



Nutriterapias

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

Contáctanos:

ntsalud@gmail.com

Tel: 6364-6442

| CONTENIDO: | |
|--|---|
| Información nutricional | 1 |
| El Aguacate | 2 |
| ¿Algas en tu dieta?, aprende sus beneficios | 2 |
| Protégete de la Trombosis y problemas cardiovasculares | 3 |
| Los beneficios del consumo de limón | 3 |
| Diferencias entre probióticos y prebióticos | 4 |
| Conócenos | 4 |

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Nutrición

Si vas a incluir alimentos procesados o empaquetados, debes saber leer la ¡Información Nutricional!

Ubica primero las secciones:

1-2. Tamaño de la porción; es sumamente importante ubicar en tu mente este dato pues toda la información que se verá a continuación se refiere ¡a una sola porción! Es común encontrar más de 1 porción en los alimentos procesados por lo que si no te fijas bien en este dato podrías comer todo el paquete pensando erróneamente que cumple con las características que leíste en la información nutrimental.

3. Cantidad de calorías; frecuentemente podemos encontrar las calorías totales, pero también pueden venir separadas calorías por porción o calorías de las grasas, recuerda que existen alimentos con bajo nivel calórico pero ¡con alto contenido de grasas! Y que todos los alimentos contienen calorías de una u otra manera, debes leer bien la etiqueta.

4-5 Porcentaje de valor diario; existen nutrimentos que son necesarios para una nutrición sana y balanceada, por lo que este dato nos indica cuanto de este aporta una porción del producto analizado en una

dieta promedio de 2000 calorías al día.

Ahora bien, para los demás datos encontraremos el porcentaje que el producto contiene en las recomendaciones diarias, y además hay que recordar algunos detalles como;

Las grasas saturadas y trans son nocivas para tu salud cardiovascular.

El colesterol es necesario para la formación de tus membranas celulares, pero tampoco por ello hay que abusar en su consumo. La cantidad máxima al día de sodio debe ser de 2,000mg para una persona que no padece de hipertensión. Si la padeces debes cuidar mucho más el contenido de sodio de los alimentos procesados o si puedes evitarlos. Consulta a tu médico.

La fibra es importante en tu dieta, así que procura integrarla de otras maneras, y no en productos procesados.

El tipo de azúcares es muy importante, pues no todas se metabolizan igual en tu organismo, sin embargo no todos los productos te especificaran este dato. La OMS recomienda que sea menos del 5% lo que es equivalente a aproximadamente a 25g o 6 cucharaditas de café en una persona sin sobrepeso.

Las vitaminas y minerales con-

tenidos en el producto también vienen especificadas, puedes saber si un nutriente es contenido en un porcentaje bajo si es menos del 5% (y deben ser la grasa saturadas y trans, colesterol y sodio) o alto si es 20% o más (por lo general es bueno que este sea el contenido de fibra, calcio, potasio, vitamina A y C en un alimento), estos valores debes de considerarlos según el régimen alimenticio en el que te encuentres. Claro está que si tienes un padecimiento específico estos niveles pueden

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | | |
|--------------------------------------|----------------------|------------|------|
| Tamaño de la porción: 1 taza (240ml) | | | |
| Porciones por empaque: 4 aprox. | | | |
| Cantidad por porción | | | |
| Contenido energético | 58,5 kcal (245,5 kJ) | | |
| Proteínas | 1 g | | |
| Grasas (lípidos) | 2,5 g | | |
| Grasa saturada | 0 g | | |
| Sodio | 150 mg | | |
| Potasio | 180 mg | | |
| Carbohidratos (hidratos de carbono) | 8 g | | |
| Azúcares | 7 g | | |
| Fibra dietética | 1 g | | |
| Vitamina E | 90% | Vitamina D | 50% |
| Calcio | 50% | Hierro | 4,1% |
| Fósforo | 3% | Magnesio | 6,4% |
| Vitamina A | 17,6% | | |

*Porcentajes basados en los valores nutrimentales de referencia (VNR) para la población mexicana en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

variar, por lo que debes consultarlo con un especialista.

Máster en Nutrición y B.A.
Bióloga Miryam Cuellar



¿PUEDO INCLUIR AGUACATE CUANDO ESTOY A DIETA?

En cualquier régimen alimenticio bien balanceado existe una constante; incrementar el consumo de frutas y verduras, pues bien, ¿sabías que el aguacate es una fruta? Bueno pues aquí te platicamos más sobre esta fruta para que decidas si debes o no meterlo en tu dieta.

El aguacate es moderadamente denso energéticamente 1 gramo brinda 1.7kcal, contiene un porcentaje de agua del 80% y fibra dietética, además de una buena cantidad (15%) de ácidos grasos monoinsaturados que ayudan a la utilización de los carotenoides de nuestras ensaladas. Es la única fruta baja en azúcares, contiene una gran variedad de vitaminas, minerales y fitoquímicos como la luteína, antioxidantes fenólicos y fitoesteroles con muchos efectos buenos en la salud.

Existe mucha controversia en su uso en planes alimentarios por su contenido calórico, además de que existen pocos estudios bien contro-

lados que nos indican cuales son los efectos que tiene el integrarlos a la dieta.

Su consumo se relaciona a una: Mejora la cantidad y calidad de nutrientes absorbidos.

Mayores niveles de colesterol de buena calidad.

Disminución de la grasa abdominal.

No se detectó un efecto perjudicial en cuanto a ingesta energética e incluso es auxiliar en la disminución de peso corporal.

Ayuda a mejorar la sensibilidad de la insulina, previniendo síndrome metabólico.

Reducen el riesgo cardiovascular en un 24%

Además gracias a su alto contenido de fibras es un alimento que te ayuda a moderar tus porciones y ¡no comer en exceso!, así que la respuesta es ¡sí! Puedes y es recomendado incluir aguacate en tu dieta, ½ al día es suficiente para llevar a buen término tu plan alimentario. ¡Disfrútalo!



Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

Bióloga Miryam E. Cuéllar D.

Fitoterapia

ALGAS EN LA DIETA



El alga Nori es el alga más comúnmente utilizada en la preparación del sushi, pero sabías que, ¿ayuda mucho para mejorar la digestión de las grasas?

Es rica en componentes bioactivos que son únicos del medio marino, como lectinas, ficobiliproteínas, péptidos y amino ácidos, polifenoles (ácidos fenólicos, flavonoides, florotaninos, stilbenes, lignanos) y polisacáridos

(fucoidanes, laminarina y alginato) que se han reportado pueden jugar un papel muy importante en control antiviral, cáncer y con propiedades anticoagulantes, además ayuda a regular la salud de tu flora intestinal y disminuir los factores de obesidad y diabetes. Facilitan la digestión de las grasas reduciendo y/o modulando la actividad de enzimas digestivas, lo que lo convierte en un excelente auxiliar en un proceso dietético.

¿Cómo la podemos incluir?

En tiras finas sobre sopas, cereales, verduras asadas, mezclada con croquetas, hamburguesas, empanadas o en sushi, seca o tostada.

También seca puedes hacerla polvo y usarla como sal de mesa. Te damos unos tips para que la sepas Tostar y así experimentes

con estos nuevos sabores:

Antes que nada considera que tiene dos caras; una lisa y una rugosa, puedes tostarla con una pinza y acercarla a 5 cm del fuego de la estufa moviéndola por toda la superficie rugosa hasta que cambie de negro a verde brillante. Una vez tostada puedes incluirla directamente en tus platillos, debe tener un sabor tipo sardina y agregará no solo sabor sino hará mucho más nutritiva tu preparación.

Este tip puede ayudarte a brindarle más sabor y textura a tu dieta y por lo general nos olvidamos de su existencia. Recuerda que también existen otras variedades de algas que también son comestibles, prueba, experimenta y disfruta.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

Bióloga Miryam E. Cuéllar D.

¡CONOCE LAS FRUTAS Y VERDURAS QUE TE AYUDARÁN A EVITAR PROBLEMAS CARDIOVASCULARES!

Salud

Está comprobado que una dieta variada rica en frutas y verduras promueve la salud en general, pero ¿sabías que hay alimentos que contribuyen en mayor medida a mantener saludables tus arterias y a evitar problemas graves como la trombosis?

El efecto antitrombótico de los alimentos naturales no es tan llamativo como la cantidad de antioxidantes que contienen, y te aseguro que has escuchado muchas más veces la segunda palabra que la primera. La trombosis es la formación de un coágulo de sangre en el interior de un vaso sanguíneo o en el cora-

zón causando problemas graves como un infarto agudo de miocardio o embolia.

Entre los efectos antitrombóticos que tienen las frutas y verduras podemos distinguir tres efectos; antiagregante plaquetario, anticoagulante y fibrinolítico.

Las uvas negras, frutos rojos, ajo, cebolla, kiwi, piña, tomate, cebollín y melón que presentan un efecto antiagregante plaquetario, evitando la formación de un trombo.

La piña, el ajo y la cebolla, tienen un efecto más bien anticoagulante, es decir evitará que la sangre se espese demasiado

para que así sea más difícil la formación del coágulo.

En cambio, el kiwi, piña, ajo, cebolla y la soya tiene un efecto fibrinolítico, es decir, diluye los trombos que ya estaban formados restaurando el flujo sanguíneo normal.

Siempre es importante tener una asesoría especializada si ya presentas o presentaste un caso de trombosis, así que si quieres incluir más de estos alimentos debes consultarlo con tu médico de cabecera para que él te informe si tu tratamiento actual no será intervenido por estos componentes de la dieta. Ahora bien, si en tu familia ha habido casos, tú puedes empezar a incluir estos alimentos de manera preventiva y recordando que el abuso de cualquier alimento o medicamento puede tener efectos adversos. ¡Todo con medida! Y recuerda que tu dieta debe ser muy diversa.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

Bióloga Miryam E. Cuéllar D.

Fitoterapia

LOS BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LIMÓN

¿Te gusta ponerle limón a todos tus alimentos? Pues no te sientas mal al respecto. Dentro de la gastronomía mexicana, muchos de los antojitos llevan limón para darle un sabor especial al alimento. ¿Qué serían los esquites sin limón? O ¿qué serían los mariscos o pescados sin el delicioso limón?

Por mucho tiempo se pensaba que el limón te perjudicaba en ciertas enfermedades gastrointestinales como es la gastritis. Pero contrario a este pensamiento, el limón ayuda a cambiar el PH de nuestro estomago haciéndolo menos ácido, ayudando a que muchas

de las bacterias patógenas no tengan un ambiente idóneo para sobrevivir.

Además de ayudarnos en este aspecto, ¿qué otros beneficios nos trae consumir limón? Pues los estudios recientes que se le han realizado a muchas especies de limones como son: Citrus sinensis, Citrus paradisi y otras especies cítricas, se ha visto que tienen un efecto antihiperlipidémico, bajando además los niveles de colesterol y triglicéridos.

Otros beneficios se le atribuyen propiedades antioxidantes, anti-inflamatorias, anti-

cáncer y con efectos protectores cardiovasculares, y neuroprotectores, esto debido a sus metabolitos secundarios como; alcaloides, limonoides, cumarinas, carotenos, ácidos fenólicos y aceites esenciales que se encuentran en otros cítricos también. Por lo que ya sabes, consume limones y otros cítricos como son: naranjas, mandarinas, lima, etc.



Bióloga Natalia del Toro

LA DIFERENCIA ENTRE PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

Muchos hemos escuchado por lo menos en los comerciales estos dos términos, pero ¿sabes diferenciar a uno del otro?

Para explicarte la diferencia entre uno y el otro, es necesario primero sepas que es cada uno.

Al escuchar probióticos algunos se imaginan que se trata de una banda de música rock o se confunden con lo que realmente es. Lo que llamamos probiótico es definido comúnmente como microorganismos vivos, lo que encontramos en ellos son bacterias benéficas que han sido utilizadas en problemas gastrointestinales como son el síndrome de colon irritable, diarrea, gas-

tritis, etc. Otros beneficios que se han visto al utilizar estos productos es la mejora del sistema inmune ya que estas bacterias ayudan a que no entren otras bacterias perjudiciales para tú salud. Estos los puedes encontrar en: fórmulas para bebés, suplementos, yogurts, productos lácteos fermentados, y en algunas ocasiones hay personas que cultivan las colonias en casa lo que se conoce comúnmente como leche búlgara.

Los prebióticos son carbohidratos complejos (polisacáridos y oligosacáridos), estos se toman de la dieta y ayudan a la microbiota a que se establezca en el colon, ayudando a tener una mejor salud alimentaria y metabólica.

Estos ayudan a que la flora intestinal este nutrida y en equilibrio. A diferencia de los probióticos, los prebióticos se agregan como ingrediente a muchos alimentos como son: cereales, galletas, chocolates, lácteos, etc. En muchas ocasiones para darle una consistencia más agradable para el consumidor y en otras para ayudar a tus microorganismos, siendo fermentada por los mismos y consumida por ellos.

Otro concepto que te podría llegar a interesar es los simbióticos que es combinación apropiada entre probióticos y prebióticos.

Recuerda todo en exceso a veces nos da el efecto contrario al que queremos así que procura no exagerar ni en prebióticos ni en probióticos. Ya que se ha visto que entre mayor diversidad de organismos mayor es nuestra salud.

Bióloga Natalia Del Toro



CONTACTANOS 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

