



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

### Contáctanos:

ntsahud@gmail.com

Tel: 6364-6442

### CONTENIDO:

Guía Práctica para empezar la Actividad Física	1
Lo que puede hacer por ti el jugo de arándano	2
Alimentación en Adultos Mayores	2
Conoce la función del Magnesio, este electrolito ¡tan importante!	3
El Té de Jamaica y sus beneficios	3
La lactancia en la microbiota de tu bebé	4
La microbiota en la Gastritis	4
Ámate	5
Decir NO, es decir SI a mi corazón	5
Celebremos a nuestros muertos	6
Tengo miedo a dejar a mi pareja	6

## GUÍA PRÁCTICA PARA EMPEZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

### Salud

Quieres hacer ejercicio pero no sabes por dónde empezar, aquí te damos una guía rápida, recuerda que el hacer ejercicio sirve no solo para verse bien, sino para que mejores tu salud cardiovascular, prevengas enfermedades crónicas degenerativas, combatir la depresión y el estrés.

La Organización Mundial de la Salud recomienda por lo menos 2 horas y media mínimas a la semana o 75 minutos de actividad física vigorosa cada semana, este tiempo es acumulativo, esto quiere decir que ¡no debes hacerlo todo en un solo día! Con sesiones de 10 minutos de duración es

suficiente. Cuando se obtienen mayores beneficios para la salud se deben incluir por lo menos 5 horas semanales de actividad física moderada aeróbica o 2 horas y media de actividad moderada y vigorosa. Solo deben hacerse ejercicios de fortalecimiento (pesas, por ejemplo) dos veces por semana.

La actividad física que piensas realizar debe ser moderada en un inicio e ir subiendo de intensidad gradualmente conforme el tiempo y debes definir distintos parámetros como:

**Tipo de actividad;** aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio según tus objetivos. Por ejemplo caminar rápidamente, correr, montar la bicicleta, saltar la cuerda o nadar.

**Duración,** esto se refiere a los minutos a la semana que dedicarás.

**Frecuencia** o cuantas veces a la semana lo harás

**Intensidad;** ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad. En una escala de 1 al 10, actividad moderada se considera de 3 a 5.9 veces superior de la activi-

dad en estado de reposo mientras que la vigorosa es de 7 a 8.

Ahora bien, si aún no te has decidido a hacer un plan de actividad física constante déjame decirte todos los beneficios que te dará mantenerte activo:

Mejora la masa muscular del aparato locomotor, la fuerza, la potencia y la actividad neuromuscular.

Disminuirás el riesgo de fracturas no solo en tu vida actual sino en la vejez.

Existe evidencia de que es preventivo de cáncer de mama y colon.

Evita problemas cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, síndrome metabólico y depresión.

¡Anímate y actímate! Es recomendable que la actividad que vayas a realizar sea totalmente de tu agrado, así no lo sentirás como una obligación y podrás complementar tu salud de una manera divertida y agradable.

Máster en Nutrición y B.A.  
Bióloga Miryam Cuellar



## LO QUE PUEDE HACER POR TI EL JUGO DE ARÁNDANO

Muchas personas han oído hablar de este jugo, pero sabes que beneficios te puede traer este rico líquido.

Como ya te habíamos platicado el agua simple ha sufrido de una disminución de electrolitos, una forma para compensar esta pérdida se puede consumir este jugo.

Además de que se ha visto en estudios científicos que este jugo ayuda a que no haya infec-

ciones recurrentes del tracto urinario en mujeres. Esto se cree que es debido a que los taninos que contiene el arándano ayudan a que las bacterias no puedan pegarse a la mucosa del tracto urinario, creando las llamadas biopelículas que se tratan de las colonias unidas.

Otra ventaja que se ha visto en el consumo de este jugo es que ha demostrado un efecto de mejoría en la función vascular en hombres. Esto por sus compuesto po-

lifénolicos, que ayudan a una mejor dilatación en las venas, mejorando la presión arterial.

Bióloga Natalia del Toro



## Nutrición/Microbiota

## ALIMENTACIÓN EN ADULTOS MAYORES

**“El consumo de probióticos en esta etapa de vida es crucial”**

Conforme vamos creciendo y llegando a nuestra ancianidad todo lo que hemos hecho en nuestra vida 'va cobrando factura'; las infecciones digestivas son más frecuentes, la digestión es más lenta, existe una alteración de nuestra flora intestinal, la movilidad es menor y por lo mismo tomamos menos líquidos.

¿Sabías que gran parte de estas alteraciones se lo debemos al uso de medicamentos? Estos alteran la flora intestinal nativa de las personas adultas permitiendo infecciones de bacterias oportunistas provocando episodios diarreicos junto con estreñimiento, lo que generalmente se conoce como Síndrome de Intestino Irritable.

He aquí algunos consejos para mejorar la digestión en esta etapa de nuestras vidas:

Come despacio, masticando muy bien cada bocado y no incluyas grandes cantidades de líquidos con las comidas.

Toma regularmente yogurt con *Bifidobacterias* 2 veces al día. Además de ayudarte con la digestión, no contiene lactosa, es buena fuente de proteínas y vitaminas.

Si padeces de gases durante la noche; disminuye el consumo de frutas, miel y dulces, así como lácteos y verduras crudas.

Cocina lentamente leguminosas.

Disminuye el uso de antibióticos, y si debes usarlo recuerda consumir yogures naturales con *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium longum*, *animalis* o *infantum* pues son excelentes para regular la digestión después de un tratamiento.

Si lo que padeces es más bien colitis puedes incluir *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus GG* o *Saccharomyces boulardii*.

Consume alimentos con Calcio y Vitamina D tales

como espinaca, acelgas, yogurt natural, pescados grasos como atún y sardina.

Toma de 10 a 15 minutos diarios de sol.

Haz actividad física moderada; camina 30 min al día. Es muy importante ingerir líquidos suficientes sobre todo en época de calor.

Consume granos integrales y legumbres como base de tu alimentación; panes, cereales, galletas, arroz y pasta integrales.

Se recomiendan dos porciones de ensaladas al día, si se tienen dificultades de masticación se puede recurrir al consumo de jugos.

Elige tres frutas de distinto color durante el día.

Consumir carnes sin grasa, legumbres, huevos, nueces y semillas de 2 a 3 veces por semanas. El pescado se recomienda de 4 a 5 veces por semana. Se debe incluir huevo entero 3 veces por semana.

No exceder 1 cucharadita de sal al día.

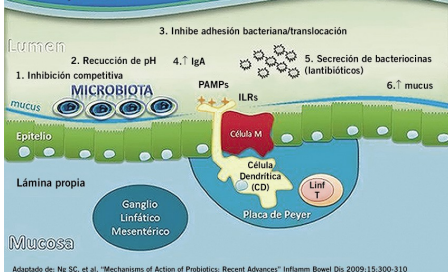
Gran parte de los trastornos digestivos en personas mayores se debe a la disminución de diversidad en la flora intestinal, por lo que es sumamente importante la inclusión de alimentos prebióticos con diferentes microorganismos, los cuales no solo evitarán malestares y efectos adversos de antibióticos, sino que también ayudará a mejorar la absorción de vitaminas y minerales esenciales y reforzará su sistema inmunológico previniendo enfermedades.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Bióloga Miryam Cuéllar

### Función Protectora

Efecto barrera



## CONOCE EL MAGNESIO, ESTÉ ELECTROLITO ¡TAN IMPORTANTE!

El magnesio es un metal de amplia distribución en la naturaleza. Esencial en los vegetales ya que forma parte de la clorofila y es indispensable para la fotosíntesis. Se deposita en los humanos principalmente en los huesos y en los músculos. Es el segundo electrolito más importante después del potasio dentro de la célula y el cuarto más abundante en el cuerpo. Indispensable para la salud, ya que su carencia puede provocar muchas enfermedades.

A nivel celular su función más importante es regular la velocidad de giro de los electrones ayudando a la apertura normal y cierre de los canales de absorción de la membrana. Se encuentra principalmente en las mitocondrias, donde es regulada la formación

de energía celular. Participando en todas las reacciones enzimáticas.

Es importante ya que influye en la síntesis de proteínas, en la producción de energía, ayuda al correcto funcionamiento del sistema nervioso y hace que el mecanismo de contracción muscular este en buen funcionamiento, juega un papel vital en la transmisión de los impulsos nerviosos a través de los músculos y nervios. Regula la absorción del calcio y lo mantiene en equilibrio. Actúa como un segmentante del esmalte dentario.

Está involucrado en la activación de por lo menos 300 diferentes enzimas. Activa a las vitaminas del complejo B.

Es un nutriente de los sistemas nervioso, neuromuscular y glandular. Combate los efectos del estrés, la

hiperexcitabilidad neuromuscular, los signos de tetania (espasmos en manos y pies por mal funcionamiento de las glándulas paratiroides), convulsiones en alcohólicos y ataques epilépticos.

Es importante para el corazón y el sistema circulatorio ya que previene el aumento de la presión arterial. El magnesio en conjunto con el calcio regula en el musculo la contracción y relajación muscular.

Se encuentra en muchos alimentos naturales como: el cacao, la soya, semillas integrales, almendras, nueces, cacahuates, mariscos, avellanas, cereales, cebada, trigo y avena, vegetales de hoja verde y oscura, pescados, plátanos, papas, germinados, guisantes y sal de grano.

Por lo que ya sabes debes incluir estos alimentos en tu consumo diario, si tienes dudas podemos resolvértelas con gusto.



*Bióloga Natalia del Toro*



## Nutrición

### TE DE JAMAICA Y SUS BENEFICIOS

Desde tiempos muy antiguos, la humanidad ha consumido plantas y sus derivados para cierto fin. Dentro de estas funciones la más utilizada es la que tiene fines medicinales, en donde la mayoría de las veces la planta es utilizada en forma de té o infusión para lograrse el efecto deseado.

El té de Jamaica es el segundo más estudiado, este es utilizado comúnmente como una bebida ligera que se usa para combatir la inflamación, hipertensión y padecimientos del riñón. En diversos estudios se ha visto que este tiene un mecanismo que actúa como anti obesidad, actuando directamente en el metabolismo de lípidos, agilizando la síntesis de la libe-

ración de ácidos grasos.

También se han visto otros efectos favorables en la salud, como la disminución de triglicéridos y colesterol, así como la regulación de la glucosa aminorándose así la resistencia a la insulina. Por lo que ya sabes consume té de Jamaica para estos malestares, puedes usarla como tú agua de diario y combinada con jengibre te ayudara más además de que es más sabrosa la combinación. Si tienes dudas en cómo hacerlo pregúntanos con confianza.

Si no quieres consumirla en té, aquí te tengo una opción para consumirlo:

### Gelatina de té de Jamaica

#### Ingredientes:

- 50 grs. de Jamaica (1 taza de concentrado de Jamaica)
- 3 tazas de agua
- 1 taza de azúcar
- 4 cdas. de grenetina

1 taza de agua ( para la grenetina )

#### Preparación:

En ½ litro de agua se pone a hervir los 50 gramos de Jamaica. Se hidrata la grenetina con un poco de agua caliente hasta quedar cristalina, pon a hervir las 3 tazas de agua, agrega el azúcar hasta disolver. Incorpora la grenetina al agua hasta disolver totalmente. Agrega el concentrado de Jamaica y colócala en un molde, puedes agregarle las flores con las que hiciste el concentrado. Déjala refrigerar por 2 horas y disfruta.

*Bióloga Natalia del Toro*



## LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA EN LA MICROBIOTA DEL BEBÉ

La etapa de lactancia es de suma importancia para los bebés, esto es debido a que además de aportar nutrición, por medio de los oligosacáridos al recién nacido la madre está aportándole a su retoño elementos importantes para el desarrollo de una microbiota que le ayudara tanto a defenderse de agentes patógenos, sustancias tóxicas, prevenir alergias y generar así su sistema inmune.

Por lo que el tipo de lactancia que se le otorgue puede afectar su salud, debido a que su microbiota debe cambiar para poderse adaptar al nuevo medio que ha llegado. Tras el nacimiento se inicia la colonización intestinal de microorganismos anaerobios propios

de la microbiota humana. Esta colonización puede ser afectada por lo que consume el bebé. Viéndose favorecida por el aporte de leche materna ya que está compuesta por microorganismos benéficos que ayudan a que no se asienten los patógenos. Estudios comparativos de microbiota intestinal entre niños alimentados con lactancia materna y con fórmulas artificiales, establecen que la leche humana es un potente inductor de maduración inmunológica, por su aporte de probióticos de origen materno, capaces de modular la colonización bacteriana neonatal con efecto protector sobre las enfermedades gastrointestinales infecciosas.

Sí se llega a establecer una microbiota intestinal adecuada después de nacer, esto tomara un papel fundamental en el desarrollo del

intestino y la maduración del sistema inmunológico del recién nacido. Trayendo beneficios importantes como antimicrobianos, antiinflamatorios y moduladores de la respuesta inmunitaria, disminuyendo las infecciones, habiendo menos alergias y otras enfermedades que se han visto relacionadas con la microbiota. Por lo que la leche materna no se debe considerar sólo un alimento sino que debe ser tomado con más seriedad para que la vida del bebe se encuentre saludable a lo largo de ella.

Además de que la leche materna ayuda a que el bebé mantenga un equilibrio hídrico adecuado, por lo que ayuda a que el bebé este hidratado adecuadamente y tenga un equilibrio acido-básico óptimo para su salud. Ya sabes debes lactar por lo menos hasta los 6 meses de tú bebé, si logras llegar al año estaría mejor.



*Bióloga Natalia del Toro*

### Microbiota

## LA MICROBIOTA EN LA GASTRITIS

Así es, la Microbiota o flora intestinal tiene un papel muy importante en estos padecimientos gastrointestinales!. En artículos anteriores te hemos mencionado algunos beneficios que tiene cuidar el tipo de microorganismos que viven en tí, pero también es importante saber que existen algunos organismos que no son benéficos para tu salud. ¡Las especies de *Helicobacter* son unos de ellos!

Están asociadas a gastritis crónica, úlceras y enfermedades gastrointestinales, pero además puede intervenir ¡en el desarrollo en algunas enfermedades autoinmunes! alterando la

permeabilidad gástrica e intestinal y modulando algunos factores inflamatorios que provocan los síntomas.

Su presencia permite el crecimiento de otras bacterias con alto potencial cancerígeno que crecen en cantidades muy abundantes, el proceso inflamatorio crónico provoca un 'agotamiento' del tejido gastrointestinal lo que acelera el proceso de desarrollo tumoral.

Por si fuera poco, existen evidencias que muestran como su presencia genera resistencia a la insulina, de tal manera que su erradicación si está directamente asociada al control de las enfermedades y desordenes metabólicos más comunes. Considera que una atención mala de la gastritis te puede llevar a desarrollar ¡problemas cardiacos!

Por todo esto es muy importante que no te acostumbres a este padecimiento,

acude a tu especialista para llevar una terapia nutricional adecuada para el crecimiento de bacterias benéficas para tu salud, esto ayudara a que las bacterias dañinas disminuyan su cantidad, no tengas más sintomatología, mejores tu salud metabólica, evites cualquier tipo de cáncer y elimines las molestias inflamatorias que pueden ser la causa de que no disminuyas tu peso.

*Máster en Nutrición y Biotecnología*

*Alimentaria*



## AMATE

Conocimiento Propio

Muchos seres humanos hemos sufrido por amor, porque sentimos que nuestros padres no nos quieren, o tiene algún hermano preferido, algún rompimiento amoroso, vivimos procesos de duelo y emocionalmente nos podemos sentir rotos.

Gran parte de nuestra vida vivimos para complacer a otros, en función de los deseos de los demás, para cumplir expectativas de los padres, maestros, pareja, etcétera y ¿cuándo pensamos en nosotros mismos?, ¿cuándo fue la última vez que hiciste lo que realmente te gusta?

Sin importar el momento en el que te encuentres, nunca es tarde para re encontrarte, conectar con esa niña interior que llevas dentro y darle gusto en pequeñas cosas, eso te ayudará a cargarte de energía y amándote a ti misma, dejarás de necesitar la aprobación de otros para sentirte bien, ya que sabes que haces lo que realmente quieres hacer. Dejar de tratar de

darle gusto a los demás, pensando que hagas o no hagas siempre hablarán, pero de ti dependerá cómo vivirás tu vida.

Vive, disfruta, sal, conoce personas nuevas, retoma las actividades deportivas o artísticas que te gustan, termina esos estudios que dejaste pendientes, pon en orden tus trámites, confía en ti.

*Psicóloga Nalleli Cepeda*

### Contacto:

Terapia Familiar Breve  
e Hipnosis Clínica  
psic.nace@gmail.com



## DECIR NO, ES DECIR SI A MI CORAZÓN

Relaciones

Decir NO a lo que va en contra de nuestros principios, ideales o sentimientos, es decir SI a mi corazón. Pero, ¿qué es lo que nos impide decir NO?, ¿miedo a lo que nos sucederá?, ¿evitarle sufrimiento a otros?; por lo que se priorizan las necesidades de otros a las propias y entonces...¿dónde está nuestra autoconfianza y el respeto a mis decisiones?, para sabernos libres de decidir, con la seguridad que sabremos sortear vicisitudes. Aquí es donde debemos asegurarnos que es correcto rechazar lo que no queramos que forme parte de nuestras vidas, confía en lo que dice tu corazón.

En ocasiones la dificultad para decir "no" es aprendido

desde la educación que recibimos, seguramente has observado que los padres les piden a sus hijos que se despidan de beso de sus familiares, pero ¿y si ellos no quieren?. Enseñarles a ser educados y despedirse de mano o verbalmente, sin necesidad de contacto físico, les ayuda a confiar en su intuición, en relacionarse estrecha o lejanamente con las personas que ellos decidan, y aprenden que como padres valoramos y respetamos sus decisiones.

Posteriormente, como adolescentes nos enfrentamos a otras decisiones que si no tenemos confianza en nosotros mismos y saber que está bien decir no, ¿cómo le vamos a poder decir "no" a una pareja, cuando pida tener relaciones sexuales?, ¿tendremos confianza de decir "no" al alcohol u otras sustancias?, ya que sabemos que no formaremos parte de "ese grupo social".

*Psicóloga Nalleli Cepeda*



## CELEBREMOS A NUESTROS MUERTOS

**“Las tradiciones fortalecen las relaciones familiares”**

El día de muertos celebra el 1 y 2 de noviembre, representa un ritual en donde se celebra la vida de los ancestros, ritual que se realizó desde la época de los mexicas, mayas, puré-

pechas y totonacas. Los rituales forman parte de nuestra cultura, que nos da sentido de pertenencia en una familia, religión o territorio y cada uno lo celebra de manera diferente, lo cual nos enriquece como cultura.

Es una buena fecha para enseñarles a nuestros hijos nuestras creencias, con ello se fortalecen las relaciones familiares y es un buen momento de recordar las virtudes de nuestros seres queridos y todo lo que nos enseñaron, ya que gracias a ello, hemos evolucionado como sociedad.

Las etapas de duelo que cada persona vive cuando se enfrenta ante la pérdida

de un ser querido son diferentes y en ocasiones es importante ser acompañado de un profesional para poder enfrentarlas de la mejor manera, sin importar el tiempo que tenga esa pérdida.

Te recomiendo una película infantil llamada **El libro de la vida**, para que convivas con tu familia, la cual tiene un gran mensaje tanto para niños, como para los adultos.

*Psicóloga Nalleli Cepeda*

### Contacto:

Terapia Familiar Breve  
e Hipnosis Clínica  
psic.nace@gmail.com



## TENGO MIEDO DE SEPARARME DE MI PAREJA

Todas las relaciones humanas son cíclicas, no sabemos el tiempo que estaremos juntos, ya sea familia, amigos, compañeros o conocidos; todo tiene un principio y un fin, pero ¿qué pasa cuando decido terminar una relación sentimental?.

En este tipo de separación hay muchas cosas que se involucran porque hay factores que lo pueden hacer más fácil o difícil, como el tener hijos en común, incertidumbre de cómo será nuestra vida sin esa persona y cómo desarrollarse en el ámbito laboral.

En muchos matrimonios, la mujer deja su vida profesional para dedicarse al hogar y el miedo de cómo se va a mantener económicamente la puede detener a tomar la decisión de separarse o la incertidumbre de cómo será su vida a partir de ese momento porque se está acostumbrado a una rutina y ¿qué se hace en ese momento?.

Recordemos que en los tropiezos que

hemos tenido en nuestra vida, la creatividad nos invade y buscamos la manera de resolver problemas. Hacer un recuento de las vicisitudes que hemos vencido nos ayuda a darnos cuenta de las herramientas que tenemos para construir y nunca es tarde para volver a construirnos.

Tener red de apoyo, como amigos y familia, ayuda a que este proceso sea más fácil y también te puede ayudar el acompañamiento de un profesional para que te re-descubras y te reinventes.

*Psicóloga Nalleli Cepeda*

