeza, anafilaxis, vasodilatación, debilidad y convulsiones.

VITAMINA B2 ó RIBOFLAVINA

Dosis recomendada: 1.2mg/d
Dosis en suplementos: 25-100mg

⇒ Ayuda a la obtención de energía. Estimula la creación de anticuerpos. Ayuda a la regeneración sanguínea. Importante para el trabajo cardíaco y del sistema ocular.

⇒ Generalmente no es tóxica. Pueden presentarse hormigueo, entumecimiento, o sensaciones de quemadura o picazón y sensibilidad a la luz. Orina amarilla brillante.

NIACINA

Dosis recomendada: 15mg/d
Dosis en suplementos: 20-500mg/tableta

⇒ Participa en la obtención de energía, producción de hormonas sexuales.
⇒ Puede dañar tejido hepático. Comezón intensa, asma, vasodilatación, dolor de cabeza, incremento en el flujo sanguíneo intracraneal, diarrea y vómito.

VITAMINA B6 ó PIRODIXINA

Dosis recomendada: 1.3-1.7mg/d
Dosis en suplementos: 5-500mg/tableta

⇒ Actúa como coenzima de casi 60 funciones en el organismo. Interviene en la formación de hemoglobina y anticuerpos en la sangre. Esencial para la división celular.

⇒ Puede causar daño temporal al sistema nervioso, brazos, piernas y dedos. Puede inducir una severa neuropatía sensorial (sensación de quemadura, parálisis, etc). Puede afectar la producción de esperma y los órganos sexuales masculinos.

BIOTINA

Dosis recomendada: 30µg/d

⇒ Participa en reacciones bioquímicas en el organismo, como la transferencia de dióxido de carbono de un compuesto a otro. Ayuda a metabolizar grasas y aminoácidos para un crecimiento sano.

⇒ No se conocen efectos adversos.

ÁCIDO PANTOTÉNICO

Dosis recomendada: 5mg/d

⇒ Vital para metabolizar carbohidratos, lípidos y proteínas; interviene en la producción de hormonas.

Ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre. Incrementa las defensas en contra de infecciones y protege a la hemoglobina, así como al sistema nervioso, cerebro y músculo.

⇒ En dosis mayores de 10g al día se han visto problemas digestivos, diarrea y retención de líquidos.

1,500mg al día puede generar sensibilidad en los dientes.

ÁCIDO FÓLICO

Dosis recomendada: 400µg/d

⇒ Forma parte en la síntesis de ADN, el metabolismo de proteínas y la síntesis de aminoácidos usados para producir nuevas células y tejidos.

Es necesario para la maduración de

glóbulos rojos en la sangre.

Ayuda a crear nuevo tejido materno y fetal en mujeres embarazadas.

⇒ Es rara, pero a altas dosis (arriba de 15 mg) causa problemas estomacales, problemas del sueño y reacciones en la piel.

Debe administrarse junto con la Vitamina B12 para evitar daño al sistema nervioso

VITAMINA B12 ó COBALAMINA

Dosis recomendada: 2.4µg/d
Dosis en suplementos: 25-250 µg/tableta

⇒ Vital para la producción de hemoglobina. Esencial en la división celular.

Ayuda a mantener la salud de sistema nervioso y reproductivo.

⇒ Incrementa el riesgo de cáncer de próstata, entre otros, pues incrementa la división celular.

Puede relacionarse con algunas enfermedades de la sangre y los vasos sanguíneos.

Hasta ahora no hay evidencia de ningún beneficio nutricional adicional del consumo de suplementos vitamínicos excediendo los consumos diarios recomendados. Además el uso de suplementos altamente concentrados o megadosis de cualquier vitamina resulta en un gasto económico innecesario que reduce la capacidad de adquirir comida que tiene un claro beneficio nutricional para toda la familia, pues en una dieta sana y balanceada se encuentran todas las vitaminas necesarias para que nuestro organismo funcione correctamente.

Si, las vitaminas pueden dañarnos a largo plazo si su consumo es excesivo y prolongado.

El riesgo de una intoxicación por vitaminas es bien conocido y las dosis masivas de estas preparaciones continúan siendo preescritas, especialmente en el sector de medicina alternativa. Debemos enfatizar que las preparaciones de vitaminas deben ser usadas cuando estrictamente así se requiera, ya sea por deficiencia o enfermedad y bajo supervisión médica.

Máster en Nutrición y B.A. Bióloga
Miryam Cuellar

Nutrición

Beneficios

Efectos adversos



PREPARATE UNA DELICIOSA PIZZA LIGHT

La pizza es uno de los alimentos más extrañados cuando estás a dieta, pero, ¿porque es tan mala? ¡Descúbrelo aquí!

Es un alimento con alto contenido energético, como la mayoría de los alimentos procesados. Estamos hablando que, dependiendo de la cantidad de rebanadas consumidas, el tipo de queso que se utilice y los ingredientes que contiene su valor energético variará significativamente. En algunos estudios con adolescentes su consumo habitual varia de 624 a 801 kcal al día de un consumo normal de 2000 kcal (valor aproximado estándar), es decir, ¡cerca de la mitad de energía diaria recomendada!, por lo que el exceso se verá almacenado en grasa abdominal. Además, contienen de 3 a 5g de grasa saturada (mala) y entre 134 a 484mg de sodio (de un máximo 2000mg al día). Por si fuera poco, eleva los niveles de azúcar en sangre muy rápidamente lo que hace que se

libere mucha más insulina de lo normal, y si se hace costumbre (más de 2 veces por semana) puede llevar a un 'agotamiento' de la misma y a un proceso pre-diabético.

Ya que lo sabes, decide tú las veces que la consumirás en tu vida pero si no quieres privarte de este tipo de alimento te ofrezco una mejor opción J.

Pizza Light

(257 kcal por porción – 1 por persona)

Ingredientes:

- 1 pan árabe mediano
- 2 cucharadas de salsa de tomate con orégano y una pizca de sal de mar
- 30g queso mozzarella bajo en grasa (descremado).
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- Eneldo al gusto

Lo demás es creatividad: champiñones, pimientos rojos o verdes, espinacas asadas, cebolla cocida, 3 rollitos de pechuga de pavo en trozos, una rebanada de piña, frijoles, atún ¡en fin!, Lo importante es que le eches creatividad y que no te excedas en sabor, combina solo 3 ingredientes en cada porción. Y considera que si la haces con 1 sola proteína es mucho mejor.

Preparación:

Coloca en la sartén el aceite de olivo y coloca el pan árabe. Espera a que dore un poco y voltéalo. Coloca tu salsa de tomate especiada a tu gusto sobre la superficie de tu pan árabe. Por otro lado prepara tus champiñones con un poco de ajo o salsa de soya baja en sodio, o cocina tu espinaca o tu combinación favorita. Una vez que la tengas lista espárcela sobre la salsa y espolvorea el queso mozzarella. Puedes colocar una tapa en la sartén y esperar a que gratine a fuego lento o si prefieres métela al horno o microondas unos 10 segundos.

¡Disfrútala! Te encantará.



Máster en Nutrición. Bióloga Miryam Cuéllar

Salud

APRENDE A COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO



El estreñimiento es un desorden de la actividad motora del intestino, con tránsito disminuido de heces, por lo que se endurecen y dificultan el paso a través del intestino.

En algunos casos existe la sensación de no haber hecho suficiente o de que aun debes permanecer más tiempo en el baño. Como sea no es algo agradable y no es necesario vivir con ello.

Aunque existen diferentes razones por las que puedas padecer estreñimiento, lo cierto es que ayuda mucho una alimentación adecuada. Lo más común es que sea provocado por falta de ingesta de agua o fibra en tu dieta diaria.

Te recomiendo que consumas alimentos naturales con un importante aporte de fibra, tales como; duraznos, manzana roja, pera, aguacate, brócoli, zanahoria, setas, calabazas, palomitas, germinado de trigo, frijoles, lentejas o un poco de almendras, nueces o cacahuates. Además debes consumir por lo menos 1.5 lt de agua al día, puede ser agua de jamaica, limón, pepino o melón para que te hidrates correctamente.

Esto mejorará mucho tu tránsito intestinal y te ayudará a mejorar

tu hábito de ir al baño. Recuerda, no retrases el momento, si tu intestino te manda al baño, ¡hazle caso!, si descuidas este aparentemente simple hábito puedes generar problemas más graves a lo largo de los años, tales como divertículos, síndrome de colon irritable o incluso puedes necesitar una intervención quirúrgica para eliminar el daño provocado, y esto alterará mucho tu ingesta alimenticia.

Como podrás ver no es solo una molestia, sino que puede provocar problemas de salud importantes que no cuides tu digestión.

¡Come saludable y variado!

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

Bióloga Miryam E. Cuéllar D.

BENEFICIOS ADICIONALES DE COMPLEMENTAR TU DIETA CON EJERCICIO

Salud

Es bien conocido por aquellos que están a dieta que las calorías juegan un papel importante en la cantidad de peso que uno quiere perder, por eso es que representan una de las medidas más efectivas para lograr bajar esos kilos de más. Seguramente tu nutrióloga ha mencionado más de una vez que debemos hacer actividad física complementaria, ¿sabes porque?

Antes que nada déjame comentarte un dato muy importante; nuestro cuerpo

está adaptado de una manera extraordinaria a ciertos tipos de ejercicios, para evitar el exceso de esfuerzo. Por lo que caminar o correr no son actividades que quemen muchas calorías. Imagínate; ¡se requiere casi una hora de actividad intensa e interrumpida para lograr quemar la energía brindada por una tortilla!

Por esto el bajar con actividad física únicamente resulta muy difícil. Pero, aunque no nos ayude a quemar calorías significativamente si tiene efectos benéficos cuando se

tiene sobrepeso.

Ayuda a controlar el insomnio crónico, provocado por pensamientos obsesivos que no te permiten conciliar un sueño reparador. Reduce el sedentarismo y el apetito, mejora la función cardiovascular, la autoestima y la autoeficacia. Además refuerza los músculos, los tendones, los pulmones y el flujo sanguíneo, y ¡te sentirás energético y más animado!

La actividad física moderada te ayudará a mejorar mucho tu calidad de vida, ¡date tiempo de realizarla! Solo son necesarios de 30 a 60 minutos diarios, lo importante es que una vez que empieces no abandones, se contante, proponte hacerlo 6 meses, te encantará.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

Bióloga Miryam E. Cuéllar D.

Fitoterapia

FITOTERAPIA AL ALCANCE DE TUS MANOS

Si te preocupas por tu salud y haz estado en un régimen nutricional seguro que has utilizado la fitoterapia aunque probablemente ni siquiera lo has notado.

¿Qué es la fitoterapia? Se define como el uso de plantas medicinales con un fin curativo. Seguramente has escuchado a tu abuela o bisabuela darte algunos tips para ese catarro o malestar estomacal, pues esos consejos pueden tener un fundamento en fitoterapia. Ahora bien, ¿cómo es que estas plantas o hierbas funcionan como 'medicamento', ¿es seguro utilizar la fitoterapia? Para empezar todas las plantas contienen sustancias químicas que son útiles para ellas durante su

vida, nada de lo que genera una planta es en vano. Estas sustancias químicas que ayudan a las planta a no ser comida por sus depredadores, a ser suculenta para ciertos animales para que estos le ayuden a dispersarse o para evitar el crecimiento de parásitos a su alrededor, son conocidos como fitoquímicos, y han sido utilizados por muchas poblaciones humanas como medicinas, adyuvantes e incluso por la industria. Pues mientras para la planta representa protección para nosotros puede ser un nuevo antibiótico. Su uso es seguro siempre y cuando se tengan conocimientos suficiente en cuanto a dosis suficientes o requeridas para cada función, por lo que se requiere de

un conocimiento amplio de herbolaria y fitoquímica, además de un monitoreo semanal cuando recién la introduces a tus hábitos, esto debido a que cada persona es muy diferente a otra, y la dosis correcta para uno puede ser demasiada para otros.

Sin duda es una alternativa natural y confiable para evitar el uso de medicamentos, y para llevar una vida saludable! Consulta lo con tu asesor nutricional J y disfruta de los beneficios de la fitoterapia.



Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

Bióloga Miryam E. Cuéllar D.

LECHES VEGETALES, ¿SUSTITUTOS DE LA LECHE DE VACA?

Actualmente se ha incrementado el consumo de las llamadas leches vegetales, siendo tomada en su mayoría por personas intolerantes a algún componente de la leche de vaca o por personas en dietas vegetarianas. Estas "leches" en su grado comercial varían en sus valores nutricionales. Las leches vegetales constan de 3 fracciones: amilasa (la parte que contiene el almidón), proteica y lipídica. Además se le suelen añadir otros ingredientes como; azúcares, aceites vegetales, sal, calcio, vitaminas, emulsificantes, espesantes, etc. Las leches vegetales más populares en el mercado son: leche de almendras, leche de arroz, leche de soya, leche de avena, leche de coco y leche de alpiste. En un estudio realizado por la PROFECO (2016) la leche con mayor aporte proteico es la leche de soya, cerca del aporte de la leche de vaca (3g/100ml). La leche de almendra que se esperaba tuviera más aporte de proteí-

nas ya que es una fuente importante de estas tuvo un bajo contenido. Lo que sugiere que tiene poca cantidad de almendra. Las leches de avellana y arroz tienen la mayor cantidad de azúcares, teniendo alto contenido además de carbohidratos la leche de arroz. Las leches de coco y avellana tienen un alto contenido de grasa.

Estas leches pueden ser utilizadas como una alternativa para las personas que son intolerantes a la lactosa o que prefieren una dieta vegetariana completa. Sin embargo se tiene que tomar en cuenta que estas bebidas contienen sodio, no son igual de nutritivas que la leche de vaca y son más caras. Por lo que deberás suplementar tu dieta con lo faltante en estas bebidas para que no sufras de alguna deficiencia en tu dieta.

Bióloga Natalia del Toro

Nutrición



CONTACTANDOS Y ESPERA TU 'NUTRITERAPIA' CADA MES

- ⇒ Bióloga Miryam E. Cuéllar D. Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.
Escribe en la revista electrónica *EME de Mujer del Universal*, brinda asesorías alimentarias en *SHIZEN*, con un amplio conocimiento en nutrición, salud y fitoterapia.
Contacto: ntsalud@gmail.com
- ⇒ Bióloga Natalia del Toro Ruiz. Experta Universitaria en Fitoterapia, Aromaterapia y Nutrición (*en curso*).
Brinda asesorías alimentarias en *SHIZEN* manejando nutrición, fitoterapia y la microbiota.
Contacto: nutrybiotec@gmail.com

