



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

Contáctanos:

ntsalud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

| | |
|--|---|
| ¿Para que se necesita la Lactosa? | 1 |
| El plátano y sus beneficios | 2 |
| Que ventaja tiene consumir fresas en tu dieta | 2 |
| La verdad sobre la fructosa y el temible jarabe de alta fructosa | 3 |
| Porque tenemos o no mucha hambre | 4 |
| Conócenos | 4 |

¿PARA QUE SE NECESITA LA LACTOSA?

Nutrición

¿Sabías que la intolerancia a la lactosa heredada es una condición extraña?

Es un componente importante en la leche materna la cual contiene 7.2mg de lactosa, mientras que la de vaca contiene 4.7mg por cada 100ml. Este es un factor importante por el que no se recomienda la leche de vaca en sustitución, por otro lado, las fórmulas lácteas pretenden ser similares a la leche materna sin lograrlo por completo, por lo que la mejor recomendación sigue siendo amamantar.

Mientras vamos creciendo la enzima responsable de la digestión de este hidrato de carbono (la lactasa) va disminuyendo su actividad, solo se mantiene activa si existe un consumo regular de productos lácteos que la contienen a lo largo de la vida. Por otro lado si no existe esta enzima, no hay una buena absorción de lactosa lo que lleva a su fermentación en el colon por la flora intestinal lo que provoca dolor abdominal, diarrea y otros síntomas característicos de la intolerancia a la lactosa. Cuando es heredado los síntomas comienzan desde que nacemos.

¿Pero sabes para que sirve consumir y absorber bien la lactosa?

Es la principal fuente de energía durante nuestro primer año de vida, provee casi la mitad de la energía requerida por el recién nacido.

Es una molécula que atraviesa membranas en nuestro organismo fácilmente, así que su transporte a diversos órganos es rápido y eficiente, por esta razón se sospecha que fue elegida como fuente principal de energía durante el proceso evolutivo en todos los mamíferos.

Cuando la lactosa es rota por la enzima lactasa y fermentada en el colon esto provoca el crecimiento de Bifidobacterias, lo que estimula un crecimiento saludable de la flora intestinal. Interviene en la formación de componentes importantes para nuestro sistema inmunológico, por lo que juega un papel muy importante en la nutrición infantil.

Ahora bien, los productos lácteos contienen lactosa en diferentes proporciones, siendo la leche la que la contiene en mayores proporciones, seguida de quesos y yogures.

Recuerda y considera;

Es normal que con la edad vayas siendo más intolerante a la

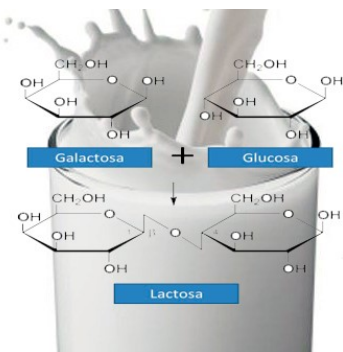
lactosa de lo que eras de joven. Es muy importante que tu hijo consuma lactosa desde su nacimiento (de preferencia de su mamá) y en su crecimiento. No porque tú seas intolerante a la lactosa significa que él deba serlo.

Si disfrutas de los productos lácteos es recomendable que los consumas con regularidad o tu cuerpo perderá la capacidad de producir la lactasa para digerirla. Aprovecha y mantente saludable, a ti y a tu flora intestinal, eligiendo productos descremados que contienen menos grasa sin sacrificar la lactosa.

Si eres intolerante a la lactosa, debes buscar productos que no la contengan pero que si aporten una buena cantidad de calcio, podría ser una buena opción la leche de soya sin azúcares añadidos.

Por último te recomiendo que no abuses del consumo de lácteos, recuerda que de lo bueno poco.

Máster en Nutrición y B.A.
Bióloga Miryam Cuellar



EL PLÁTANO Y SUS BENEFICIOS

Por lo general se considera al plátano como una fruta que contiene mucha azúcar, pero sabías que, ¿en algunos lugares del mundo es usado para controlar la diabetes? Bueno, pues además de ser delicioso, contiene una cubierta que lo protege maravillosamente del medio y lo hace súper transportable tiene una gran variedad de beneficios, conócelos. El plátano (*Musa paradisiaca*) es una fruta tropical constituida principalmente por almidón, proteínas, grasa, ceniza y fibra dietética, además de calcio, vitamina A, B1, B2, B3, B6, C y minerales como el potasio y fósforo.

Comúnmente se utiliza para prevenir y curar úlceras gástricas (gracias a un flavonoide llamado leucocianidina). Debido a la presencia de alcaloi-

des, compuestos fenólicos, flavonoides y saponinas, tiene un efecto antidiarreico. Ayuda a mejorar la absorción de fluidos y electrolitos. Tiene una importante capacidad antioxidante por lo que es recomendable como adyuvante para manejo del estrés.

Algunos estudios han encontrado que un consumo moderado incrementa significativamente algunos parámetros reproductivos en hombres además de que ayuda a limpiar el hígado de algunos medicamentos comúnmente utilizados para controlar la sistomatología en los resfriados.

Como podrás ver es un alimento muy completo, que no afecta tu economía

y que te puede traer muchos beneficios. Debido a su contenido en almidón la porción recomendada es de un plátano mediano al día. ¡Consúmelo regularmente!

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

Bióloga Miryam E. Cuéllar D.



Fitoterapia

CONOCE LOS BENEFICIOS DE INCLUIR FRESA EN TU DIETA



Además de que una pieza de fresa (*Fragaria X ananassa*) contiene solo 4 kcal, esta fruta puede representar muchos beneficios a tu salud, ¿los conoces?, no te preocupes aquí te lo decimos.

La fresa contiene muchos componentes nutritivos, tales como vitaminas, azúcares y minerales, pero también bioactivos como ácido eláxico, antocianinas, quercetina, catequinas, ácido ascórbico (vitamina C) y ácido fólico. Estos no solo promueven una salud integral sino que también te prevén del estrés oxidativo y los desórdenes inflamatorios, lo que la hace una excelente auxiliar en planes de reducción de peso. Además ejerce un efecto protector contra el cáncer y protege y repara el daño del material genético, pues contiene antioxidantes y polife-

noles.

Ayuda al control de la hiperglicemia (niveles de glucosa en sangre altos) e hiperlipidemias (colesterol y triglicéridos elevados) por lo que se considera un preventivo de enfermedades crónicas degenerativas como cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, obesidad, enfermedades neurodegenerativas e inflamación.

Estudios recientes han determinado que estos efectos beneficiosos no se deben solo a sus componentes bioactivos, sino a su capacidad de modular algunas vías metabólicas que intervienen en la supervivencia, proliferación y defensas antioxidantes, lo que fortalece sistema inmunológico y ayuda a combatir infecciones.

Por si fuera poco la hoja de la planta de fresa se utiliza como

auxiliar de la neuropatía diabética, disminuyendo en sangre la glucosa y creatinina, ayuda a mejorar la función renal, sensibiliza a la insulina y promueve un efecto antiinflamatorio, lo que ayuda a controlar mucho la sintomatología característica de este padecimiento.

¡100g de fresas contienen solo 36 kcal! Así que casi no interviene en la cantidad de energía de tu dieta, pero recuerda que la crema si contiene grasas por lo que su uso debe ser moderado. En lugar de azúcares para endulzarlo procura usar un poco de cocoa en polvo sin azúcar (1 cucharada contiene de 11 a 17 kcal). Inclúyela natural si te es posible.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

Bióloga Miryam E. Cuéllar D.

LA VERDAD DE LA FRUCTOSA Y EL TEMIBLE JARABE DE ALTA FRUCTOSA

La fructosa es un azúcar simple que pertenece al grupo de endulcorantes nutritivos (similar a la glucosa) con solo un aporte calórico de 4kcal/g, pero con un poder endulzante de más del doble que la glucosa, está contenido en frutas y miel. Pero también en alimentos procesados como refrescos, cereales, hamburguesas, salsa de tomate o cátsup, mole, mermeladas, jugos y frutas en almíbar, generalmente manufacturado con el nombre de jarabe de miel de alta fructosa.

Aquí te menciono los efectos positivos y negativos que debes esperar al consumir fructosa o en su caso jarabe de maíz de alta fructosa.

LO BUENO

Y es de índice glucémico bajo por lo que es útil para el control de la glucosa en sangre en pacientes diabéticos e inhibe la producción de cuerpos cetónicos.

Promueve la captación hepática de glucosa, disminuyendo su producción y glucemia. Se considera que en cantidades pequeñas ayuda al control de glucemia.

Normaliza la secreción de epinefrina.

LO MALO

Su adsorción es independiente de insulina, por lo que no existe medio de absorción por el páncreas y cerebro.

Provoca un vaciamiento gástrico acelerado a comparación de la glucosa.

Un alto consumo de fructosa se traduce en una alta producción de triglicéridos.

Al aumentar la cantidad de triglicéridos, que son almacenados en hígado provocan una reducción a la sensibilidad de insulina, lo que hace más probable el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas.

Su acumulación es particularmente en tejido adiposo visceral ocasionando un daño en el metabolismo de hidratos de carbono.

Su consumo no libera leptina por lo que no libera la señal de saciedad, esto hace que los alimentos que tienen alto contenido en fructosa puedan consumirse en grandes cantidades provocando una tendencia importante a la obesidad.

Incrementa la producción de purinas y ácido úrico inhibiendo la producción de óxido nítrico causando alteraciones en la función renal.

Al tener una dieta alta en fructosa deficiente en magnesio puede llevar a problemas de salud ósea.

Todos los efectos adversos se reportan cuando su consumo es excesivo y principalmente en su forma manufacturada de jarabe de alta fructosa. Sabías que el aporte energético que ahora nos brinda este jarabe de fructosa ¡es de más del 2,100% comparado con el siglo XXI!, por ejemplo ¡Un jugo de 360ml con este jarabe incluye los 40g límites recomendados en el día!. Ahora bien, si tu dieta consta de más productos que lo contengan, su aporte energético se va por los cielos y puede ser por ello que tú dieta no está funcionando correctamente.

Mis recomendaciones: Fíjate en los ingredientes que contienen todos tus alimentos, evita el consumo de jarabe de maíz de alta fructosa, no evites el consumo de fructosa en forma de frutas pero si modera sus cantidades.

*Máster en Nutrición y Biotecnología
Alimentaria*

Bióloga Miryam E. Cuéllar D.



Fructosa

VS



Jarabe de Alta Fructosa

PORQUE A VECES TENEMOS MUCHA HAMBRE Y OTRAS NINGUNA

Actualmente se ha visto un auge en la disminución o aumento de comida en cada persona. Mientras algunas personas piensan que para tener una mejor salud y un peso ideal debe comer menos o saltarse comidas, otras creen que están alimentándose adecuadamente pero consumen muchos alimentos de calorías vacías (que no aportan energía, pero hacen que se acumule grasa).

Lo esencial con respecto al peso, es que no se debe satanizar el tener unos kilos de más, el problema real es que el tener un exceso de kilos, podrían perjudicar tu salud. Por lo que debes valorar si ¿estos kilos de más están aumentando el riesgo a que presentes enfermedades crónicas degenerativas?

La regulación en la ingesta de alimentos se da a nivel sistema nervioso central y periférico. En estudios recientes se ha visto una relación contigua con la microbiota. En el cerebro en la parte del hipotálamo es donde se generan las señales de saciedad, regulando sustancias que nos indican si ya estamos satisfechos, si se nos antojan ciertos alimentos o si aún necesitamos alimentos para una mayor calidad de nutrientes o mayor aporte de energía. Con respecto a la microbiota, se ha visto que dependiendo de las bacterias que predominen el intestino ciertos alimentos se nos

“antojan” o se nos hacen más atractivos, que inclusive el simple hecho de pensar en ellos nos hacen salivar.

Con respecto a la cantidad de alimento, se vino un auge de disminuir estos para supuestamente tener un peso ideal. Sin embargo, esto puede decirle a tu organismo que estás pasando por una época de inanición por que los mecanismos de almacén de los nutrientes en forma de grasa, que nos sirve de reserva que en ciertas circunstancias nos ayudaría a sobrevivir. Pero entonces te haz de preguntar ¿entonces por qué me está haciendo daño esto? Pues la razón es que no estás en una inanición real y que si está grasa de almacén se junta en la grasa visceral te generará hormonas que a la larga harán que tu insulina funcione de manera inadecuada provocando a larga una diabetes que te provocarían problemas cardiovasculares, renales y todas las enfermedades crónicas relacionadas con ella.

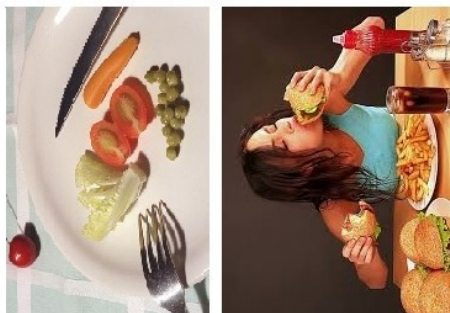
Lo recomendable es que no dejes pasar mucho tiempo entre cada comida, y hacer tus colaciones regularmente, más si sientes hambre entre las comidas. Si aun así tienes dudas, puedes consultar a tu asesor nutricional.

Bióloga Natalia del Toro



COMER

POUO MUIO



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

