



Contáctanos:

nts salud@gmail.com

Tel: 6364-6442

CONTENIDO:

¿Comenzarás una rutina de ejercicio? Primero considera esto	1
Beneficios del consumo de Melón	2
Comes bien, pero, ¿Estás seguro de estar bien nutrido?	2
Vitaminas; parte 1	3

¿COMENZARÁS UNA RUTINA DE EJERCICIOS? PRIMERO CONSIDERA ESTO...

Salud

Antes de empezar debes plantearte las siguientes preguntas:

¿Cuál será tu objetivo?, bajar de peso, tonificar, crear musculatura, elevar tu capacidad cardiaca o acelerar tu metabolismo. ¿Qué tipo de ejercicio te ayudará a lograrlo?, aeróbico o de resistencia. ¿Cuánto tiempo o intensidad debe tener la actividad? ¿Mínimo 30min o 4 horas? ¿Qué tipo de dieta debo mantener para lograrlo?, ¿qué es lo que se modifica en tu cuerpo?, sigue leyendo y podrás contestar estas preguntas.

En general, el hacer ejercicio disminuye el grado de inflamación, ayuda a normalizar la secreción de adipocina y a disminuir algunos factores relacionados con el síndrome metabólico (SX).

Específicamente;

El tipo de ejercicio aeróbico permite reducir significativamente la grasa visceral así como también ayuda a sensibilizar a la insulina, disminuir el SX, así como la circunferencia de cintura y los niveles de triglicéridos en sangre.

El entrenamiento de resistencia ha tenido resultados muy controversiales; no modifica la grasa visceral y en algunos casos, ¡hasta aumenta!, además no mejora el SX.

La combinación de ambos tipos lleva a una reducción de la gra-

sa visceral modesta, mejora los niveles de SX, reduce grasa abdominal, triglicéridos y la presión arterial. ¡Esto es muy recomendable para las personas que padecen de Diabetes tipo II!

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) ha demostrado que una pérdida de grasa significativa se da con una actividad moderada en intensidad y durante un lapso de tiempo de 250min (4hrs). Otros estudios, han demostrado que tiene alguna influencia (no se sabe de cuanto) sobre la disminución de grasa visceral y abdominal con periodos mucho más cortos pero constantes. En cuanto a la cantidad de grasa quemada es dependiente del estado nutricional del individuo, por lo que la dieta es indispensable cuando estas en una rutina de ejercicios. También al incrementar la intensidad del ejercicio se consigue un mejor manejo de grasa después del ejercicio.

Al restringir las calorías y combinarlo con un ejercicio aeróbico se tiene mayor impacto en reducción de la grasa visceral.

En conclusión podemos decir, que para disminuir la cantidad de grasa abdominal así como la visceral requerimos de un buen plan alimentario y de actividad física aeróbica (cardiovascular). El tiempo que dediques a ello no representa un factor determinante del éxito, así que acomódalo a tu ritmo de vida, que sea

fácil y agradable. La intensidad de ella se recomienda que sea de moderada a alta, aunque no sea por largos periodos.

Mi recomendación es, ¡Actívate! Esto ayudará a que tu organismo no conserve las grasas, metabolice mejor la azúcar e hidratos de carbono de tu dieta. Tu alimentación debe ser ajustada a tu actividad y su intensidad. Y por último, no exageres, lleva tu ritmo y diviértete mientras lo haces.

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



BENEFICIOS DEL CONSUMO DE MELÓN

¿Sabías que el melón es un excelente diurético y tiene algunos componentes que hacen que tu riñón funcione mejor?, entérate aquí.

Además de contener un alto contenido de líquido contiene antioxidantes, como vitamina E, C y carotenoides, además ¡tiene propiedades altamente desinflamatorias!

Sus semillas contienen además aminoácidos esenciales y tienen un efecto laxante. Han sido utilizadas tradicionalmente en desordenes renales o en padecimientos del tracto urinario. La pulpa y las semillas son excelentes diuréticos naturales, adicionalmente ayuda a sanar las úlceras gástricas y a regular los niveles altos de colesterol y triglicéridos (hiperlipidemias).

Inclúyelo en tu dieta, no solo te ayudará a prevenir infecciones del tracto

urinario, sino te ayudará a evitar el estreñimiento, la acidez estomacal, te ayudará a sentirte más satisfecho y en estas épocas de mucho calor y cambios de temperatura abruptos te ayudará a mantenerte hidratado.

Además 100g de melón ¡contienen solo de 29 a 32 kcal!, elije el que este más pesado y que tenga un olor dulce.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

Bióloga Miryam E. Cuéllar D.



Salud

COMES BIEN, PERO, ¿ESTÁS SEGURO DE ESTAR BIEN NUTRIDO?

El hecho de que estés en un estado de obesidad, sobrepeso o incluso en tu peso 'ideal' ¡no significa que estas sano o bien nutrido!, checa lo siguiente y evalúate.

Sabías que, ¿gran parte de la población sufre de malnutrición de micronutrientes? ¡Sí!, el elevado consumo de alimentos procesados y la falta de inclusión de suficientes frutas y verduras en tu dieta hace que puedas estar desnutrido incluso si estás en tu peso 'ideal'. Las estadísticas estiman que 60% de la población mundial presenta deficiencia de hierro, el 30% de zinc y yodo y el 15% de selenio, otras deficiencias comunes son de calcio, vitamina A, magnesio, cobre y vitamina E, ¡independiente del país en el que se viva!

Pero no te angusties, te presento aquí dos alimentos que pueden ayudarte a lograr una nutrición adecuada.

Las lentejas y los vegetales del género Brassica (que incluye la col rizada o Kale, brócoli, coliflor y col) proveen una gran variedad de nutrientes esenciales.

La lenteja contiene cerca del 20 al 30% de proteínas, 2 a 5% de minerales, folatos, y carbohidratos prebióticos que te ayudarán a mejorar tu digestión. Te ayudará a lograr las cantidades adecuadas de micronutrientes de hierro, zinc, selenio, vitamina A, tiamina, folato, beta caroteno, riboflavina, niacina, ácido panto-ténico, piridoxina, vitamina K y vitamina E en solo 50g. Además contiene flavonoides, taninos, fitoesteroles y antioxidantes.

La Kale se ha popularizado mucho pues contiene una gran cantidad de antioxidantes, carotenoides, glucosinolatos, polifenoles, vitaminas y minerales. Es rica

en vitamina A, K, C y folato, potasio, calcio, magnesio y fibra dietética.

Parece tener un gran potencial nutricional pero aún hay muy pocos estudios sobre su verdadera implicación nutricional.

Sin duda lo mejor es comer balanceado, incluir una buena cantidad de frutas y verduras en tu alimentación diaria, pero si no te es posible empieza incluyendo estos dos alimentos.

Máster en Nutrición y Biotecnología Alimentaria

Bióloga Miryam E. Cuéllar D.

VITAMINAS; PARTE 1

Nutrición

Las vitaminas son un grupo de micronutrientes esenciales que generalmente cumplen con las siguientes características: son componentes orgánicos distintos a las grasas, carbohidratos y proteínas, se encuentran en cantidades pequeñas en la comida, no son sintetizados por el cuerpo en cantidades adecuadas para cubrir la cantidad normal requerida en el cuerpo, son esenciales para el mantenimiento, crecimiento, desarrollo y reproducción normal de un individuo, aunque se requieren en cantidades pequeñas y causan un síndrome específico de deficiencia por su ausencia o insuficiencia.

Las investigaciones indican que los niveles bajos del requerimiento promedio de algunas vitaminas pueden contribuir a enfermedades. Las vitaminas se clasifican en base a su solubilidad, en liposolubles (A, D, E y K) y hidrosolubles (C, tiamina o B1, riboflavina o B2, niacina, piroxidina o B6, biotina, ácido pantoténico, ácido fólico y cobalamina o B12).

También se ha demostrado que el exceso del requerimiento necesario de las vitaminas puede acarrear enfermedades y condiciones indeseables para la salud, lo que nos ha llevado a preguntarnos, ¿qué tan beneficioso resultan los suplementos alimenticios a base de vitaminas?, ¿realmente los requerimos?, ¿cuál es la mejor manera de obtener vitaminas? Y por último, ¿pueden dañarme estas vitaminas esenciales para el organismo?, en la siguiente tabla listamos 'las dos caras' de las vitaminas.

Reacciones Adversas

VITAMINA A	Beneficios	Dosis recomendada: 1500mg/día Dosis en suplementos: 10,000-50,000mg/tableta
	Mantiene la piel y membranas mucosas suaves. Ayuda en el crecimiento, fortalece la piel, cabello, dientes y la vista, evitando la ceguera nocturna. Fortalece el sistema inmunológico, aumentando la resistencia a enfermedades. Ayuda a evitar el daño de oxidación a los tejidos.	Es altamente tóxica, puede producir pérdida del cabello, daño al hígado, confusión o dificultad para respirar. Deteriora y suprime la proliferación y adhesión de las células del sistema inmunológico. Incrementa el riesgo de osteoporosis.
VITAMINA D		Dosis recomendada: 5-15µg/d Dosis en suplementos: 10 µg/tableta
	Mantiene y moviliza el calcio y fósforo en el organismo. Mantiene el sistema nervioso saludable. Ayuda a tener un corazón, piel y glándula tiroides saludables. Ayuda a la curación de fracturas y puede evitar osteoporosis y malformaciones óseas.	Es altamente tóxica. Puede causar cálculos en los riñones y terrones duros de calcio en músculos y órganos. Incrementa el riesgo de hipertensión y arritmias cardíacas.
VITAMINA E		Dosis recomendada: 15mg/d Dosis en suplementos: 66-666mg/capsula
	Es un componente importante de las membranas celulares. Baja la presión sanguínea. Mantiene los músculos saludables. Reduce el colesterol en sangre. Previene enfermedades crónico-degenerativas del sistema cardiovascular, neurológico y respiratorio por su efecto antioxidante.	Es difícil, pero una dosis superior a 1000mg/d puede ocasionar problemas en la coagulación de la sangre. Ocasionalmente debilidad muscular, fatiga, náusea y diarrea. Incrementa el riesgo de un ataque hemorrágico.
VITAMINA K		Dosis recomendada: 120µg/d Dosis en suplementos: 2.5-10mg
	Coagula la sangre.	Es rara la intoxicación pues no es almacenada en hígado. Pero la vitamina K-3 sintética (menadiona) si tiene un efecto tóxico que puede incluir trombosis, vómito, degradación del tubo del riñón y anemia hemolítica e ictericia en no recién nacidos.
VITAMINA C		Dosis recomendada: 75-90mg/d Dosis en suplementos: 100-2000mg/capsula
	Interviene en el crecimiento de huesos, curación de heridas, previene infecciones. Es vital para la función en nervios y cerebro. Mantiene saludable la piel, dientes, cabello, encías y glándulas adrenales y capilares. Incrementa la absorción de hierro para la formación de hemoglobina. Fortalece el sistema inmunológico contra enfermedades virales y cánceres. También tiene una función antioxidante importante.	Pueden ocasionar cólicos renales, diarrea, náusea, posible descalcificación dental e incremento en los niveles de estrógenos. Algunas veces se ha reportado sangrado rectal.