



Contáctanos:

ntsahud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

Gelatina, ¿Alimento saludable y libre?	1
Alimentos sin gluten, ¿son más saludables?	2
¿Licuados verdes?, toma en cuenta lo siguiente	2
Incluir o no tortillas en la dieta. Mito o realidad.	3
Conócenos	3

GELATINA, ¿ALIMENTO SALUDABLE Y LIBRE?

Nutrición

Seguro si has estado a dieta la conoces muy bien, pero, ¿sabías que tiene más beneficios que solo ser un alimento con pocas calorías?

Es utilizado para ayudar cuando hay dolor en articulaciones (como artritis), contiene calcio lo cual fortalece tus huesos, es de fácil digestión, te da sensación de saciedad ya que la gnetina que contiene retiene una buena cantidad de líquido, mejora el crecimiento y fortaleza de uñas y cabello y disminuye la acidez estomacal (previniendo la gastritis).

Evidentemente, si estás a dieta es conveniente que consumas gelatinas light (o endulzadas con sustitutos de azúcar), para que no intervenga en tu régimen.

Considera que 100g de gelatina de agua normal son aproximadamente 70 kcal, mientras una light contiene solo 8 kcal. Una gelatina normal de leche contiene 96 kcal y una gelatina light de leche 46kcal.

Ya que conoces sus beneficios, les comparto una receta deliciosa para una ocasión especial, disfrútenla;

Gelatina de Fresa con Yogurt Natural

Porciones 10 en 1 Lt

- 2 sobres de gnetina natural
- ½ taza de agua (para hidratar la gnetina)
- 2 tazas de fresa fresca (puedes reservar unas cuantas para decorar)
- 2 tazas de yogurt natural
- 5 cucharadas de azúcar mascabada o morena o sobres de stevia o splenda

Hidratar la gnetina natural en ½ taza de agua fría por 10 minutos. Luego calentar ligeramente la gnetina hasta que la mezcla se incorpore. Licua las fresas, el yogurt natural, el endulzante y la gnetina.

Coloca en 10 vasitos un poco de fresas frescas en trozos y vacía la mezcla. Refrigerar hasta que cuaje, aproximadamente son de 2 a 3 horas.

Kcal por porción: 66

Máster en Nutrición y B.A. Bióloga Miryam Cuellar



ALIMENTOS SIN GLUTEN, ¿SON MÁS SALUDABLES?

Nutrición

Lo primero que hay que tener en cuenta es que una alimentación 'Gluten Free' ¡no es para todos!, antes de empezarla debes hacer una biopsia intestinal para comprobar si tienes intolerancia al gluten o si en realidad es posible que padezcas enfermedad celíaca.

Como podrás ir imaginando una dieta sin gluten es solo recomendada para personas con cualquiera de estos dos padecimientos, ¡no son alimentos diseñados para mejorar la pérdida de peso!

Este tipo de dieta debe seguirse estrictamente durante toda la vida, pues la ingestión de pequeñas cantidades de gluten en pacientes con este padecimiento puede producir

lesiones en las vellosidades intestinales.

Los alimentos que contienen gluten incluyen; trigo, avena, cebada, centeno, espelta, triticale, y/o productos derivados como el almidón, harina, panes, pastas. El maíz y el arroz no contienen gluten.

No te vayas con la finta, estos alimentos no son más saludables por el hecho de no contener gluten, solo son recomendados si presentas intolerancia.

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



Nutrición

LICUADOS VERDES...TOMA EN CUENTA:

La facilidad de preparación y la combinación de ingredientes saludables, han dado mucha popularidad a estos licuados en el gimnasio, la escuela o en la oficina, sin embargo la pregunta es ¿son buenos para todos? Si consideramos que existen un sin número de combinaciones y que, cada una de ellas va a tener diferentes características (debido a la variedad de ingredientes) sería lógico pensar que no cualquier jugo verde está diseñado para ti.

Algunas ventajas y consideraciones de esta moda tan popular:

Ventajas: El licuado tiene una gran cantidad de vitaminas y fibra, esta última pueden ayudar a combatir el estreñimiento.

Consideraciones:

Dependiendo, claro está, de sus ingredientes, estas bebidas no son bajas en calorías necesariamente y de hecho, pueden contener grandes cantidades de azúcar.

Un exceso de fibra puede causar gases, distensión, y otras molestias gastrointestinales en personas susceptibles o puede dificultar la absorción de algunos nutrimentos como el hierro.

Esta es contraindicado en personas que toman anticoagulantes pues, las verduras de hojas verdes tienen mucha vitamina K y tampoco son recomendadas cuando existe insuficiencia renal por su alto contenido en potasio.

No cubre todos los requerimientos diarios recomendados por lo que debe acompañarse con una dieta balanceada.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Bióloga Miryam Cuéllar



COMER HUEVO DIARIO, ¿BUENO O MALO?

Existe mucha controversia en este tema por lo que me vi obligada a hacer una investigación sobre qué tan cierto es que el consumo de tortilla no te permite bajar de peso, en mi práctica profesional nunca ha sido una limitante... pero, ¿por qué existe tanta controversia?

Por un lado la tortilla nixtamalizada es un alimento básico de la sociedad Mexicana y centro americana. Solemos combinarlas con frijoles, carne, verduras y básicamente cualquier cosa que nos permita nuestra imaginación y paladar. Normalmente su componente principal es el maíz, aunque hoy en día conocemos también las de nopal, frijoles, harina de trigo, por mencionar algunas.

En zonas rurales de México, el consumo de tortilla per capita es altísimo; casi 120kg/año lo que equivale a 328g/día.

Diversos estudios han demostrado que la masa presenta una deficiencia de lisina y triptófano, dos aminoácidos esenciales, y es por eso que han surgido combinaciones y variantes en su composición o por otro lado se recomienda su consumo con frijoles o carne, para mejorar sus características nutricionales.

En resumen,

Lo bueno: Es una fuente de fibra la cual ayuda al sistema digestivo a trabajar adecuadamente, evita la producción de toxinas carcinogénicas en el intestino, previene enfermedades intestinales tales como divertículos. Favorece el crecimiento de la flora intestinal. No contienen gluten. Actualmente representa una buena alternativa para adquirir ácido fólico en tu dieta.

Lo malo: Debe ser incluida con vegetales y frutas en una dieta balanceada o de lo contrario puede alterar los niveles adecuados de calcio, magnesio, zinc y hierro. La cantidad de fibra que aporta puede ser excesiva lo que puede provocar malestares intestinales como estreñimiento o flatulencias.

Así que, la regla básica sigue siendo; todo con moderación. La tortilla puede ser incluida en las dietas siempre y cuando estas estén bien balanceadas. Consulta a tu nutriólogo.



Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Bióloga Miryam E. Cuéllar

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
- ⇒ Psicóloga Nalleli Cepeda. Maestría en Hipnosis y Terapia Familiar Breve Sistémica (*en curso*).
Cuenta con una experiencia clínica en terapia breve sistémica e hipnosis clínica aplicada a nivel familiar, parejas e individual. Expositora de casos clínicos en diversos congresos.
Contacto: psic.nace@gmail.com

