



Contáctanos:

ntsalud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

La Jamaica, ¡preparala en ¡Tacos! **1**

¿A dieta?, aprende a usar el aceite vegetal adecuado **1**

Tienes dudas de que verdura es mejor: Stock VS congelados **2**

Mito; Las vitaminas ¿engordan? **3**

Contáctanos **3**

LA JAMAICA, ¡PREPARALA EN TACOS!

Fitoterapia

La flor de Jamaica tiene importantes cantidades de vitaminas A, C, B1 y E y minerales como el hierro, fósforo y calcio.

Es excelente para combatir la resaca alcohólica, el agua de la flor es un buen antiséptico intestinal y mejora la digestión; si la tomas como té alivia el insomnio y los procesos gripales.

Los polifenoles presentes en la flor de Jamaica actúan directamente a nivel mitocondrial, ayudando al nivel energético y protegiendo el sistema cardiovascular. Esto trae beneficios adicionales como antiinflamatorio y antioxidante, además algunos estudios recientes han demostrado que disminuye los niveles de cortisona y mantiene bajo control la presión arterial.

En 100g de flor seca de jamaica, tenemos un importante

contenido de proteína (17.4%), fibra cruda (8.5%) y ácido ascórbico (63.5mg), además de que aporta la mayoría de los aminoácidos esenciales, a excepción del triptófano. Así mismo es una fuente importante de calcio y magnesio. ¡Todos estos beneficios con muy pocas calorías!

Inclúyela en tu dieta regular, haz agua de jamaica y utiliza las flores para hacerte unos deliciosos tacos, ¡disfrútalos!

Porción 2 tacos

- 1/2 Cebolla
- 100g de tomate verde
- 2 tortillas de maíz
- 150g de flor de jamaica

Deja remojar las flores de jamaica durante 12 horas. El agua se puede endulzar y usar como agua de jamaica. En una sartén acitrone el ajo y la cebolla bien picados, agregar el tomate y dejarlo dorar unos 5 minutos. Retire del fuego y muele en la licuadora junto con un poco de cilantro fres-

co, comino, sal y pimienta. En otra sartén dorar las flores de jamaica, agregar la salsa y deje sazonar. Consuma con tortillas calientitas.

Porción: 201.3 Kcal



Máster en Nutrición y B.A. Bióloga Miryam Cuellar

¿A DIETA?, APRENDE A USAR EL ACEITE ADECUADO

Existe la creencia de que todos los aceites de origen vegetal son muy saludables y mejores que los de origen animal, pero la realidad es que solo algunos de estos aceites son beneficiosos y otros incluso pueden elevar tu colesterol tal como lo hacen las grasas animales.

Son extraídos de las semillas de algunas plantas, todos aportan grasa que es necesaria para que podamos absorber y transportar

las vitaminas E, A y B de nuestra dieta.

Lo importante es que sepas si tienen grasas "buenas" (monoinsaturadas y poliinsaturadas) o "malas" (saturadas) y en qué proporción se encuentran.

Continúa en página siguiente...

Nutrición



CONTINUACIÓN... ACEITES VEGETALES



	'Buenas'	'Malas'
Oliva	√√√√√√√√	XX
Canola	√√√√√√√√	X
Maíz	√√√√√√√√	XX
Girasol	√√√√√√√√	X
Soya	√√√√√√√√	XX
Coco	√	(XXXXX)*XXXX
Aguacate	√√√√√√√√	X

*En el caso del Aceite de Coco el 50% de estas grasas "malas" corresponden al ácido láurico, el cual es un componente importante en la leche materna, no se debe abusar del uso de este aceite. Como podrás ver todos aportan buenas cantidades de grasas "buenas", pero al ser grasas tienen un alto contenido calórico, así que no debes abusar en su consumo. En promedio 1 cucharada de aceite vegetal equivale de 119 a 126 kcal, así que si estás a dieta, ¡considera esto antes de combinarlo con tu ensalada!

Máster en Nutrición y B.A. Bióloga Miryam Cuellar

Nutrición

“¿En cuál crees que se pierden más nutrientes?”



VS



LA MEJOR OPCIÓN DE VERDURAS. STOCK VS CONGELADOS

Si lo que buscas es lo mejor para tu familia en cuanto a frescura y nutrición, ¡debes leer este pequeño artículo!

Sabías que, ¿las verduras en estanterías pierden la misma cantidad de vitaminas que los alimentos congelados?

¡Sí!, Los alimentos congelados y enlatados son aptos para el consumo, durante su procedimiento de conservación pierden ligeramente una cantidad de vitaminas, color y consistencia pero, si guardan la mayor parte de las bondades de los alimentos frescos.

Estas pérdidas son comparables si consideramos que las verduras frescas llevan un largo proceso de almacenamiento, distribución y permanencia en estantería. Sin embargo, los alimentos congelados tienen un promedio de sodio que va de 4mg a 114mg por cada 100g de producto.

¿Qué pasa con los alimentos enlatados? Bueno, pues estos pierden los mismos nutrientes que cuando nosotros los cocemos en nuestra sopa de verdura, pero la diferencia es que el líquido de cobertura ¡contiene más sodio!. El promedio de sodio de estos productos va de

10mg a 429mg por cada 100g de producto.

Ahora bien, la cantidad recomendada de sodio al día no debe exceder los 2,300mg en una persona sana, lo cual es equivalente a 1 cucharadita de sal de cocina. Si padeces de hipertensión o tienes a retener líquidos no debes exceder los 1,000 a 1,500mg al día (consulta a tu médico de cabecera).

Yo te recomiendo que consumas los alimentos frescos y naturales, pero si tu ritmo de vida no te lo permite aquí van unas recomendaciones para que puedas utilizar estas opciones sin pérdida de nutrientes:

- ⇒ Verifica siempre la fecha de caducidad y la integridad del envase.
- ⇒ Una vez descongelado nunca debes volver a congelarlo.
- ⇒ Es mejor descongelarlos en el microondas o en las charolas inferiores del refrigerador.
- ⇒ Para evitar la pérdida de nutrientes,

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Bióloga Miryam Cuéllar

¿LAS VITAMINAS ENGORDAN?

Sabemos que necesitamos las vitaminas para nuestro óptimo crecimiento, desarrollo y rendimiento, pero, si estoy a dieta ¿puedo suplementar vitaminas sin engordar?. La respuesta es, ¡sí!, considera lo siguiente y no te automediques.

Las vitaminas son nutrientes que NO aportan energía por lo tanto no es posible que te hagan subir de peso, pero es verdad también que cada uno de nosotros tiene diferen-

tes „necesidades” o requerimientos según su género, edad, enfermedad, embarazo, periodos de mucho estrés, entre otros.

Las vitaminas tampoco abren el apetito, así que no te preocupes, no comerás de más por su culpa. Solo te ayudan a estar al 100% físicamente, mejorar tu rendimiento, a tener mejor calidad de vida, o superar situaciones especiales como periodos de exámenes, prácticas de alto rendimiento deportivo, entre

otras.

Considera que, si tu dieta para la pérdida de peso es balanceada y surtida, en ella se encuentran ya todas las vitaminas y minerales que requieres. Ahora bien, en caso de dietas no equilibradas, con muy pocas calorías o estrictamente veganas, hay riesgo de tener deficiencia de vitaminas y minerales y esto puede llevar a que la pérdida de peso se vaya haciendo más lenta o imposible, así que consúltalo con tu nutricionista.

Evidentemente lo mejor es ¡comer variado y divertido!, existen en el mercado gran cantidad de alimentos, algunos quizá que no conozcas... experimenta y disfrútalo, incluye por lo menos 5 frutas o verduras de distintos colores durante el día para evitar la deficiencia de vitaminas y minerales en tu dieta.

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



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

