



Contáctanos:

ntsahud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

El jengibre; tu aliado en la cocina	1
Microbiota y pérdida de peso	2
Bebidas durante un plan Alimentario	2
Comer huevo diario, ¿bueno o malo?	3
Conócenos	3

Fitoterapia

Muchos seguro han visto durante sus comprar una raíz 'cafecita' por ahí entre las verduras, más vale que compres un poco, te enseñaré algunos usos prácticos que no solo te ayudarán a seguir tu régimen sino que le añadirán picante a tu cocina.

El jengibre puede ser tu aliado en estos tiempos de frío y humedad, ya que posee propiedades que ayudan a controlar dolores articulares, además de que te ayudarán a prevenir las 'gripas' de temporada, pues tiene efectos antiinflamatorios, antimicrobiales y anti alergénicos. Es conocido y ampliamente usado en infusión como un aperitivo muy digestivo que te ayuda a controlar ese apetito voraz.

¿Pero como prepararlo?, te doy tres ideas:

1. Infusión: solo lava muy bien al chorro de agua la raíz del jengibre, corta en diagonal 3 rodajas y en $\frac{1}{2}$ vaso de agua hierva 5 min. Puedes diluirlo y tomártelo solo (aunque es picante) pero si es muy fuerte para ti, lo puedes diluir en 3 litros de agua de Jamaica e irlo consumiendo durante el día. Recuerda que debes mantener el agua en refrigeración si no lo vas a tomar de inmediato y debes tenerlo en un lugar fresco.

2. En la sopa de verduras; agrégale 1 cucharadita, recuerda que es un sabor fuerte por lo que puedes ir experimentando con la cantidad según tu paladar lo permita.

3. Arroz salteado al jengibre;

Ingredientes para 8 porciones: Aceite Pam, 2 cd. De ajo picado finamente, 2 cd. De jengibre fresco pelado finamente picado, sal al gusto, 2 tazas de puerro cortado en rodajas finas solo las partes blancas, 4 tazas de arroz cocido, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio.

A fuego medio aplicar Pam en la sartén, agrega el jengibre y el ajo sin dejar de mover y hasta que estén dorados, retíralos y rocíales una pizca de sal. Colocar un poco más de Pam y los puerros, cocinar a fuego bajo por 10 minutos, hasta que estén tiernos. Sube el fuego y agrega el arroz cocido, revuelve hasta que se caliente. Retira del fuego, emplata y colocale un poco de aceite de oliva y salsa de soya baja en sodio acompañados con el ajo y jengibre preparados anteriormente.

Máster en Nutrición y B.A. Bióloga Miryam Cuellar



MICROBIOTA Y PÉRDIDA DE PESO

Todos tenemos billones de microorganismos en nuestro intestino, podemos eliminarlos al consumir antibióticos, pero... te has preguntado, ¿qué función tienen? ¿te pueden ayudar cuando éstas a dieta?, esto te interesa.

Primero que nada debes saber que en cada región del planeta existen diferentes microorganismos así que la flora de nuestro intestino es muy variada y diferente, por ejemplo, si vives en México que si vivieras en Japón. Es por esto que cuando viajamos toda nuestra digestión cambia, e incluso hay cierto rechazo hacia cierto tipo de alimentos.

Nuestra flora intestinal se alimenta y se adecua a lo que comemos y nos ayuda a mantener buenos o malos hábitos, si es que no sigues una vida muy saludable.

Nos ayuda a la digestión, a asimilar/producir ciertas vitaminas y nos protege de microorganismos patógenos extraños, así que es importante cuidarla y alimentarla con comida saludable.

Si haces esto notarás que ya no se te antoja tanto esa garnacha grasosa de la esquina. Pero... si todavía caes en tentación es hora de reforzar tu flora intestinal con Lactobacilos. En el mercado existen una buena variedad de ellos, puedes empezar por ahí, pero recuerda... si llevas una vida con malos hábitos; alto consumo de grasas y carnes, es probable

que al consumir los Lactobacilos solo los pongas a luchar con esa flora intestinal que ama las garnachas y ¡provoques una inflamación! Por lo que es recomendable que antes de incluirlos en tus hábitos cambies poco a poco tu alimentación para así construir un buen hogar para tus próximos inquilinos.

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



Nutrición

LAS BEBIDAS EN UN PLAN ALIMENTARIO

Cuando se está en un régimen alimentario es muy importante mantener una alimentación variada como seguramente tu nutriólogo te ha indicado, pero, ¿sabías que el tipo de bebidas que consumes pueden estar afectando la pérdida de peso que tanto deseas?

Para empezar tomar de 1.5 a 2 litros diarios de agua (salvo contradicción médica) es indispensable para la correcta eliminación de grasas y toxinas de tu organismo. El agua pura no tiene calorías, pero existen muchos líquidos en el mercado que parecen inofensivos y por el contrario aportan grandes cantidades de azúcares de manera muy veloz: ej. no es lo mismo tomarse un jugo de fruta que comerse la fruta a mordidas, ni en tiempo, ni en esfuerzo.

Uno de ellos es el refresco, existen estudios que han demostrado que con tan solo 1 refresco al día se pueden aumentar 7 kg de peso ¡en un año!, y aunque existen las versiones light que aportan menos energía, esté no es un buen hábito pues contienen mayor cantidad de sodio, por lo que se

recomienda se utilicen esporádicamente y mientras te vas desacostumbrando a su consumo.

Los tés, jugos y productos lácteos preparados ya para nuestro consumo inmediato en supermercados y tiendas suelen tener grandes cantidades de azúcares añadidas que elevan considerablemente la energía que nos proporciona nuestro régimen alimentario, así que si buscas bajar más rápidamente esos kilos de más prefiere el agua natural, las infusiones con sustitutos de azúcar y el agua de limón o jamaica natural, que no aportan calorías extras y serán tus aliadas en esta contienda. Recuerda que debes consumir suficiente agua cada día.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Bióloga Miryam Cuéllar



COMER HUEVO DIARIO, ¿BUENO O MALO?

El huevo es uno de los alimentos más complejos y es por lo mismo que ha desatado mucha controversia, sobre todo por su contenido en colesterol. La realidad es que es un alimento que posee una gran variedad de nutrientes esenciales y componentes bioactivos.

Es un alimento que solo aporta 72kcal; junto con proteínas de alta calidad, vitamina B, minerales, colina (un aminoácido importante), colesterol soluble, fosfolípidos (dos tipos de grasas necesarias para tus células) y antioxidantes como la luteína y la zeaxantina.

Estudios epidemiológicos han demostrado que no existe relación entre el colesterol presente en el huevo y riesgo de enfermedades coronarias, incluso se han reportado efectos pro y antiinflamatorios en personas saludables y en algunos casos de obesidad, síndrome metabólico y diabetes, aunque este efecto varía entre poblaciones. Los fosfolípidos son altamente biodisponibles y aumentan el colesterol HDL (el bueno). Nos proporcionan menos grasa saturada (mala) por gramo de huevo comparado con otros tipos de proteína de origen animal.



En conclusión es un alimento muy completo y nutritivo, que además, nos proporciona pocas calorías, no nos provoca riesgo cardiovascular como anteriormente se creía, por el contrario, nos brinda efectos antiinflamatorios al reducir los marcadores inflamatorios y eleva el colesterol bueno. Evidentemente no debes exagerar en su consumo, los efectos beneficiosos se han visto en el consumo de menos de 4 huevos al día.

¡Así que yo te recomiendo incluirlo en tu dieta!, recuerda que el huevo hervido o cocido no pierde sus propiedades, si lo frías, ¡va a perder su efecto antioxidante!.

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

