



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

Contáctanos:

ntsahud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

El pan de Muertos ¿Qué representa?	1
Los beneficios de la Calabaza	2
¿Es importante tomar agua con electrolitos?	2
Amaranto como alimento funcional	3
Las Calaveritas de Dulce	3
Que implica agregar Calcio extra a nuestros alimentos	4
Las Colaciones o Snacks son necesarias	4



EL PAN DE MUERTOS Y ¿QUÉ REPRESENTA?

Tradiciones

Es un día muy importante en las tradiciones mexicanas celebrado del 1ero al 2º de noviembre. Es tan antiguo como nuestras culturas mesoamericanas.

A pesar de ser un día dedicado a los difuntos es una celebración alegre y llena de color, donde parte importante es colocar una ofrenda con los alimentos preferidos de nuestro difunto, para que así los pueda recordar e incluso probar junto a su familia y amigos. Pues ese día tiene 'permiso' de pasearse en el mundo de los vivos.

Otro elemento importante son las veladoras que guían su camino de vuelta a sus hogares, flores de cempasúchil, comidas típicas y el deli-

cioso pan de muerto. Se colocan sus fotos al centro de todo en honor a su vida.

EL PAN DE MUERTO

Solo se elabora en éstas fechas y se dice que su tradición comienza en los rituales donde enterraban a sus muertos con sus pertenencias y colocaban un pan para que tuvieran que comer en el camino a la otra vida.

Se dice que tiene forma de corazón; en relación con los antiguos rituales de sacrificio humanos. Los cuatro huesos representan a los 4 dioses; Quetzalcóatl, Xipetotec, Tláloc y Tezcatlipoca, o que simplemente representan los huesos de aquellos que han muerto, la bolita del centro representa el corazón o el cráneo.

Actualmente existen tantas

versiones del pan de muerto, con diferentes combinaciones; rellenos o no, con ajonjolí en lugar de azúcar, integrales o tradicionales de aproximadamente ¡240kcal! que en combinación con un buen chocolate caliente, y buena compañía son irresistibles.

Nuestra recomendación: Come solo 1/2 pequeño o 1 rebanada, o 1 pequeño pero integral y no relleno con un vaso de leche light, cocoa en lugar de chocolate, una cucharada de azúcar (o sin azúcar si te agrada), ¡No abuses de la cantidad! Y bonitas fiestas.

Máster en Nutrición y B.A.

Bióloga Miryam Cuellar



LOS BENEFICIOS DE LA CALABAZA

Esos colores tan característicos y vivos que tiene las calabazas es un signo infalible de su alto contenido en betacarotenos, los cuales nos ayudan a la formación de la vitamina A. Por esto es posible que la calabaza ayude a prevenir problemas visuales, además fortalecerá tu sistema inmunológico por lo que puede prevenir algunas enfermedades típicas de la época. Contienen una muy buena porción de fibra por lo que te ayudarán a quedar satisfecho con mayor facilidad y a regular tu digestión si es que en estas fechas estas comiendo más de lo habitual. Y solo tiene 46kcal por cada 100g!

así que inclúyela en estas épocas, aquí te dejo una receta deliciosa, que no implica el típico dulce de calabaza.

Crema de Calabaza Light

Porciones 4

200g (2 tazas) de calabaza

1 zanahoria

1 cebolla mediana

1 diente de ajo

1 papa mediana

Sal y pimienta al gusto

1 cd. De aceite de oliva

2 vasos de caldo de pollo desgrasado

10g queso panela

Cocer todas las verduras con un poco de

agua y algo de sal, colar y licuarlas. Agregar el caldo y triturar hasta que quede una crema fina, añadir el aceite de oliva y vuelve a triturar. Colócalo en platos hondos y espolvorea con un poco de queso panela. Servir caliente.

Kcal por porción: 118

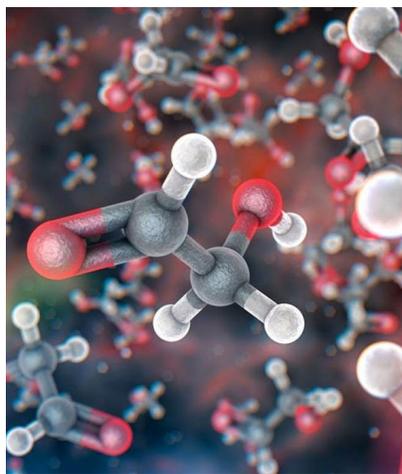
¡Provechito!



Biól. Miryam E. Cuéllar D. Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Nutrición

“Los electrolitos son indispensables para una salud integral”



¿ES IMPORTANTE TOMAR AGUA CON ELECTROLITOS?

El balance electrolítico y el tomar líquidos es de suma importancia en la homeostasis fisiológica (equilibrio fisiológico). El que no tomes suficientes líquidos pueden generar un trastorno del campo magnético corporal, haciendo que las células pierdan la capacidad de retener elementos o de no dejar que ingresen otros elementos, generando problemas de hipo e hiperfunción celular. Con esto se puede afectar: el rendimiento físico, rendimiento cognitivo y la salud en general.

Los elementos importantes que pueden llegarse a perder por una deshidratación o pérdida de líquidos vía el sudor son: el sodio y el potasio. En el caso del sodio su función esencial es transportar el oxígeno al interior de la célula a través del canal iónico de sodio. Este no debe estar ni en exceso ni en baja concentración en sangre, debido a que su desequilibrio genera problemas en riñón, sistema nervioso y el sistema endocrino. El potasio es esencial para mantener en equilibrio la presión osmótica al interior de la célula esto quiere decir que no permite que las sustancias externas entren con facilidad a la célula. Otra de las funciones importantes del potasio es la transmisión nerviosa y el trabajo muscular. Es esencial para mantener un equilibrio de ácido-base, sí este se rompe ya sea por exceso o por falta produce alteraciones metabólicas como acidosis, aumento de glucosa, parálisis, debilidad, etc.

Otros electrolitos importantes para la vida son: el calcio y el magnesio. El magnesio es uno de los elementos más abundantes en el cuerpo. Este sirve en varias funciones importantes en el cuerpo humano; se trata de un co-factor para el ADN y la síntesis de proteínas, la fosforilación oxidativa, la excitabilidad neuromuscular, la actividad

enzimática y la regulación de la secreción de la hormona paratiroidea (PTH).

El deporte en exceso y la sobrecarga laboral, al igual que los ambientes tóxicos provocan la carencia de estos elementos. Por lo que es de suma importancia que cuando existe una de estas condiciones la persona se mantenga hidratada en ellas y sea capaz de tomar estos electrolitos en su agua diaria.

El uso de agua desmineralizada con muy bajas concentraciones de: sodio, potasio, magnesio y calcio conduce a alteraciones electrolíticas causando hiponatremia (nivel bajo en sangre de sodio), hipocalcemia (nivel bajo en sangre de calcio), hipomagnesemia (nivel bajo en sangre de magnesio) e hipocalcemia (nivel bajo en sangre de calcio). Se ha estudiado que esta mala regulación en el metabolismo electrolítico puede tener un efecto procancerogénico. Esta tendencia a desmineralizar el agua las empresas que la distribuyen pueden afectar nuestra salud, pero no todo está perdido.

Otra agua que se ha puesto de moda es el agua alcalina, esta es un tipo de agua a la cual se le ha modificado el pH por medio de la eliminación de los iones calcio y magnesio. Por lo que te recomendamos para poder mineralizar tu agua: hacer té de tu sabor preferido, hacer agua de sabor como; limón con pepino, melón, Jamaica con jengibre, etc.



Bióloga Natalia del Toro

AMARANTO COMO ALIMENTO FUNCIONAL

Nutrición

Los amarantos son cultivos tradicionales y de gran importancia en la cultura mesoamericana, son ampliamente utilizados en la gastronomía mexicana. Los huazontles, la quinoa y el epazote son dignos representantes de esta familia.

Se considera que son súper alimentos ya que contienen una composición y balance excepcional de aceite, proteína y grasa. La Quinoa es un ejemplo de alimento funcional que ayuda a disminuir el riesgo de muchos padeci-

mientos; protege el sistema nervioso, colaboran en la función antioxidante en el cuerpo, además agregan un alto valor de proteínas de alto valor nutricional a todos los platillos en los que los encontramos. Su contenido en proteína es aproximadamente del 15%, pero tiene un balance extraordinario de aminoácidos esenciales, además de que es una excelente fuente de vitaminas y minerales, polifenoles, una interesante porción de aceites omega 6, vitamina E, fitoesteroles y flavonoides con posibles bene-

ficios nutraceuticos.

Por todo esto puede ser un excelente complemento en regímenes alimentarios sin consumo de proteínas de origen animal, considera que 100g contienen 377kcal y tostado 412kcal. Es un alimento muy ligero en peso así que es difícil llegar a esta cantidad. ¡Disfrútalo y combínalos en tu dieta!

Bióloga Miryam Cuéllar

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria



Tradiciones

Una tradición que ha pasado de generación en generación, pero ¿conoces el origen de estos dulces tradicionales?

El uso de las calaveritas de azúcar se remonta a tiempos prehispánicos mucho antes de la llegada de los españoles y existiera la conquista.

Es bien sabido que en los distintos pueblos prehispánicos del México antiguo la muerte era venerada, no temida. En una gran parte de sus rituales donde se celebraba la muerte que se veía como la conclusión de una etapa de la vida, extendiéndose a otro nivel. Se veía comúnmente lo que se hace llamar Tzompantli, este era un altar adornado con cráneos que estaban ensartados por los lados y unidos por palos. La raíz de la palabra Tzompantli proviene del náhuatl formado por "tzontli" que significa cráneo o cabeza y "pantli" que es hilera o fila. Por lo que Tzompantli significa "Hilera de cráneos". Este altar estaba a la vista del pueblo, y al parecer no sólo era para advertir a los

LAS CALAVERITAS DE DULCE

enemigos más bien era para celebrar la vida.

Pero te preguntarás ¿Qué tiene que ver eso con las lindas calaveritas de azúcar? Después de la conquista, al combinarse ambas culturas, este tipo de rituales no era bien visto por las costumbres religiosas de los conquistadores. Al ver que coincidía la celebración del día de los muertos con el día de los Fieles Difuntos, estas costumbres se fusionaron, permitiendo así con algunas modificaciones la veneración a los muertos.

Una de estas modificaciones fue el uso de las calaveritas de azúcar, estas están elaboradas con una técnica española llamada alfeñique. Esta hecha por medio de una pasta muy moldeable a base de un caramelo de azúcar pura de caña.

Hoy en día no sólo se realizan de azúcar, estas han ido cambiando y agregándose más ingredientes que solo el azúcar pura. Existen calaveritas hechas de; azúcar, amaranto, chocolate, gomita y pasta de almendra. Algunas se

decoran con: azúcar con colores vegetales, cacahuates, pepitas, gomitas, caramelos, etc.

En la actualidad se acostumbra colocar estas calaveritas en los altares del día de muertos, para honrar la memoria de los seres queridos que se nos han adelantado, poniendo su nombre en la frente de la calaverita. También es costumbre regalar a una persona viva una con su nombre para recordar nuestra fragilidad y que lo único que tiene seguro el ser humano es la muerte. En este caso es de cariño el regalo, como diciéndole a la persona que siempre la recordarás con amor.

Pero no hay que abusar de ellas. Las calaveritas de azúcar de tamaño chico aportan 320kcal, mientras que las de chocolate te dan 360kcal, una calaverita de gomita aporta 260kcal y las menos calóricas son las de amaranto aportando aproximadamente 150kcal.

Regala calaveritas de amaranto a tus seres queridos y ten un feliz día de muertos.

Bióloga Natalia del Toro Ruiz



LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE CALCIO EN NUESTRA DIETA

Seguramente habrás escuchado que el consumo de lácteos es dañino para la salud. La realidad es que requerimos del calcio que estos productos contienen (y que únicamente podemos adquirir por medio del alimento) para evitar trastornos de la salud tales como osteoporosis.

El calcio es el mineral más distribuido en nuestro organismo y es importante para la formación y salud ósea, de los dientes o se encuentra ligado a proteínas en la sangre, pues interviene en la

regulación cardíaca, es componente de los sistemas enzimáticos, interviene en la conducción nerviosa, proliferación celular, estimulante de la secreción hormonal, contracción muscular y coagulación sanguínea. También juega un factor preventivo en el cáncer colorectal, la regulación de presión sanguínea y concentración de lípidos en el suero.

Es por esto que sus valores en sangre pueden indicar un problema de salud que hay que atender de inmediato.

Debes consumir alimentos ricos en calcio (sin exagerar) o si no puedes consumirlos buscar productos enriquecidos en su defecto aunque la biodisponibilidad puede ser comprometida y ciertamente no es asegurada por el comerciante. ¡Necesitamos cerca de 100mg al día diarios de calcio!, y ya que su absorción depende completamente del resto de la dieta, se recomiendan de 2 a 3 porciones de productos lácteos desnatados o sin grasa al día. Pero también se encuentra en buenas cantidades en la col rizada, el brócoli, el pescado con huesos blandos como la sardina y salmón, espinacas, acelgas, el huevo, la leche de soya y arroz; ¡recuerda hacer ejercicio, y mantener un peso saludable! Esto te ayudará a sacarle más provecho.

Bióloga Miryam Cuéllar.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

LAS COLACIONES O SNACKS SON NECESARIAS

Muchos hemos escuchado estos términos, pero la mayoría al escucharlo se imaginan los alimentos poco saludables, pobres en nutrientes y ricos en energía, los bien conocidos alimentos chatarra.

Actualmente nuestro ritmo de vida hace de las colaciones esenciales, esto debido al cambio de costumbres de la comida; sus horarios, su calidad, su contenido de energía y cantidad de nutrientes.

Muchas veces el elegir las colaciones se ve afectada por una multitud de factores en los nive-

les individuales, sociales y ambientales. Ya sea por la mercadotecnia o por el tiempo que se tiene para consumirlas, esto puede provocar que se consuman las menos recomendadas. Últimamente se ha visto que la gente busca mejorar su alimentación, buscando una alimentación esencialmente saludable.

El propósito principal de consumir una colación es el ayudar a regular la glucosa después de no haber consumido alimento en varias horas y así tener más energía para realizar sus tareas. Además de que ayuda a la saciedad, que es la

sensación de plenitud, un factor importante en la supresión del consumo excesivo de comida, que puede conducir a la obesidad y el sobrepeso. Así que el comer bocadillos entre comidas tiene el potencial de promover la saciedad y suprimir el exceso de consumo en la comida posterior.

Se han realizado muchos estudios viendo si existe una relación entre las colaciones y la saciedad, encontrando que: los alimentos integrales ricos en proteínas, fibra y granos enteros como: frutos secos, yogurt, ciruelas pasas, y palomitas de maíz, mejoran la saciedad cuando se consumen como colación. Otras colaciones que se pueden consumir son: las frutas, las verduras y la gelatina.

Por lo que ya sabes, si pasa mucho tiempo para que comas tu siguiente comida fuerte no dudes en meter una colación, para que tus niveles de azúcar estén balanceados y no te generen molestias ni poca energía.

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
- ⇒ 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

