



Nutriterapias

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

Contáctanos:

ntsalud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

Padecimientos Inflamatorios: Obesidad y psoriasis	1
Curiosidades de el Antiguo	2
Como interviene una mascota en la salud	2
La tuna y sus beneficios, ¡Te sorprenderás!	3
Gastronomía y Fiestas Mexi-	3
El chile poblano	4
Las verdades del té verde	4
Música para la salud	5
¿Sabes que es el Sistema Inmunológico?	5

RECOMENDACIONES PARA PADECIMIENTOS INFLAMATORIOS; ¿OBESIDAD Y PSORIASIS?

Salud

La obesidad es considerada un padecimiento con implicaciones inflamatorias importantes y la psoriasis es una inflamación crónica autoinmune que se presenta en la piel, ambas presentan los mismos factores metabólicos alterados, así que fíjate bien y ¡elimina los procesos inflamatorios severos de tu vida!

Actualmente se considera que ambos padecimientos dependen de factores tanto genéticos como ambientales.

Se ha visto que en pacientes con sobrepeso u obesidad se dan más casos de psoriasis, además de ciertos problemas cardiovasculares, esto es debido a que, al existir un exceso de tejido adiposo, particularmente en la zona visceral, se generan mayores y más intensos procesos inflamatorios. En conclusión un adecuado tratamiento de la psoriasis implica una pérdida de peso saludable y la inclusión de ciertos alimentos que ayuden al control inflamatorio característico de este padecimiento. En esta ocasión hablaremos de estas recomendaciones.

La psoriasis severa se ha asociado a deficiencias nutricionales debido a una pérdida de peso muy acelerada. Se han probado una gran variedad de tipos de dietas para mejorar el estado de la psoriasis; dietas vegetarianas y con poca ener-

gía, dietas sin gluten y sin carbohidratos altas en proteínas.

Sin embargo, los estudios clínicos han demostrado muchas mejorías con dietas vegetarianas con altos contenidos de omega 3 (aceite de pescado) y ácidos grasos monoinsaturados (MUFA), pues estos generan un ambiente más antiinflamatorio. La psoriasis también se distingue por la liberación de grandes cantidades de especies reactivas de oxígeno (ROS), las cuales generan un estrés oxidativo dañino para el funcionamiento adecuado de nuestro metabolismo, por lo que se recomienda aumentar el consumo de alimentos antioxidantes o con vitamina A, E, y C, así como de oligoelementos como hierro, cobre, manganeso, zinc y selenio. También es importante un buen consumo de fibras para un adecuado control de la glucosa, insulina y control de lípidos, los cuales también se alteran al padecer psoriasis. Así mismo es importante el aporte de vitamina D que ayuda a que nuestra piel este saludable.

En otras palabras debes incluir; Salmón, trucha, arenque y semillas de lino por su alto contenido en omega 3 y vitamina D. Cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas, por

sus altos contenidos en fibra dietética, vitaminas, minerales incluyendo zinc y selenio. Particularmente naranja, zanahorias, plátanos, semillas de calabaza y levadura de cerveza.

¿Qué es lo que no debes de consumir?

Alimentos procesados pobres de nutrientes, con mucha densidad energética (comida chatarra) y carne roja pues estos inducen a procesos inflamatorios, no solo en el caso de la psoriasis, sino que también en casos de obesidad. No consumas alcohol, alimentos con gluten, lácteos, y evita un alto consumo de caféina y productos que la contengan (café, té, chocolate).

Recuerda una distribución adecuada de todos estos elementos es básico para mejorar estos procesos inflamatorios por lo que siempre será recomendado que visites a tu asesor nutricional y platiques de tus objetivos particulares.

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



EL ANTIGUO EGIPTO Y SU MEDICINA

Curiosidades Nutrición

¿Sabías que los egipcios creían que la magia explicaba la mayoría de las enfermedades? Pero que ¿también había causas aparentes de la enfermedad?

En el antiguo Egipto se creía que la salud y la enfermedad estaban relacionadas con el crecimiento del Río Nilo. Cuando este presentaba una subida de agua había cosechas y salud abundantes, mientras que un bajo nivel de agua traía hambre y epidemias.

Eran muy cuidadosos en su higiene personal, por lo que su ropa también debía estar limpia, así como su casa y tenían una preparación muy higiénica de sus alimentos. También creían que se necesitaba de una limpieza espiritual para tener una buena salud.

La clase dirigente y los sacerdotes eran los que tenían hábitos de limpieza más evidentes se depilaban todo el cuerpo y se lavaban dos veces al día y dos veces en la noche. Utilizaban natrón y sosa para lavarse, se perfumaban y utilizaban cosméticos para embellecer y evitar

resequedad cutánea.

Basaban su alimentación en legumbres, frutas, huevos, un poco de pescado, poca carne y no consumían carne de cerdo ni tomaban bebidas alcohólicas, algo que se nos hace difícil en nuestra vida actual, ya que la mayor parte de la socialización es mediante reuniones con alimentos en su mayoría fritos y con bebidas alcohólicas, pero su manera de alimentarse parecía beneficiarles en su salud.

Se pensaba que el alimento inapropiado o mal combinado era la causa de muchas enfermedades, sin embargo no tenían una terapia dietética que ayudara a mejorar el estado de salud.

Todos sus conocimientos médicos se quedaron registrados en papiros que fueron encontrados por varios países. Dentro del tema médico los más importantes son:

El encontrado por Edwin Smith que se ocupa princi-

palmente de las cirugías que eran realizadas en el antiguo Egipto.

El encontrado por Ebers que es una recopilación de textos médicos

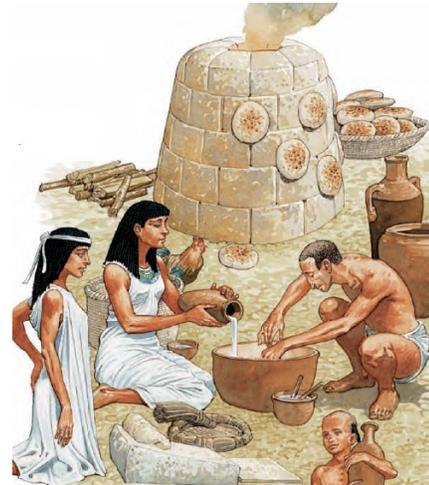
El de Kahun referido a ginecología

El de Hearst que es un formulario médico práctico

El de Londres en este se encuentran numerosos encantamientos útiles para curar las enfermedades causadas por entes invisibles o desconocidos.

Los Egipcios basaban su terapéutica en fármacos más de 500 sustancias se encuentran registradas en los papiros utilizadas en medicina. Por lo que no está tan alejado de la medicina que actualmente se utiliza ¿no crees?

Bióloga Natalia del Toro



Microbiota

ENTERATE DE COMO LAS MASCOTAS INTERVIENEN EN TU SALUD



Te encantan los animales, pero ¿aún no te animas a tener una mascota? Aquí te explico los beneficios que nos da tener una mascota en la familia.

En cuanto al tema de alergias hay varias posturas, en una se habla que las alergias son provocadas por las mascotas, y otros comentan que las mascotas benefician en que las alergias no se presenten.

Por otro lado se le ve un beneficio en cuanto al estado de ánimo en los dueños de mascotas viéndose una mejoría en el manejo del estrés y de padecimientos como son; depresión y baja

autoestima.

El otro beneficio que se le aqueja a tener una mascota en casa, es el hecho de que ellos tienen mayor contacto con el medio que nos rodea, por que exploran más que nosotros cada vez que los sacamos a pasear. Teniendo contacto con microorganismos en su mayoría benéficos en la salud ya que vivimos en ese lugar.

La actitud hacia la limpieza total de cada elemento en casa nos hace más vulnerables a tener un sistema inmune bajo y a contraer más fácil enfermedades tanto bacterianas como

metabólicas. Aunque no lo creas, te preguntaras ¿Por qué? Si siempre se nos ha dicho que las bacterias son malas. Nuestro mundo está repleto de ellas e inclusive nosotros tenemos un gran cumulo de ellas. Por lo que tener un mayor contacto con las bacterias endémicas (pertenecientes al lugar donde vives) nos ayudará a adaptarnos mejor al ambiente y esto ayudará a nuestra salud.

Ánimate a tener una mascota no te hará daño, pero recuerda es un ser vivo y debe ser cuidado, alimentado y querido. El sería un miembro más de tú familia.

Bióloga Natalia del Toro

LA TUNA Y SUS BENEFICIOS, ¡TE SORPRENDERÁS.

Es una fruta ovalada con una enorme cantidad de semillas, puede ser de color rojo, morada, naranja/amarilla y blanca, nuestro país (México) es el principal productor con cerca del 45% de la producción mundial, es tradicionalmente utilizada para el tratamiento de úlceras, disnea o glaucomas, así también como para enfermedades del hígado, heridas y fatiga.

La tuna es otra de las frutas nacionales mal comprendidas, se considera que 'es pura agua y azúcar', y aunque en su composición así lo parece en realidad contiene otros elementos que la hacen un alimento en realidad bastante light, pues ¡100g de tuna aporta solo 31 kcal!

El componente más abundante de la pulpa de la tuna es efectivamente glucosa (35%) y fructosa (29%), tiene un aporte de proteínas de 5.1% y de 11.8% en las semillas. Es un fruto que contiene almidón, contiene una alta concentración de pectina (14.4%) y celulosa en las semillas (45.1%), por lo que tiene una muy buena cantidad de fibra dietética.

Por si fuera poco, tiene una acción antioxidante importante lo que la hace excelente para prevenir patologías crónicas y hepáticas. En jugo, su consumo es eficaz contra los síntomas de la resaca alcohólica, tales como náusea, boca seca y anorexia.

Aunque se ha demostrado que no ayuda a bajar de peso, si es eficaz para reducir los porcenta-

jes de grasa, la presión sanguínea y el colesterol total, además, por su alto contenido en fibra dietética puede ser una opción para el control de la glucosa en sangre. Contiene vitamina C y E, polifenoles, carotenoides, flavonoides y taurina por lo que se puede considerar como una fruta con características funcionales muy interesantes.

Ahora bien, ¿Cuántas puedes comer? Por su alto contenido en fibra dietética yo te recomiendo que no excedas las 5 piezas de tuna. En agua solo requieres 4 máximo para 1 litro pues una fruta dulce. Si excedes estas porciones podrías estreñirte.

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



Nutrición

GASTRONOMIA Y FIESTAS MEXICANAS

¡Y aquí vienen las fiestas! Así que les presento el top 7 de las comidas más consumidas durante estas fechas en orden de más light a más calórico, recuerda que aunque sean alimentos muy completos algunos de ellos son de alto contenido en energía, así que reforzamos el tip: "De lo bueno poco", y disfrútalos.

Nopales asados rellenos de queso/quesillo o acompañado con una carne asada, o simplemente como complemento de los demás mangares como ensalada de nopales o pico de gallo. Contiene aproximadamente 188kcal por cada 100g de nopal, 30g queso o quesillo y 1 tajada delgada de carne asada.

Chiles relleno de picadillo, atún o queso, se baña en una salsa de tomate rojo... ¡para lograr una mezcla deliciosa! Contiene aproximadamente 240kcal con ½ taza de relleno.

Pollo con mole. Más que nada está en esta posición porque el mole es preparado con una gran cantidad de condimentos entre chiles, semillas, hierbas y especias, lo cual puede hacer que pases un mal rato con tu pancita. Se puede consumir mientras no abuses de la cantidad. 1 porción de 100g de pollo y 30g de mole contienen 244kcal aproximadamente.

Tostadas de guisado, deliciosas, variadas en sabores, completas y ahora que existen

tostadas horneadas pueden llegar a ser bastante light. Pueden ser de frijoles, tinga, picadillo de carne, papas con rajas, pollo con rajas con su respectiva salsa y, porque no, 1/3 de aguacate. ¡Solo no olvides exagerar en la cantidad de crema que le pongas!. Dos tostadas de tinga de pollo contiene aproximadamente 348kcal; 70g de tinga, 1/3 aguacate y 1 cd. De crema light.

Pambazo. Una telera rellena de papa con chorizo, crema, aguacate, queso y lechuga, bañada en salsa de chile guajillo o ancho. Una telera, 15g chorizo de pavo, ½ papa cocida, 10g queso panela son aproximadamente 363Kcal.

Chile en nogada. Ese chile poblano relleno de picadillo con frutas secas, que se ha ganado el corazón de todos los mexicanos y algunos extranjeros también, por qué no, es bañado en una salsa de crema, nuez con granos de granada para darle el toque mexicano. Aunque es un platillo muy completo, contiene elementos con ¡muchas calorías!, así que disfruta cada bocado y haz hasta lo imposible para solo comer uno J. Sin freír o capear tienen aproximadamente 413kcal.

Pozole. Hay muchas versiones del mismo; con carne de res, pollo o camarón. Es un caldo con grandes granos de maíz, acompañado con lechuga, rábanos, cebolla picada, orégano y salsa. Se acompaña con tostadas con crema. El pozole light es preparado con pollo, con solo ½ taza de granos de maíz, con abundante verdura y poca crema en las tostadas J. Una taza de pozole solo son 220 kcal, agrégale el pollo o carne y las tostadas con crema, aumenta a 540kcal.

Ahora ya estás más consciente de lo que viene así que disfruta de estas fiestas, no te excedas y ¡disfrútalo con tu familia!

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

Bióloga Miryam Cuéllar



EL CHILE POBLANO

El chile poblano (*Capsicum annuum*) tiene varios componentes que tienen efectos benéficos para tú salud, ¿quieres conocerlos?

Tradicionalmente se han utilizado en el tratamiento de úlcera gástrica, reumatismo, alopecia y diabetes. Se han encontrado efectos favorables a nivel gastrointestinal que tienen que ver con el vaciamiento gástrico, estimulando la flora intestinal y la absor-

ción de nutrientes, estimula la salivación, así como las secreciones, intestinales, hepáticas y pancreáticas, ayudando al proceso digestivo.

El jugo de chile poblano, incluyendo las semillas, ayuda a acelerar la pérdida de peso ponderal en cerca de un 16%, causa una reducción de grasa abdominal (21.1%) cuando su consumo es constante (de por lo menos 12 semanas).

La capsaicina es uno de sus componentes terapéuticos más importantes, aunado a derivados cinnámicos, trigonellina y aminoácidos, además es una buena fuente de vitamina C y E, provitamina A, carotenoides y varios fenólicos y flavonoides.

Por todo ello también disminuye el riesgo cardiovascular bajando los niveles de triglicéridos, colesterol total y LDL. Consúmelo regularmente, recuerda que el relleno es lo que hace que las calorías incrementen de ¡300 a casi 800!



Máster en Nutrición y B.A.

Bióloga Miryam Cuéllar.

Nutrición

LAS VERDADES DEL TÉ VERDE

Seguramente ya has visto y escuchado mucho sobre este té, pues es de los más populares hoy en día, también habrás escuchado que es auxiliar en tratamientos para bajar de peso, pero ¿es cierto?, ¿sabes que es lo que hace en tu organismo?, descúbrelo a continuación.

El té verde se obtiene a partir de la hoja de *Camellia sinensis* que tiene diversos componentes fitoquímicos, entre ellos la Epicallocatequina 3-gallato, la cual evita la acumulación de grasa visceral en un 40% si es constante durante por lo menos 26 semanas, au-

menta la sensibilidad de lipasa y perilipina en el tejido adiposo; esto es asociado a una reducción del peso corporal en un 16% y evita que se acumule el tejido adiposo en un 64%. Además se ha visto que inhibe la lipasa pancreática, ayuda a reprimir el apetito, regula negativamente la adipogénesis (formación de tejido adiposo), provoca termogénesis por lo que interviene directamente en el metabolismo de lípidos. Su efecto desinflamatorio mejora el estado del glutatión en el tejido lo que evita el desarrollo de hígado graso no alcohólico y mejora el estrés oxidativo hepático.

Su sabor es amargo pero ahora tenemos distintas presentaciones con diferentes sabores adicionados que te ayudaran a obtener sus beneficios y disfrutarlo sin sufrir en el proceso. Así

que si tienes obesidad, inflamaciones constantes, síndrome metabólico, diabetes tipo 2 o enfermedades cardiovasculares incluye una taza de té por las mañanas, y esto ayudará en tu plan alimentario, solo recuerda no ponerle azúcar o no abusar de ella.

Máster en Nutrición y B.A.
Bióloga Miryam Cuéllar.



MUSICA PARA LA SALUD

En muchas culturas antiguas, se utilizaban encantamientos y rituales para mejorar la salud. Estos realizados por cantos o poemas acompañados por instrumentos.

Pitágoras, autor de la Teoría pitagórica que se basaba en la higiene, relación de ejercicios corporales y el empleo de la música como cura.

Utilizaba la terapia musical para tratar de restablecer la armonía natural o simpatía entre el cuerpo y el alma. Usaba instrumentos musicales como la lira, para tratar las enfermedades internas y así restablecer el equilibrio. Al combinar la lira con cánticos se enfrentaba la melancolía o la cólera.

Actualmente se utiliza como complemento la música terapia con la medicina convencional, para diversos

padecimientos.

Esta puede ser benéfica como un método seguro y barato para controlar la ansiedad y el dolor de los pacientes. Reduciendo la necesidad de fármacos durante el proceso de antes, durante y después de una operación. El uso de un musicoterapeuta puede ayudar a mejorar los resultados del paciente, aliviar la carga de trabajo de enfermería, y servir como una modalidad terapéutica coadyuvante agradable para pacientes y miembros del personal

En estudios recientes se encontró que disminuyó el nivel de depresión y la presión arterial sistólica en las personas de edad avanzada. Puede ser una práctica eficaz para las enfermeras de salud pública y de atención domiciliar que intentan reducir la depresión y controlar los parámetros

fisiológicos de las personas de edad avanzada.

Se ha visto que al escuchar música durante el ejercicio se aumenta la excitación fisiológica y mejora la experiencia, puede apoyar la participación de la actividad física entre los adultos mayores con enfermedad cardíaca, siendo la música holística la mejor para estos últimos.

La terapia puede incluir cantar, tocar instrumentos, improvisación, actividades creativas musicales, y otros. Los efectos positivos de la terapia musical se reconocen cada vez más en el campo de la medicina de rehabilitación, especialmente para uso en la terapia física para ayudar en la recuperación funcional.

La musicoterapia se utiliza cada vez más para las investigaciones de lesiones cerebrales y neuro-

rehabilitación. La improvisación, técnica especialmente a base del teclado, es muy adecuado para los pacientes con disfunción en la mano. La investigación reciente informó que la música puede ser un componente clave en la rehabilitación neuromuscular para víctimas de accidentes cerebrovasculares y lesiones de la médula espinal mejorando a disminuir el déficit de movimiento de extremidades.

Así que ya sabes, la música se ha usado para varios padecimientos a través del tiempo, y sí está te hace sentir más feliz escúchala siempre que tú estado de ánimo este bajo así que a disfrutar de tú genero de música favorito.

Bióloga Natalia del Toro

¿SABES QUE ES EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Muchas veces cuando uno está enfermo nos comenta el médico: "tú sistema inmunológico está bajo y que por eso te enfermaste". Pero ¿sabes que es el sistema inmunológico?

Es un sistema que todo ser vivo tiene. Este es el que protege al organismo de sustancias que son nocivas, estas son reconocidas y se manda una respuesta a estas, son conocidas como antígenos que son moléculas grandes proteínas generalmente, que pueden venir de células, virus, hongos o bacterias patógenas. Algunas sustancias tóxicas como químicos, drogas y partículas extrañas, el sistema inmunológico las puede considerar como antígenos.

Una de las respuestas más comunes es la inflamación, esta se presenta cuando los tejidos son lesionados por: bacterias, trauma, toxinas, calor, etc. La inflamación se debe a que se liberan sustancias por el tejido

dañado haciendo que los vasos sanguíneos derramen líquido sobre los tejidos haciendo la inflamación local. Esto ayuda a aislar la sustancia extraña del contacto con otros tejidos corporales.

Estas sustancias también atraen a los glóbulos blancos que se "comen" a los microorganismos y células muertas o dañadas. Esto por medio de un proceso de rodear, sumergir y destruir llamado fagocitosis, ya las sustancias dentro son llamados fagocitos, destruyéndose o muriendo finalmente.

Lo que conocemos como pus, se forma por la acumulación de: tejido muerto, bacterias muertas y fagocitos vivos y muertos. Por lo que no se le considera como una enfermedad sino que forma parte del proceso de defensa natural del organismo.

Sin este sistema no sobreviviríamos a ningún agente extraño y esto nos ocasionaría enfermedades y la desaparición de la especie, por lo que es importante para nuestra salud.

Dentro de las nuevas investigaciones relacionadas con este sistema, se ha observado que la microbiota es esencial para éste, inclusive la microbiota se considera que es el sistema inmunológico mismo. Por lo que ya sabes, debes cuidar tu microbiota; tus bichitos intestinales son tus defensores. Sí tienes dudas sobre ¿Cómo cuidarla? estamos a tus órdenes..

Bióloga Natalia del Toro