



Contáctanos:

ntsalud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

Canela es tu aliada en la cocina y para tu salud	1
Tipo de quesos fresco para tu dieta	2
Tips para; Fiestas Decembrinas	2
El Bacalao	3

LA CANELA ES TU ALIADA EN LA COCINA Y EN TU SALUD

Fitoterapia

La mayoría de las personas considera que la canela es sólo un saborizante, pero la realidad es que pertenece desde hace mucho tiempo a la medicina tradicional china, donde se le atribuyen muchos beneficios comprobados ya por estudios científicos: ayuda para tonificar y mejorar la digestión y la absorción de alimentos, combate diarreas crónicas, ayuda a combatir la flatulencias y la indigestión, puede ayudar en cuadros de bronquitis y sinusitis, mejora la menstruación, combate cólicos menstruales, tonifica la circulación y fortalece al corazón e incrementa la energía.

Cinnamon burmannii en una dosis de 6 g por cada 100 ml mostró propiedades para controlar la glucosa en sangre en individuos sanos y diabéticos. Este efecto, se relaciona con sus polifenoles solubles en agua, los cuales poseen una acción similar a la insulina.

Su composición química incluye aceite esencial (5 a 20 ml/kg) constituido mayoritariamente por derivados fenilpropánicos: E-cinamaldehído (60-75%), eugenol (1-5%), acetato de cinamilo (1-5%) y números componentes monoterpénicos (linalol, cineol) y sesquiterpénicos (beta-cariofileno) en menor concentración. Contiene ade-

más almidón, mucílago, resina, ácidos fenólicos, diterpenos policíclicos y proantocianidinas.

Te lo recomiendo como un digestivo 30 minutos antes de cada comida, además te ayudará a controlar las variaciones de glucosa en sangre si padeces de diabetes o resistencia a la insulina, inclúyelo en forma de té o como complemento en tus postres; ¡1 cucharadita de canela solo tiene 6kcal!, agrégale este sabor tan peculiar a tu día a día y más ahora que empiezan el invierno.

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



TIPOS DE QUESOS FRESCOS PARA TU DIETA

Nutrición

Estos quesos son productos frescos que se fabrican a partir de la leche cuajada, retienen gran parte de suero y no tienen proceso de maduración o refinado, por lo que siempre son húmedos (60-80% de ellos es agua), lo que causa que sean muy poco conservables y que su transporte en largas distancias sea muy difícil.

Son ideales en dietas y postres, puesto que aportan menos calorías que los quesos madurados. Describiré los tipos de queso y las calorías que contienen en 50g (aunque la porción habitual son 30g), para que te sea más fácil elegir cual de todos es el que incluyas en tu dieta sin que afecte tu ritmo y que no abuses de su consumo por ser menos calórico.

Panela: Es el clásico queso fresco, suave y blanco de leche de vaca pasteurizada. Normalmente son servidos como aperitivo o bocadillos. Aporta 176kcal y su versión light 87kcal.

Oaxaca: Es un queso blanco medio duro, tiene cualidades de fundido. Aporta 177kcal y su versión light 107 kcal.

Quark: es un queso fresco de origen alemán, algo ácido, que se puede consumir untado en un pedazo de pan. Aporta 96kcal.

Mozzarella: Es también muy popular. Procedente de Italia, es un ingrediente esencial para elaborar las sabrosas pizzas, aunque también es exquisito en ensaladas de tomate y orégano. Aporta 151kcal y descremado 74kcal.

Ricotta: Su sabor es muy suave, se puede elaborar con leche de vaca u oveja. Se utiliza mucho en los postres. Aporta 87 kcal y semi-descremado 69 kcal.

Requesón: Principalmente se emplea en postres. Se hace con leche de cabra o vaca, y tiene un sabor muy lácteo. Aporta 99kcal.

Cottage: Muy extendido en América, está elaborado con leches desnatadas, lo que le hace un alimento muy ligero. Aporta 40kcal y Light 38 kcal.

Ahora entiendes por que tu Nutricionista te recomienda ciertos quesos más que otros. Recuerda que aunque los alimentos light tienen menos calorías, aun pueden arruinar tu dieta si abusas de su consumo.

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

Nutrición

TIPS: TEMPORADA DECEMBRINA

Las fiestas de final del año normalmente están llenas de una gran variedad gastronómica que solo es típica de estas fechas; desde el tortas de bacalao, el pavo relleno, la ensalada navideña, romeritos con mole y papas, el ponche y el champurrado, entre otros dependiendo de la tradición familiar. Lo que convierte a esta época del año en una de las más tentadoras en cuanto a romper la dieta.

Las reuniones familiares, los reencuentros anuales, las fiestas de fin de año en empresas y con los amigos hacen que no solo comas más, sino en repetidas ocasiones. Sin embargo si existen algunos Tips que puedes llevar a cabo para que estas fiestas no arruinen el esfuerzo de todo el año.

- Toma 2 vasos de agua antes de comer; esto provocará que te sientas más lleno y ayudará a que no te sobrepases en cantidad.
- Evita las bebidas con alto contenido de azúcar como los refrescos.
- Procura solo tomarte una copa en los brindis.
- Evita los ayunos; puedes consumir una fruta, un yogurt natural, un vaso de leche o una ensalada antes de ir a la fiesta.
- Intenta evitar el recalentado. Es recomendable que solo hagas comida suficiente para el día de la festivi-

dad.

- Intenta comer fruta (papaya o piña) con avena, linaza o cereal integral en la mañana, te ayudará a digerir mejor y a depurar tu organismo.
- Prepara entradas ligeras como: ensaladas, pechuga de pavo, queso panela, mariscos hervidos, carnes magras; te ayudarán a quedar más satisfecho y son saludables.
- El pavo se puede consumir con moderación, en realidad lo que contiene más calorías es el relleno o las salsas y guarniciones, dependiendo de su preparación.
- Si recibes alimentos extras o chocolates, intenta compartirlos en diversas ocasiones no en una sola sentada.
- No le pongas aderezo a las ensaladas, procura usar aceite de olivo y vinagretas. Intenta no llenar de más tu plato. Llénalo según las porciones habituales.
- Come despacio, con tranquilidad y masticando bien los alimentos.
¡Disfruta con tu familia sin arrepentimientos!

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Bióloga Miryam Cuéllar

EL BACALAO

Nutrición

La presentación más conocida del bacalao es sometido a un proceso de desecación por sal, lo cual permite que se pueda conservar por varios meses.

El aceite de bacalao es rico en aceite omega-3, vitamina A y D, lo cual ayuda a la fijación del calcio en los huesos.

Su contenido en ácidos grasos ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. Es una excelente fuente de proteína animal de alto valor biológico (lo que hace de fácil digestión), vitaminas (A, E, B1, B2, B3, B6 y B12) y sales minerales (potasio, sodio, fósforo, selenio y magnesio).

Toma en cuenta que:

100g de Bacalao fresco aporta 75 kcal

100g de Bacalao Salado aporta 310kcal; sin embargo aporta más gramos de proteína, microgramos de calcio, fósforo y hierro, así como de vitamina A, B2 y B12.

Precaución: Consulta a tu médico si padeces de hipertensión o hipertiroidismo.



Bacalao a la Vizcaína

(Porciones 8)

1kg Bacalao

2 kilos de jitomate, 2 cebollas picadas

1 rajita de canela, ½ taza de hojas de perejil picadas

½ taza de aceite de oliva, chile güero al gusto

+ 5 dientes de ajo, 1 pimiento morrón rojo en rajas

Aceitunas al gusto

Coloca el bacalao en un recipiente grande y cúbrelo con agua fría. Deja remojar 24hrs, cambiando el agua cada 8 horas para desalar. Enjuaga el pescado remojado y cuece en agua limpia hasta que se suavice, entre 10 a 15 min. Desmenuza finamente y reserva 1 tazad de agua de cocción. Pica en juliana las cebollas y reserva. Pica finamente los jitomates, perejil y ajo por separado. Calienta el aceite de oliva en un recipiente grande a fuego moderado, agrega el ajo, la cebolla y el perejil; sofríe hasta que la cebolla se vea transparente y el jitomate este bien sazonado.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria.

Bióloga Miryam E. Cuéllar



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

