



Contáctanos:

ntsalud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

Las verdades del consumo de Ajo	1
Consumir fibra, ¿hace subir de peso?	2
Los relojes biológicos, ¿interviene en tu tratamiento nutricional?	2
¿Te inflamas después de comer?	3
La cafeína, ¿es buena o mala para ti?	3
¿Te encanta el chocolate? ¡Redescúbrelo!	4
La microbiota y la diabetes	4

LAS VERDADES DEL CONSUMO DE AJO

Fitoterapia

El Ajo contiene más de 2000 sustancias biológicamente activas, algunas volátiles, otras solubles en agua o en aceite, así como aceites esenciales, fibra dietética y 32% azúcares (entre ellos inulina), flavonoides y pectinas. Además contiene vitamina C, B1, B2, B3, provitamina A y minerales (potasio, magnesio, calcio, hierro, cobre, níquel, cobalto, cromo, selenio y germanio). Se le atribuyen una serie de beneficios a la salud, que mencionaremos más adelante, pero debido a que contiene muchísimos componentes activos debe ser consumido con moderación, pues el exceso puede ser contraproducente.

PROS

Es un excelente antibiótico, incluso más poderoso que algunas penicilinas, se ha visto también que presentan una acción en contra de la *Helicobacter pylori*. Algunos de sus componentes tienen efectos anticancerígenos, actuando sobre la división de las células cancerígenas, inhibiendo su crecimiento e incluso destruyéndolas. Algunos estudios aseguran que previene del cáncer de próstata en un 50% e inhibe la metástasis a pulmón y glándulas adrenales en un 90%. Ayuda en el metabolismo de grasas, bajando los niveles de colesterol y triglicéridos, incrementando el HDL. Protege los vasos sanguíneos y corazón; previniendo de infartos, arritmias e hipertrofia. Protege al cerebro de pérdida intelectual, memoria, depresión y Alzheimer. Fortalece el sistema inmune, previene resfriados y síntomas de la gripa.

CONTRAS

A pesar de todo lo bueno que presenta no tiene buenas interacciones con algunos medicamentos anticoagulantes y/o para la hipertensión. Puede provocar molestias en el sistema gastrointestinal con sintomatología tales como dolor abdominal, pérdida de apetito y distensión abdominal. Su consumo excesivo puede traer efectos adversos en el hígado, o algún proceso alérgico. No se puede consumir mientras se encuentra en terapia insulínica.

Así que antes de incluirlo en tu dieta consúltalo con tu médico de cabecera.

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



CONSUMIR FIBRA, ¿HACE SUBIR DE PESO?

¿Sabías que tu organismo no digiere las fibras?

Y sin embargo son indispensables en nuestra alimentación, la OMS sugiere 25g al día como una ingesta adecuada, pero muy pocos en realidad la consumen. También es verdad que dependiendo de su solubilidad hará efectos diferentes en nuestro organismo así que primero que nada hay que diferenciar entre estos tipos de fibra; solubles e insolubles, ambas se requieren en una alimentación balanceada.

Por un lado la fibra soluble ayuda a retrasar el vaciamiento gástrico lo que ayuda a que no tengas hambre, y es mejor para el control de la glucosa en sangre. La fibra insoluble controla mejor los niveles de colesterol y es auxiliar en procesos digestivos contra el estreñimiento. En resumen; La fibra ayuda al

tránsito intestinal, evita el estreñimiento y te da una sensación de mayor saciedad; ¡Justo lo que requieres en tu dieta!

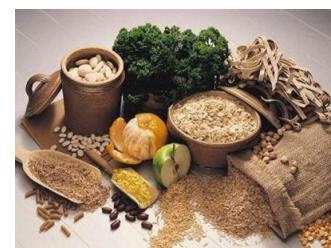
Debes estar consiente que no toda la fibra la contienen los panes procesados; de hecho estos solo aportan el 3% de la recomendación diaria, así que la solución no es tan simple. Hay opciones mucho mejores, por ejemplo, las palomitas aportan mayor cantidad de fibra soluble (30%) en 100g de producto.

La fibra soluble la encuentras además en: legumbres, avena, manzana, zanahorias y frutas cítricas;

mientras que la insoluble en la harina de trigo integral, semillas, cereales integrales, espinaca, lechuga, acelga, brócoli, uvas, ciruela pasa, frutos secos.

Incluye también un poco de aguacate para obtener la cantidad adecuada de fibra diaria, lo cual no solo te ayudará a mantenerte saludable sino te permitirá quemar el exceso de grasas y con ello bajar de peso.

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



Salud

LOS RELOJES BIÓLOGICOS, ¿INFLUYEN EN TU TRATAMIENTO NUTRICIONAL?

“Al alterarse el reloj biológico por malos hábitos, ¡puede hacer que subas de peso!”

El planeta y todos los seres vivos tienen ciclos biológicos relevantes que permiten llevar a tiempo todas sus funciones, el ciclo diario de 24hr es conocido como ritmo Circadiano; y ¿qué quiere decir?, pues sencillamente que hay momentos en el día donde nuestro organismo es capaz de responder de manera diferente, para mejor o para peor, ante estímulos como alimentos o actividad física. Contamos con muchos relojes Circadianos o biológicos que juegan un papel muy importante en el equilibrio energético; intervienen en los momentos de ingesta de alimentos, la acumulación de grasa, y en el gasto calórico, por lo que su alteración lleva a problemas metabólicos y condiciones tales como cáncer, diabetes, desordenes siquiátricos o dislipidemias.

Por ejemplo, activan cambios de temperatura y presión arterial para facilitar el comienzo de las actividades físicas antes del gimnasio o preparan el sistema digestivo para recibir el alimento. Por lo que es importante estar conscientes de su existencia, pues intervienen directamente en la nutrición y metabolismo de los alimentos.

Tips para mejorar tu reloj biológico:

1. Duerme 8 hrs durante la noche.
2. No te expongas a periodos excesivos de luz cuando ya no la hay naturalmente. Sigue los periodos normales de luz/obscuridad con la salida del sol o la luna respectivamente; su alteración afecta tu temperatura corporal así como tu metabolismo.

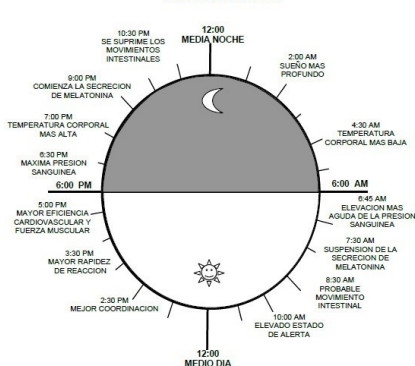
3. No tengas periodos de ayuno muy prolongados; pueden causarte atracones o disturbios en el periodo de sueño.
4. Es altamente recomendable que tengas horarios de comidas fijos y sin tantas variaciones.
5. ¡No te saltes el desayuno!, es el periodo donde tu reloj biológico tiene más actividad en cuanto a tu temperatura corporal, saltártelo hará que aumente la grasa corporal.
6. Lleva una dieta baja en grasa. La dieta alta en grasa atenúa las funciones que lleva tu reloj biológico.
7. Lleva una dieta con alimentos ricos en polifenoles (frutos rojos, manzana, uvas, vino tinto, cítricos, leguminosas, té, tomate, cebolla, aceite de oliva), ácidos grasos insaturados (atún, sardina, chía, salmón, almendras, aguacate, aceites de origen vegetal) y fibra (frutas, verduras, leguminosas); no solo promoverá que tengas una buena salud sino que ayudará a regular tus relojes biológicos.
8. La hora más adecuada para realizar actividad física es a las 6:00pm.

Recuerda; durante tu vida no solo es importante la calidad y cantidad de alimento que consumes, sino que el momento en que lo hagas.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Bióloga Miryam Cuéllar

CICLO CIRCADIANO



¿TE INFLAMAS DESPUÉS DE COMER?

El sistema digestivo es muy complejo; implica no solo enzimas que rompen al alimento para que así sea asimilable para que nuestro organismo y lo transforme en energía. La flora intestinal, la cantidad de fibra soluble en nuestra dieta y el incluir alimentos de fácil o difícil digestión, mejora o empeora el tránsito y absorción del bolo alimenticio.

El proceso inflamatorio es una respuesta ante distintos estímulos. Hablando desde un punto bastante generalizado la inflamación es una reacción del sistema inmunológico ante un objeto extraño; cuando este se trata de alimento, se puede considerar como una intolerancia alimentaria o un proceso alérgico. También puede deberse a una difícil digestión, ya sea por un exceso de fibra (la cual tiende a fermentarse pues al digerirse lentamente permanece demasiado tiempo en proceso de digestión) o por poseer una flora intestinal no favorable (recordemos que juegan un importante papel al momento de digerir los alimentos, por ejemplo, productos

lácteos).

Este proceso inflamatorio en primera instancia no es peligroso, pero sí muy molesto, pues viene acompañado de gases intestinales y malestar abdominal. Sin embargo no es bueno que esta inflamación permanezca crónica, pues puede derivarse en diferentes enfermedades que van desde el colon irritable hasta algunos tipos de cáncer.

Ahora bien, ¿qué alimentos tienden a inflamarnos si no poseemos una flora intestinal adecuada o carecemos de una digestión rápida?, la primera en la lista es la verdura cruda. Recordemos que aunque la verdura traiga muchos beneficios a la salud como fibra, vitaminas, minerales y agua, también contiene moléculas como la celulosa, la cual no puede ser procesada por nuestro organismo, incluso a algunos animales rumiantes les cuesta trabajo y requieren de ¡1 estómago dividido en 4 compartimentos para digerirla!.

Los segundos son los alimentos que tienen a fermentarse como los lácteos y legumbres. También incluimos a la col, coliflor o brócoli las cuales poseen bastante

fibra soluble, provocando que el vaciamiento intestinal sea más lento. Adicionalmente contienen una molécula llamada rafinosa que no es fácil de degradar. Todo ello favorece que sean fermentados por las bacterias intestinales lo que libera metano. Entonces la pregunta real sería, ¿Cómo evito que sucedan estos malestares?

- Lleva una alimentación alta en fibra soluble y balanceada, evitando los condimentos (los cuales retrasan el proceso digestivo).
- Toma tu tiempo para consumir tus alimentos, tarda aunque sea media hora por comida y mastica bien.
- Toma agua durante el día, esto ayuda a activar el tránsito intestinal.
- Consume un poco de té de manzanilla o menta después de comer. También el café negro es digestivo.
- Integra a tu vida una buena cantidad de lactobacilos. Los puedes encontrar en el yogur natural.
- Consume de manera moderada a poca los alimentos que te generen inflamación.
- Facilita la digestión de los vegetales o legumbres de tu preferencia sometiéndolos a un proceso de cocción al vapor o ebullición.
- Consume alimentos que contengan aceites omega 3, como pescados aceitosos (atún, salmón, sardina) por lo menos 2 o 3 veces a la semana
- Consume alimentos que contengan aceites omega 3, como pescados aceitosos (atún, salmón, sardina) por lo menos 2 o 3 veces a la semana.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Bióloga Miryam E. Cuéllar

Fitoterapia

LA CAFEÍNA, ES ¿BUENA O MALA PARA TI?

La cafeína es el estimulante más usado en el mundo ya que se usa para relajar y para estar más atento. Pero actualmente se ha debatido mucho si su consumo es benéfico o si es perjudicial para la salud. Ya hemos visto que el abuso en el consumo de cualquier alimento o bebida durante mucho tiempo o en dosis elevadas es perjudicial, pero esto no disminuye sus beneficios, aunque como siempre es recomendable tomarlo con moderación. ¿En qué alimentos encontramos a la cafeína? Se en-

cuentra principalmente en: el café, el té, el chocolate, nueces de cola y bebidas adicionadas con la misma. Se encuentra en muchas especies vegetales funcionando como pesticida natural, se encuentra en mayor cantidad en el follaje recién creado. Es importante mencionar que al ser un alcaloide, al gusto resulta ser amargo.

Ha sido utilizada en padecimientos como la apnea (falta de respiración al dormir) en niños prematuros, siendo una terapia efectiva

para esta y muchos más padecimientos relacionados con el sistema respiratorio, sin embargo debe ser supervisado por un profesional.

Se considera que ayuda en padecimientos tales como Alzheimer, así como también en otros desordenes neurodegenerativos. Puede actuar como un bloqueador de algunos receptores que aumentan la inflamación crónica del cerebro.

Mejora la liberación de los receptores del neurotransmisor dopamina, que ayuda al estado de ánimo, por lo que podría ayudar en padecimientos tales como depresión y ansiedad.

Así que puedes consumir sin ningún problema: café, cocoa y té, sólo recuerda todo en exceso hace daño así que no hay que exagerar en las tazas (de café o de té). No tomes más de 5 tazas al día. Recuerda que el abuso de café nos puede causar colitis.

Bióloga Natalia del Toro

¿TE ENCANTA EL CHOCOLATE?, ¡REDESCÚBRELO!

La mayoría de nosotros al escuchar la palabra chocolate se nos hace agua a la boca a excepción de unas cuantas personas que no les agrada este alimento utilizado por siglos en México. Pero ¿sabes que propiedades se le aqueja a este delicioso alimento? El chocolate negro contiene muchos componentes biológicamente activos, tales como catequinas, procianidinas y teobromina; flavonoides y alcaloides provenientes del cacao. Los chocolates comerciales también llevan sacarosa y lípidos añadidos. Todo esto puede afectar directa o indirectamente al sistema cardiovascular por múltiples mecanismos. Los estudios de intervención en voluntarios sanos y metabólicamente disfuncionales han sugerido que el cacao mejora la presión sanguínea, la agregación plaquetaria y la función endotelial, sin embargo se puede ver afectada

esta propiedad por la sacarosa y los lípidos ya que pueden afectar de forma transitoria y negativamente sobre la función endotelial, en parte a través de la señalización de la insulina y la biodisponibilidad de óxido nítrico, pocos estudios han tratado de diseccionar el papel de los componentes individuales y no han explorado sus posibles interacciones. Para los estudios de intervención, la situación es compleja, ya que los placebos adecuados no están disponibles a menudo, y algunos beneficios sólo se observan en personas que muestran una disfunción metabólica leve.

Los efectos de algunos de los componentes como el azúcar y la epicatequina pueden oponerse entre sí o en algunos casos pueden actuar juntos, como la teobromina y la epicatequina. Aunque claramente cacao proporciona algunos beneficios cardiovasculares de acuerdo a muchos estudios

de intervención humana, los componentes exactos, sus interacciones y mecanismos moleculares están siendo objeto de debate.

Dentro del buceo se ha visto que una ingestión de 30 g de chocolate negro 90 minutos antes de sumergirse impidió disfunción endotelial posterior a la inmersión, esto debido a que los antioxidantes contenidos en el chocolate negro eliminan los radicales libres.

Una dieta sana desempeña un papel clave en la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, pero se puede complementar con el consumo de chocolate negro para mejorar estos padecimientos, como ya sabemos todo en moderación por que se ha visto que en personas con predisposición a acné le puede generar más complicaciones con el mismo.

Así que ya sabes que el chocolate negro puede ser tu aliado para mejorar tu circulación, tu oxigenación y tu azúcar mientras no tenga azúcar añadido.

¡Disfrútalo!

Bióloga Natalia del Toro



LA MICROBIOTA Y LA DIABETES

En la actualidad la microbiota intestinal juega un papel de gran interés en la salud, se ha relacionado con la existencia de enfermedades crónicas tales como la diabetes tipo I y tipo II en cuyos casos se encuentra alterada.

La diabetes tipo I, se caracteriza por presentarse en niños. Es aquella donde la capacidad funcional de las células beta pancreáticas se ve afectada, por lo que, la producción de insulina no es óptima. Estudios recientes han analizado la flora intestinal de este tipo de pacientes encontrando dominancia de Bacteroidetes. La microbiota, mediante las influencias genéticas y/o ambientales, puede contribuir al desarrollo de la diabetes tipo I, traduciéndose en una destrucción autoinmune de las células beta del páncreas.

Pero para que esto ocurra debe haber variaciones significativas de la cantidad normal de la microbiota saludable. En un microbioma sano, hay una proporción óptima de los microorganismos, los cuales proporcionan señales al sistema inmunológico (controlado por la susceptibilidad genética y los eventos ambientales) que dan un equilibrio en las actividades de regulación inmune que evitan o proporcionan la susceptibilidad a la diabetes tipo I (DTI). También en la diabetes tipo II existe una mejora cuando se incluye la microbiota saludable. En este proceso interviene la metformina (muy comúnmente utilizada para este padecimiento), la cual interactúa con la microbiota. Anteriormente se creía que la metformina actuaba en el hígado, pero en realidad llega hasta el intestino,

por lo que sí la microbiota no es la adecuada no se tendrá un resultado favorable al ser administrada. Es por ello que te recomiendo que cuides de tener una buena y equilibrada flora intestinal, para hacerlo no incluyas alimentos con mucha grasa, consume probióticos (yogurt) y no exageres en el consumo de fibra.



Bióloga Natalia del Toro