

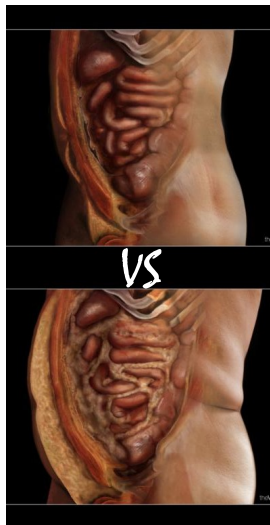
**Contáctanos:**

ntsalud@gmail.com

Tel: 6364-6442

**CONTENIDO:**

Que predomina más en ti, ¿Grasa subcutánea o grasa visceral?	1
5 beneficios adicionales de ponerte a dieta	1
Jugo de fruta natural, ¿buenos o malos para la salud?	2
Ventajas y desventajas de las dietas altas en proteínas	3
Beneficios del consumo de frijoles	4
Conócenos	4



## QUÉ PREDOMINA MÁS EN TI, ¿GRASA SUBCUTÁNEA O GRASA VISCERAL?

### Salud

*Si alguna vez te ha costado trabajo bajar ese abdomen grande y duro, esto es para ti, ¡descubre a que se debe!*

Cuando te sometes a un régimen alimentario con el objetivo de bajar de peso, existen ciertas cuestiones que son importantes para considerar. Es muy importante, por ejemplo, que la pérdida de peso sea de grasa, y no de musculatura. Si no es así, tu dieta esta mal balanceada y te puede llevar a desarrollar padecimientos crónicos degenerativos, en lugar de ayudarte.

Pero hay que considerar que es normal tener algo de grasa abdominal, de tal manera que también existe en las personas delgadas. Otra aspecto determinante es; qué tipo de grasa posees y en que proporción se encuentra en tu cuerpo, de esto hablaremos en esta ocasión. Las células grasas absorben ácidos grasos saturados y monoinsaturados en forma de triglicéridos o LPL. El tejido adiposo sirve como almacén de energía y modulador de procesos inflamatorios.

Ahora bien, diferenciamos los dos tipos principales de grasa corporal:

La grasa subcutánea, como su nombre lo dice, es superficial, por lo general se observa 'suave, esponjosa y nada firme'. Interviene en procesos metabólicos liberando algunas hormonas y moléculas antiinflamatorias. Este tipo de grasa es la que por lo general hace que pierdas más medidas que peso en un proceso dietético.

La grasa visceral, se encuentra pegada a las vísceras, es muy densa, por lo que tu abdomen se siente duro como una roca, y no por hacer muchas abdominales. Es considerado un órgano endocrino (modulando los metabolismos de glucosa y lípidos) e inmunológico importante para mantener una buena salud, cuando esta en valores normales, pero también genera patologías graves, como el síndrome metabólico, si se encuentra en exceso. Su proporción en el cuerpo es un factor importante que contribuye al desarrollo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares o problemas respiratorios.

Pero, ¿como incrementa la proporción de este tipo de grasa?, normalmente por exceso en el consumo de azúcares, pues esto provoca un estado metabólico que libera demasiada insulina en sangre, incrementando con ello los ácidos grasos circulantes lo que termina en una acumulación exagerada de grasa en las vísceras. Este proceso contribuye al desarrollo de dislipidemia (colesterol y triglicéridos altos), incrementa la inflamación sistémica y el riesgo cardiovascular.

Es por esto que es muy importante que moderes el consumo de azúcar, y que no recurras con regularidad a alimentos que tengan muy altas concentraciones de las mismas. La grasa visceral se puede ir disminuyendo mediante un tratamiento dietético, pero su pérdida es mucho más lenta que la de la grasa subcutánea, así que si tu sientes que no estás bajando de peso con la velocidad que te gustaría..., ¡no desesperes! Y recuerda que el que persevera alcanza.

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

## 5 BENEFICIOS ADICIONALES DE ESTAR A DIETA

Si aun no te decides a empezar un plan alimentario ¡lee estos puntos y convéncete!

Al bajar de peso no solo estás mejorando tu imagen y la forma en que te observa incluso interactúas con la gente.

Si eres capaz de reducir 10 a 20kg de peso tendrás muchos beneficios adicionales a tu salud:

### Nutrición

Continuación en página siguiente...

## CONTINUACIÓN... BENEFICIOS DE BAJAR DE PESO

- ◇ Reduces la grasa visceral, por lo que tu abdomen disminuirá de tamaño, mejorando la calidad del sueño si padecer apnea del sueño,
- ◇ Disminuyen los dolores articulares en casos de artritis,
- ◇ Mejora el control metabólico de diabetes; la glucosa y el colesterol tienden a regresar a valores normales,
- ◇ Permite disminuir la hipertensión,
- ◇ Tu nivel energético mejora considerablemente, por lo que podrás realizar actividad física, lo que te ayudará en tu tratamiento dietético
- ◇ Además de todo esto, existen evidencias de que mejora la absorción de la vitamina D, así que, ¡tus huesos se mantienen más saludables!



Ahora bien, si vas a empezar un tratamiento dietético debes considerar que tomará cierto tiempo, así que debes ser constante, persistente y paciente para que todos estos beneficios lleguen a tu vida.

Recuerda que mientras más saludable te encuentres, ¡más rápidamente perderás esos kilos de más! Evalúa tu estado de salud, tu estado de ánimo y ¡decídetel, ese es el paso más importante y difícil para comenzar un régimen alimentario.

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

### Nutrición

## JUGOS DE FRUTA NATURAL, ¿BUENOS O MALOS PARA LA SALUD?

“¿En cuál crees que es mejor para tú salud?”



VS



Antes de empezar quiero diferenciar los jugos de fruta natural como aquellos a los que NO se les ha añadido ningún componente adicional, tales como conservadores o azúcar añadida, como es el caso de los jugos de fruta comerciales.

Seguramente has escuchado que contienen menos cantidad de fibra que la fruta completa, que presentan alta densidad calórica por porción y por lo mismo su consumo debe ser limitado, o que su contenido energético es comparable con las bebidas altas en azúcares, las cuales normalmente tienen un procesamiento industrial. Y aunque no son ideas descabelladas, es cierto que también existen algunos estudios científicos recientes que han demostrado que el jugo NATURAL de fruta contiene la mayoría de nutrientes y fitoquímicos que hacen de la fruta recomendable, e incluso se ha demostrado que son equivalentes a consumir la fruta entera en cuestión. Ahora bien, estos son algunos de los beneficios que se han demostrado puedes obtener a partir de su consumo:

Los jugos de manzana, naranja y uva:

Incrementa la capacidad antioxidante en sangre, tienen gran cantidad de vitamina C y E, mejoran la función de tejidos en arterias del corazón, ayuda a disminuir la inflamación, disminuyen los niveles de colesterol malo, aumentando el bueno y evitan el daño de tu material genético, brindando una protección contra el cáncer.

El consumo de jugo de uva natural puede ayudar al control de peso mejorando también los niveles de insulina en sangre en personas que padecen de obesidad.

El jugo de arándano natural ayuda a prevenir infecciones urinarias y permite llevar un tratamiento antimicrobiano más corto.

Todos ellos, aunados a una buena rutina de ejercicio ayudan a mejorar la capacidad aeróbica.

Las cuestiones que aún generan controversia son: si suben o no de peso y cuál es la cantidad recomendada para obtener únicamente sus beneficios. Lo cierto es que la respuesta no es nada sencilla, pues intervienen muchos factores, tales como: la concentración de fitoquímicos presentes en la fruta en cuestión (que varía de región en región), la población objetivo, las predisposiciones genéticas, así como el estado de salud de cada uno de nosotros.

Aún es un área de estudio en crecimiento por lo que de momento te recomiendo que consumas el jugo de fruta natural no el artificial. Su consumo debe ser moderado, ¡no exageres!, medio vaso al día es suficiente. Y si eres diabético mejor consúltalo con tu nutriólogo o médico de cabecera.

*Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.*

*Bióloga Miryam Cuellar*

## VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LA DIETAS ALTAS EN PROTEÍNAS

Son muy populares para bajar de peso, ya que combinan dos beneficios importantes; mejoran la saciedad e disminuyen la grasa corporal, ¿sabes porque lo logran?, ¿tienen efectos adversos?, , aquí lo iremos descifrando.

Una dieta alta en proteína tiene más de 0.8g/kg al día o es aquella que supera el 15-16% de la energía total. Una dieta balanceada por lo general contiene: 45-65% hidratos de carbono, 20-35% de grasas y 10-35% proteína.

Con este antecedente podemos definir diferentes tipos de dietas altas en proteínas:

Dieta Atkins: baja en hidratos de carbono (6%), alta en proteína (35%) y alta en grasa (59%).

Dieta de South Beach: baja en hidratos de carbono (28%) y alta en proteína (39%).

Dieta Stillman: baja en hidratos de carbono (3%), alta en proteína (64%) y baja en grasa (33%).

Dieta de la Zona: baja en hidratos de carbono (36%) y alta en proteína (34%)

Dietas con hidratos de carbono normales (50%), proteínas alta (20%) y grasas normales (30%).

Funcionan ya que estimulan la liberación de hormonas de la saciedad y el vaciado gástrico, ayudando a que no comas más cantidad. Las altas concentraciones de triptófano (precursor de la serotonina) hacen de estas dietas muy satisfactorias además de que incrementa el efecto térmico de la comida y mejora la homeostasis de glucosa estimulando también los depósitos de triglicéridos. El efecto térmico es la respuesta normal de tu metabolismo ante la comida, y podemos decir que es la cantidad de energía que tu organismo necesita para digerir, absorber, transportar, metabolizar y almacenar, en este caso, las proteínas. Las proteínas requieren de más energía para ser procesadas, por lo que aumenta la velocidad de quema de

grasas.

Pero también un alto consumo de proteína en combinación de grasas puede acelerar la aparición de enfermedades metabólicas. Además cuando tu cuerpo no tiene energía suficiente para tus actividades normales, la proteína es convertida en glucosa o cuerpos cetónicos. Puede acidificar el riñón, principalmente con sulfatos y fosfatos, en dietas de tipo Atkins, los cuales reaccionan con los cuerpos cetónicos almacenándolos en grasa. En algunos pacientes se puede incrementar el riesgo de formación de piedras de calcio en el tracto urinario, si hay alguna alteración en la función renal.

Si vas a entrar en un régimen alimentario alto en proteínas, debes considerar ingerir frutas y verduras con alta cantidad de potasio, o puedes incluir un poco de bicarbonato de sodio para restablecer el balance ácido-básico en tu cuerpo. Y es muy importante que monitores tu función renal si vas a estar en este tipo de dietas por un largo periodo de tiempo. Considera que una dieta alta en proteínas, ¡no solo se puede lograr con un alto consumo de proteína de origen animal!. Las carnes rojas, huevo, lácteos también poseen colesterol y grasas saturadas lo cual puede aumentar tu riesgo a padecer enfermedades cardiacas, hiperlipidemia o hipercolesterolemia.

Y recuerda que el exceso de proteínas se transformará en glucosa o en cuerpos cetónicos, los cuales se almacenan en glucógeno y grasa, ¡lo cual interferirá en tu plan de bajar de peso!

Lo importante en este tipo de dietas es que sea balanceada a tus necesidades, así que consúltalo con un profesional.

*Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria*

*Bióloga Miryam E. Cuéllar D.*



## LOS FRIJOLES, UNA DELICIA CULINARIA CON MUCHOS BENEFICIOS A LA SALUD

Las diferentes variedades de frijoles son un alimento muy importante, tanto en el aspecto nutricional como en el económico.

Además de proporcionar nutrientes como; hidratos de carbono, proteínas elevadas multifacéticas, fibra dietética, minerales y vitaminas, éstos también contienen gran variedad de compuestos polifenólicos, flavonoides y saponinas con beneficios para la salud. Se han realizado diversos estudios que apoyan la hipótesis de que los péptidos presentes en la fracción no digestible de frijol (*Phaseolus vulgaris* L.) pueden ejercer beneficios fisiológicos independientes de su capacidad antioxidante.

Son ricos en micronutrientes importantes como: potasio, magnesio, ácido fólico, hierro y zinc.

Cuando se lleva una dieta vegetariana es una fuente importante de proteína.

Proporciona grandes cantidades de lisina un aminoácido indispensable, que ayuda a la construcción de proteínas en el organismo así como también a la absorción de calcio y a la construcción de pro-

teínas musculares. Como otros granos secos que consumimos son también ricos en fibra total y soluble, así como también en almidón, contribuyendo al bajo índice glucémico. Los polifenoles, que se encuentran en grandes cantidades son potentes antioxidantes. Las recientes investigaciones dan como resultado que las dietas que incluyen los frijoles reducen el colesterol de lipoproteínas de baja densidad, influyen favorablemente en los factores de riesgo del síndrome metabólico, y reducen el riesgo de cardiopatía isquémica y diabetes. Los oligosacáridos presentes en ellos se le atribuye la imagen negativa culinaria, así como a molestias intestinales. Las cuales se pueden reducir haciendo prácticas de cocina tales como; germinar legumbres, remojo y desechar el agua de remojo antes de cocinar, y cocinar en agua con menos ácido puede reduciendo así el contenido de oligosacáridos.

Ya sabes ahora en lo que te puede ayudar este alimento ampliamente utilizado en nuestros platillos Mexicanos.

¡Disfrútalos!

Bióloga Natalia del Toro



### CONTACTANDOS 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

