

Nutrición Jujuy



Índice

- **Los comienzos de nuestro Colegio** **PAG 1,2.**
Lic. Alicia Lucero de Ganslen . M.P. 040. Lic. Stella Milani M.P. 001
- **Alimentación Saludable Integrativa.** **PAG 3**
Lic. Alejandra Fugaza M.P. 092 Nutrición Consciente. Consultorio Palma Carrillo 54. Dto 22 Piso 2 Bajo La Viña Instagram lic.alejandrafugaza
- **¿Es posible llevar a cabo una alimentación sin alimentos de origen animal?** **PAG 4**
Lic. María Belén Barrionuevo M.P 082. Nutrición Vegana y Vegetariana.
- **Grupo Sol** **PAG 5,6**
. Lic. Claudia Dagum M.P. 046 Nutricionista. Grupo Sol.. Trastornos Alimentarios. Hospital Dr. Néstor Sequeiros.
- **Alimentación y Nutrición en niños y adultos con déficit neurológico.** **PAG 7**
Lic. Andrea Yunes M.P. 1389 . Diplomada en Discapacidad y Desarrollo Inclusivo. Especialista en Neurorehabilitación. Colonia Tirolesa. Provincia de Córdoba.
- **Alimentación y Nutrición en la persona mayor.** **PAG 8**
Lic. Alejandra del Rosario Alfaro M.P.023 Nutricionista CePAM Centro Provincial de Adultos Mayores. Ministerio de Salud de la Pcia. De Jujuy. Nutrición del Adulto Mayor
- **Comer con el cerebro.** **PAG.9**
Lic. Natacha Leoni M.P. 1971 Mindfulness Eating – Alimentación Consciente .Instagram. nutri.natachaleoni San Francisco Pcia de Córdoba.
- **Importancia de la Alimentación en el deporte.** **PAG 10**
Lic. Emilse Escalante..... M.P. 202 Nutrición Deportiva Synergy Dávila 563 Ciudad de Nieva. Centro Médico Coronel Arias 890
- **Cómo prevenir la enfermedad renal.** **PAG.11,12**
Lic. Patricia Calisaya M.P 075... Nutrición Renal. Tél. 388-4798919
- **Recetas.** **PAG 13,14,15,16**
- **Alimentación Saludable.** **PAG 17,18**

Los comienzos de Nuestro Colegio

En este mes tan caro a nuestros sentimientos como profesionales en que se celebra el día del Nutricionista, en conmemoración del nacimiento del Padre de la Nutrición Dr. Pedro Escudero; quisiéramos hacer un recordatorio de los primeros profesionales de la Nutrición que llegaron a esta provincia .

En la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba en 1970, se gradúa la 1ra. Promoción de Nutricionistas dietistas y en 1971 con la llegada de una de ellas a nuestra ciudad ,se da lugar a la creación del Departamento de Nutrición en el Ministerio de Bienestar Social.

En los próximos 12 años llegaron a Jujuy profesionales de distintas escuelas, entre ellas una de la de Dietistas dirigida por Escudero quien comenzó trabajando en la Delegación Sanitaria Federal; una a una fueron integrándose a los servicios de Nutrición de los Hospitales de la capital e interior desempeñándose en dependencia de la Administración Pública.

Por mucho tiempo no se creaban cargos por lo que las restantes trabajaban haciendo reemplazos en los Hospitales públicos.

En el año 1983 se formó la Asociación de Dietistas y Nutricionistas Dietistas de Jujuy conformada por solo siete miembros societarios, con la colaboración de muy pocas por lo que finalmente se inactivó la Asociación.

Mientras iban llegando nuevas profesionales recibidas en Córdoba y Salta, se integraban en el área privada con lo que se fue avanzando en una mejor calidad de atención nutricional a pacientes y organización con mayor eficiencia en los servicios de alimentación.

Aun no se creaban cargos, pero se fueron abriendo varias oportunidades para las que hicieron la carrera de Nutricionistas en la UNC y que accedieron a la Licenciatura aumentando así las incumbencias de la profesión.

En oportunidad en que colegas presentaran su Tesis sobre Alimentación Andina, surgió la Creación de una cátedra de Problemática Nutricional y regional en la Tecnicatura en Química de los Alimentos en la Escuela De Minas, dependiente de la universidad de Jujuy con excelentes resultados en EAN lo que duró 18 años ya que fuera una carrera a término.

Posteriormente en Lozano supermercados en Control de Seguridad alimentaria se realizó una destacada tarea por una colega, elaborando el manual de procedimientos para Sistema HACCP, juntamente con una profesional bioquímica .

También se comenzó por los años 90, con actividades en los medios de comunicación radiales y televisivos donde las colegas hacían sus aportes en Educación alimentaria nutricional.

Con la llegada de Programas de Nación para asistir a los comedores comunitarios de bajos recursos, se presentó una oportunidad para demostrar la necesidad de capacitar a responsables y cocineras de estos comedores para optimizar los recursos y la organización, ello fue a través del informe realizado por estudiantes de la carrera de trabajo social que observaron la marcada diferencia de un comedor que recibía capacitación profesional abriéndose la posibilidad de que se contratara a un profesional nutricionista para la tarea . Además, con el auge incipiente del turismo y la creación de escuelas de gastronomía se presentó otra oportunidad laboral que incluyó al profesional de la Nutrición.

Con la inminente llegada del nuevo siglo en ocasión que visitaron el Departamento de Nutrición del Ministerio nutricionistas de Buenos Aires nos alertaron sobre la necesidad de conformar el Colegio Profesional, debiendo previamente de hecho, lograr la sanción de la Ley de ejercicio profesional por la creación del Mercosur que ponía en riesgo nuestro campo laboral con la probable competencia de colegas de los países que lo integraban. Por lo cual algunas de nosotras comenzamos a reunirnos y buscar material de otras provincias para presentar nuestro proyecto de Ley, el cual fue resistido en un principio, pero en diciembre de 2002 se obtuvo la aprobación de la ley 5338. Desde allí pasaron hasta hoy varias comisiones y nuevas sedes en alquiler, creciendo en gran manera el número de asociadas. Una noble tarea realizaron las colegas que dedicaron su tiempo y esfuerzo en pos de conseguir beneficios para los asociados sin recibir remuneración por su labor.

También fueron incorporándose profesionales varones a nuestro colegio, integrándose a un grupo que por años había sido de exclusiva presencia femenina, lo que resultó en un valioso aporte para la profesión En los diversos ámbitos.

Mientras tanto se avanzaba en la apertura de espacios dentro de las áreas de trabajo en salud en el interior, a pesar de la pérdida del Departamento de Nutrición en el Ministerio, en 2005 se llamó a concurso para dos contratos dentro del Programa de Médicos para APS para las áreas de La Quiaca y Susques.

Posteriormente esto dio lugar a la creación de cargos para Nutricionistas en APS que fueran concursados, en primer lugar seis para planta permanente y así se fueron contratando profesionales nutricionistas en las diferentes áreas a través del Programa Médicos Comunitarios , demostrándose así la importancia del nutricionista en los equipos interdisciplinarios de los centros de salud

Todo ello siempre con la participación del Colegio de Nutricionistas que siempre actuó en todo lo inherente a su responsabilidad, propiciando la capacitación y la especialización de los profesionales en las diversas ramas de la ciencia de la nutrición .

Queda mucho por hacer, pero hoy somos más de 270 y rogamos a Dios que aún en estos tiempos en los que las enfermedades no transmisibles nos están avanzando podamos ser provocadores del cambio con estrategias que ayuden a tomar decisiones políticas a favor de cambios de conducta en la comunidad que logre hacer descender las cifras de mortalidad y morbilidad a causa de malos hábitos, incrementados más aún con la pandemia y el aumento de la incertidumbre y su influencia en la salud mental. Por lo que es necesario sabiduría, responsabilidad, creatividad , compromiso y oportunidades para influir en los estratos de gobierno a favor de los que más lo necesitan aportando conocimiento y empatía.

En estas luchas se debe inferir que es imperativo la concientización en la comunidad tanto como en los tres poderes para lograr accesibilizar la atención a través de honorarios justos por parte de las obras sociales, para los profesionales y la realización de los controles correspondientes en los tiempos y a todos los grupos etáreos de la población, con énfasis en menores y embarazadas que permita obtener una salud con un enfoque en los determinantes de la salud a fin de lograr alcanzar todas las posibilidades en las edades productivas, previniendo de esta manera, enfermedades discapacitantes que generen un mayor gasto en prácticas costosas de salud.

Apostamos a esta nueva Comisión Directiva para que con todo su empuje y experiencia a través de la conjunción de saberes y fuerza puedan lograrlo.

Esto es parte de la historia donde el profesional nutricionista tiene un rol fundamental

Creemos que los valores , la solidaridad, el compañerismo, el trabajo en equipo son elementos importantes para lograr mejorar hábitos y costumbres.

La pandemia deja como enseñanza la importancia de la higiene y el sostenimiento de una alimentación y vida saludable.

¡FELIZ DIA COLEGAS!

Lic. Alicia Beatriz Lucero
MP 040

Lic. Stella Maris Milani
MP 001



Alimentación Saludable Integrativa

Hoy definir alimentación saludable es bastante complejo, implica desaprender muchos conceptos aprendidos que actualmente sabemos nos están llevando a un deterioro lento y progresivo de nuestra salud.

Durante mucho tiempo invadimos nuestra alimentación con términos light, dieta, restricción, permitidos, prohibidos, bajo en grasas, 0% calorías, alejándonos cada vez más del concepto de lo que realmente es alimentarnos o nutrirnos. Dejé de importarnos el cocinar, el transmitir recetas, el tener nuestros propios ingredientes en casa, saber a quién le compro lo que como, etc., lo único que paso a ser importante es que no engorde, así de reducido quedo algo tan importante para nuestras vidas.

Otra cosa que viene sucediendo es que vivimos tan acelerados, tan automatizados que el momento de comer no se salvó de este estilo moderno y desconectado. Comer se volvió un trámite, un momento a la ligera. Debemos volver a generar ese momento de placer, disfrute, conexión.

La calidad de alimentos que elegimos también se volvió en contra, ahora la mayor cantidad de alimentos que se consumen son ultra procesados, comprados en los supermercados, llenos de aditivos conservantes, azúcar y grasas que además generan adicción. Y que sin darnos cuenta, por ser más económicos, por ser más rápidos, de fácil acceso invadieron nuestras cocinas. Es más rápido comprar una salsa hecha que ponerme a hacerla ¿o no? Ni hablar de los jugos en polvo, jugo de naranja en un instante, sin calorías ¡pero llenos de aditivos!

Un gran protagonista de esta transformación de nuestra alimentación es la publicidad de los alimentos que nos fue guiando por un camino errático de selecciones, empresas que solo buscan crecimiento económico a costa de lo que sea, si tiene que ser nuestra salud, así será y así está siendo. El grupo más afectado es la población infantil presa de todas esas ofertas alimentarias adictivas y atrapantes para los más pequeños.

Entonces alimentación saludable no es un término estático y cerrado, que tiene que ver desde la elección de los alimentos: la calidad, que sean naturales, reales, libres de

pesticidas. Tiene que ver también con conectar con el momento de comer: comer consciente, atento de lo que como, estando en el aquí y en ahora. Tiene que ver con el amor cuando cocino, con el placer de disfrutar una buena comida con amigos y familia. Tiene que ver con comer para nutrirme y no enfermarme, no hacerme daño, no sentir mal estar luego de comer.

Por eso creo que es urgente volver a tomar las riendas de nuestra vida, volviendo a las cocinas, a realizar compras conscientes, a resetearnos con lo que es saludable y lo que no.

"Somos lo que comemos, tanto física como emocionalmente".

Lic. Alejandra Fugaza
Nutrición antiinflamatoria
Método No dieta.

Diplomada en Alimentación Basada en Plantas



¿Es posible llevar a cabo una alimentación sin alimentos de origen animal?

Hoy es muy común que muchas personas no consuman carnes, y otros derivados como huevo, leche o queso, lo cual genera dudas si este tipo de alimentación es segura para la salud. A continuación, les describiré los tipos de alimentación y las consideraciones más importantes respecto a las mismas

En la alimentación vegetariana se incluyen todos los alimentos de origen vegetal, así como huevos (ovovegetariana), lácteos (lactovegetariana) o ambos (ovolactovegetariana)

La alimentación vegana está relacionada a una filosofía de vida con evitar el sufrimiento, explotación y muerte animal. Se excluyen todos los alimentos de origen animal: carnes de todo tipo de animales, así como leche y derivados (yogures-quesos-manteca-crema), huevos y miel.

El flexitarianismo son aquellas personas que basan sus patrones en una alimentación vegetariana pero que en ocasiones consumen carnes.

Una alimentación basada en plantas prioriza en cantidad y variedad los alimentos de origen vegetal (verduras y frutas), legumbres, cereales integrales, semillas y frutos secos y que carece casi completamente de alimentos de origen animal (carnes, lácteos, huevos), así como de alimentos procesados. Tiene como objetivo incluir la mayor cantidad posible de alimentos que promuevan la salud, evitando los productos ultraprocesados, que son formulaciones industriales con alto contenido de azúcares, aceites, grasas y sal, ya que el consumo de estos productos favorece el desarrollo de enfermedades como la obesidad o diabetes

Ahora muchos se preguntan ¿Es seguro para mi salud llevar a cabo este tipo de alimentación, sin incorporar productos de origen animal? La respuesta es SI.

¿Quién avala este tipo de alimentación? Entre las diferentes instituciones que avalan mencionare la de La Posición de la Academia de Nutrición y Dietética 2016: Vegetarian Diets:

“Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como también para los atletas”.

Por lo tanto, es muy importante consultar a un profesional de Nutrición matriculado y capacitado para asegurar una alimentación nutritiva y adecuada adaptada a cada persona.

Lic. Belén Barrionuevo
Nutrición Vegetariana
M.P.



GRUPO SOL

La historia de un grupo en un hospital público.

Más precisamente en el Hospital Psiquiátrico de la provincia de Jujuy, adopta las formas de la institución en la que se inserta. Desde el comienzo transita los caminos de lo que nace en esa institución, con los obstáculos, boicots, avales y consensos.

Cuando lo revolucionario ocurre, el sismo transforma todo el entorno alrededor.

Podríamos decir que el principio sería con mi incorporación a mediados del 2001 al Hospital. Esto generó una demanda específica pocas veces vista en la institución, al poco tiempo los consultorios de psicología se iban llenando, en sus planillas de consultorio externo, de pacientes que venían con derivación de este nuevo serviciofuncionamiento institucional, para que la demanda de consultorios externos del servicio de psicología no se vea saturad.

Por estas mismas razones la convocatoria a la conformación del grupo (y posteriormente se constituiría en el requisito para participar del mismo) sería "para toda persona que tenga dificultades con la alimentación". La amplitud de la invitación obedecía a las múltiples razones por las que consultaban al servicio de nutrición, teníamos que ser tan amplios como sus pacientes y no cerrar la oferta a los "Trastornos alimentarios" como especificidad psicopatológica.

Así surge, entre lo casual y lo causal, la propuesta. el 12 de abril del 2002, se realiza la primera reunión con 11 participantes. De esa reunión, por propuesta y voto de los miembros, se instaura el nombre de "Grupo sol".

Los coordinadores somos la nutricionista y el psicólogo que acordamos esta vía para re direccionar la demanda de su servicio, en nosotros se juega el pasaje de la interdisciplinar a la transdisciplina, sin que podamos señalar cuánto tome este tránsito.

Los viernes de 8:30 a 10 de la mañana es el día y la hora de la sesión, con mayor frecuencia nos encontraremos en el salón Palta del Hospital o alguno de sus espacios. Para pertenecer basta expresar cuál es la dificultad que tienen con la alimentación, único momento en que será obligatoria la participación a través de la palabra del nuevo miembro, después de ello, se retoma la dinámica. Pertinente como "provocación" a salir de la alexitimia en la que se sumergen.

La demanda del servicio de nutrición continúa siendo tan amplia como antes, lo que cambió es la creación de una forma de proceder en relación a los trastornos alimentarios. A cada paciente con estos trastornos se les informa que el tratamiento consiste en: controles nutricionales (dos por semana), tratamiento psicológico, evaluación de clínica médica y odontología, participación en el grupo junto a sus familiares (cada uno en el que le corresponde) y en una menor cantidad de casos, evaluación y tratamiento psiquiátrico. Este listado de intervenciones profesionales es el resultado del trabajo grupal y resultan de la práctica misma.

Iniciar y sostener un espacio grupal nos ha significado éxitos y fracasos, elogios y críticas, momentos agradables y olvidables...



Desde lo personal, dada mi formación como Nutricionista, me vi motivada a realizar dos post grados en trastornos alimentarios, uno en coordinación grupal y uno en psicología transpersonal, para estar a la altura del desafío de ser coordinadora e ese grupo.

Hasta la fecha sólo participaron varones en un porcentaje que No excede el 8 por ciento. Es decir, nuestras pacientes son por inmensa mayoría, mujeres.

La coordinación es interdisciplinaria, de forma tal que el grupo funciona con ambos o con uno u otro de nosotros indistintamente.

Se construyó una oferta de servicios en relación a los trastornos alimentarios desde el hospital público, si bien esto es una parte de nuestras responsabilidades profesionales: dar cobertura a las patologías que solicitan atención en el hospital. También constituye una prestación a la que no muchos tendrían acceso y que logra competir con el sector privado en la calidad de prestación ofrecida.

En relación a los trastornos alimentarios y con la conformación del grupo de familiares estamos mejor preparados como institución para abordar los casos con mayor riesgo nutricional.

Desde Abril del 2002, hasta la fecha el grupo se reunio todos los viernes, sin importar feriados o medidas gremiales.

El lema del grupo Sol es: SI EL DOLOR NO PARA, NOSOTROS TAMPOCO.

Lic. Claudia Dagum

M.P. 046



Alimentación y Nutrición en Niños y Adultos con Déficit Neurológico

La alimentación requiere maduración y desarrollo de estructuras que permiten la deglución, esta hace posible la hidratación y nutrición adecuada del individuo. El contexto social, los factores ambientales, la actividad y participación y las funciones corporales influyen en la alimentación (CIF).

La Licenciada en nutrición especializada en discapacidad garantiza una alimentación segura, identificando riesgos nutricionales, implementando métodos de alimentación alternativos y todo lo que sea necesario para permitir generar autonomía y mejorar la calidad de vida.

Es necesario realizar seguimiento en pacientes con estas dificultades, ya que es habitual que presenten una inadecuada evaluación nutricional, reflejándose en su mayoría en bajo peso, fallas de crecimiento, deficiencia de micronutrientes, alteración del metabolismo, incremento de pérdidas y alteración en el consumo de calorías.

El rol del nutricionista en neurología es muy amplio, pero se debe basar en llevar a cabo la vigilancia nutricional, evaluando y diagnosticando el estado nutricional; también debemos determinar las necesidades nutricionales y formular la prescripción dietética, realizar controles de ingesta periódicos para poder hacer adecuaciones si fueran necesarias, evaluando tolerancia y eficacia del soporte entregado, proporcionar educación nutricional al paciente y/o familia o cuidadores, participar en las actividades didácticas y científicas del equipo de salud.

Como objetivos de tratamiento se necesita lograr un estado nutricional adecuado que permita mantener las siguientes funciones: Cardiorrespiratorias, mediante el tono adecuado de la musculatura diafragmática y cardíaca; Inmunológicas, para controlar las infecciones que muchas veces son habituales en este tipo de pacientes; Motoras y Cognitivas a través de un adecuado funcionamiento neurológico, cicatrización y reparación tisular, de modo de evitar escaras o lesiones en la piel.

Sabemos que estos pacientes son una población de alto riesgo nutricional que requiere una alimentación de calidad y en general cuidados especiales. La discapacidad se manifiesta de manera variable en las personas, lo cual hace compleja la tarea de unificación de criterios en lo que respecta a la atención en salud y específicamente a la alimentación.

Lic. Andrea Yunes
Diplomada en Discapacidad y Desarrollo Inclusivo
M.P. 1389

Alimentación y Nutrición en la persona mayor

Es característico por el proceso propio de envejecimiento, que la persona mayor presente ciertos cambios en el funcionamiento orgánico, que a su vez se traducen en cambios en sus necesidades calóricas y de nutrientes, aumentando así los riesgos a sufrir deficiencias nutricionales, por lo que se le considera como un grupo biológicamente vulnerable, al que se le debe prestar una atención alimentaria y nutricional especial.

Entre las características propias del envejecimiento y que se encuentran directamente relacionadas al estado nutricional podemos citar:

Cambios en la composición corporal, incremento de la masa grasa, modificación en la distribución de la grasa corporal; pérdida de masa muscular con la consiguiente disminución de la fuerza, y tolerancia al ejercicio, provocando debilidad y desgano. Se presenta disminución del agua corporal y una disminución de la masa ósea en relación con déficit de vitamina D; los órganos de los sentidos se ven afectados, tanto el déficit visual como la pérdida del oído, del olfato y de la sensibilidad gustativa, afecta considerablemente su relación con el entorno y por tanto puede influir en su estado nutricional.

Gran parte de esta población ha perdido parte de las piezas dentarias, presentan dificultad para deglutir y resequedad en la boca condicionando la alimentación. Desde el punto de vista psicológico las personas mayores sufren cambios fisiológicos en el sistema nervioso central, desarrollando depresión, negatividad, sentimiento de soledad que se traducen en la reducción del número de comidas y la falta de ingesta de ciertos grupos de alimentos, favoreciendo con ello el déficit nutricional.

En ocasiones presentan una pérdida de interés por la comida, posiblemente por las alteraciones sensoriales, la sensación de hambre se reduce y se sacian más rápidamente, por todo esto se debe intentar potenciar las cualidades sensoriales de los alimentos para hacerlos más apetitosos.

Las personas de edad avanzada son las que cuentan con mayor riesgo de aislamiento. El resultado de esta soledad puede derivar en una depresión que puede afectar gravemente su alimentación, lo que genera una pérdida de motivación, de esa forma, los casos de desnutrición y deshidratación pueden ir unidos a situaciones de aislamiento y depresión.

Las metas para la salud establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) se centran en envejecer de forma saludable, por tanto la alimentación y la nutrición juegan un papel importante en el proceso de envejecimiento y en brindar la posibilidad a la persona mayor de gozar toda su potencialidad y que mantenga un rol activo en la sociedad.

Por lo tanto los objetivos nutricionales en la persona mayor deben estar orientados en: aminorar los cambios propios del envejecimiento, reducir la susceptibilidad a enfermedades, contribuir a mantener una vida independiente y una mejor calidad de vida, teniendo en cuenta que las particularidades específicas de cada individuo como la presencia de patologías de base, los cambios biológicos y psicológicos que conlleva el envejecimiento, las capacidades funcionales y necesidades nutricionales individuales.



Lic. Alejandra del Rosario Alfaro M.P.023
Nutricionista CePAM Centro Provincial de Adultos
Mayores. Ministerio de Salud de la Pcia. De Jujuy.
Nutrición del Adulto Mayor

Comer con el cerebro

Las neuronas del cerebro archivan olores, sabores y colores, como bien lo explica el psicólogo Ignacio Morgado: «El conocimiento que tenemos del mundo depende del cerebro, que filtra la información que recibe, la procesa y la hace consciente a su modo». Por lo tanto, esos olores, sabores y colores no son más que construcciones que nuestra mente ha elaborado a partir de experiencias sensoriales.

Entonces, ¿comemos más con el cerebro que con la boca? Por supuesto que sí. El acto de comer es un acto puramente sensorial porque todos los sentidos trabajan para degustar el plato que tenemos frente. Primero, la vista. Estudios confirman que un alimento es más apetecible si está dispuesto de determinada manera y no de otra. Incluso, algunos investigadores fueron más allá y lograron demostrar que los utensilios que se emplean para presentar la comida también influyen en el modo en que percibimos aquello que comemos. Por ejemplo, se ha demostrado que las frutillas resultan más dulces si se sirven en vajilla blanca. Segundo, el olfato. Es el más importante porque confirma lo que la vista ha percibido, discrimina (es decir, determina si un alimento es apto o no para el consumo) y otorga emociones. Tercero, el gusto, que certifica si lo que ha percibido el olfato es correcto o no. La lengua registra cinco gustos: salado, dulce, amargo, agrio y umami (starchy, en inglés). El término umami proviene del japonés y significa 'delicioso, sabroso', pero identificaría el gusto a almidón de algunas comidas. Cuarto, el tacto, especialmente si comemos con las manos. Y quinto, el oído, que verifica lo que sucede dentro de la boca, el ruido de la masticación y deglución de los alimentos.

Ahora bien, se dice que las experiencias vividas activan el cerebro para que reconozca un aroma, un sabor o un color de algo que ya comimos y disfrutamos, o no, en los peores casos. Por ejemplo, si le exigimos a nuestro hijo que coma brócoli, cuando adulto, de seguro optará por otra verdura para acompañar un plato. Pero tomemos el caso positivo. ¿Quién no recuerda los platos que nos cocinaban nuestras abuelas? Algún sabor, algún aroma, algún color de aquellas comidas tan ricas que nos evocan momentos felices de nuestra infancia. Nuestras abuelas se pasaban el día cocinando con amor para la reunión familiar y hacían todo casero, con sus propias manos.

Sin embargo, hoy en día en día las abuelas ya no tejen ni miran la novela de la tarde. Primero, porque las novelas están cerca de la medianoche y segundo, porque las abuelas actuales aprenden inglés, hacen yoga y juegan al tenis. Y está muy bien que así sea. Pero ¿es posible aún elaborar platos únicos que nuestro cerebro registre como tales? En definitiva, ¿es posible aún cocinar con amor para toda la familia?

Es cierto que ahora el ritmo de vida es mucho más acelerado que antes y el tiempo parece correr más veloz. No obstante, los que corremos somos nosotros por las demandas que nos impone este mundo globalizado. Por eso también hay más alimentos envasados o listos para ser servidos a la mesa. De todos modos, esto no nos impide tomarnos unos minutos para cocinar para quienes queremos.

De seguro, no tendremos que desplumar un pollo ni buscar las arvejas en el huerto del jardín para preparar el almuerzo o la cena. Es probable que compremos el pollo ya desplumado y listo para el horno y abramos una lata de arvejas en menos de cinco minutos. Y lo que a nuestras abuelas les llevaba toda una mañana o una tarde, nosotros lo resolvamos en media hora. Pero, por favor, tomémonos esos treinta minutos para cocinar con dedicación y amor el plato que compartiremos en familia o entre amigos. Porque nuestra mente no perdona. El cerebro, al igual que una computadora, guarda ese aroma y ese sabor y lo asocia a ese instante mágico que les regalamos a otros y NOS regalamos a nosotros mismo también. Atesoremos esas imágenes y esas sensaciones, aunque después nos resulte difícil volver a encontrar otro plato igual. Y tal vez sea por esto mismo que valga la pena ofrecer una comida única e irrepetible.

Lic. Natacha Leoni
M.P.1971
Alimentación Consciente



Importancia de la alimentación en el Deporte

Para entender el porqué de la alimentación en la actividad física, tenemos que centrarnos en la definición de Alimentación Deportiva.

La alimentación deportiva surge de una rama de la nutrición y la dietética dirigida exclusivamente a deportistas, atletas y recreacionales de alto nivel. Es un tipo de alimentación pensada para mejorar el rendimiento deportivo, el acondicionamiento, la recuperación después del ejercicio, y para evitar lesiones (Aio, Nahito y Yoshikawa, 2006). En efecto, los objetivos del plan de alimentación e hidratación de este régimen dietario se enfocan en (Andreu,2020):

- Dar energía suficiente para desarrollar el entrenamiento.
- Reparar los tejidos, proporcionándole al cuerpo los nutrientes necesarios para hacerlo.
- Regular el metabolismo, para que los alimentos se conviertan en energía de manera eficiente.

Ahora bien, ¿ cómo funciona la alimentación deportiva? Para esto debemos mirar sus principios, así podrás aplicarla para mantener una vida saludable. El tipo de alimentos, la cantidad y el momento que ingieras dependerá de estos aspectos:

- El desgaste físico: el tipo de ejercicio o práctica deportiva que se realizas, su duración y frecuencia.
- Los objetivos que quieras alcanzar: disminuir grasa corporal, aumentar músculo, elevar la resistencia, etc.
- La constitución corporal: tu estructura corpora l y ósea, peso, estatura y sexo.

Una vez que conocemos de que se trata, tenemos que aplicarla de acuerdo a los alimentos que debemos consumir.

Una alimentación completa no descuida el consumo de macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) ni micronutrientes (vitaminas y minerales).

A continuación, te cuento por qué.

• **Carbohidratos.** Importante fuente de energía inmediata; proporcionan glucosa, que se almacena como glucógeno en músculos e hígado (Aoi al, 2006). Así, el cuerpo obtiene energía rápidamente. Es recomendable consumirlos, sobre todo, cuando se realizan ejercicios de resistencia.

• **Proteínas.** Fundamentales en la construcción y reparación del músculo. Su ingesta debe ser mayor cuando se trata de entrenamiento de fuerza. Se recomienda consumir entre 1,2 y 1,6 g por cada kg de peso (Thomas, 2019).

• **Grasas.** Fuente densa de energía. El cuerpo tomará energía de ellas una vez que las reservas de glucógeno se hayan agotado. Otorgan saciedad y retrasan la fatiga (Bertran, s. f.). Son fundamentales para la absorción de vitaminas liposolubles.

• **Vitaminas y minerales.** Elementos esenciales para el buen funcionamiento y el equilibrio del organismo. Entre los deportistas son muy populares las vitaminas del complejo B y las antioxidantes (E, C y betacaroteno), y minerales como el calcio, hierro, sodio y magnesio (ITPS, 2016, pp. 155-158).

• **Hidratación.** Aspecto determinante en la alimentación deportiva. Es necesaria para reponer el líquido perdido durante el entrenamiento, mantener el rendimiento y evitar lesiones. El agua es vital para el óptimo funcionamiento del organismo. Toma no menos de 2 litros diarios (Tabuenca, 2018).

¿Pero en qué momento los debemos consumir? Mientras que la hidratación debe ser constante, hay ciertas pautas en cuanto a los alimentos. Estas son algunas recomendaciones para antes, durante y después del entrenamiento diario (Bertran, s. f.):

• **Antes:** una o dos horas antes, se recomienda consumir carbohidratos complejos. El estómago estará vacío al momento de entrenar y tendrás la energía suficiente para realizar la actividad física.

• **Durante:** si el entrenamiento es muy prolongado, se puede acudir a los carbohidratos simples, para aportar energía inmediata a tu cuerpo.

• **Después:** es importante consumir proteínas para reponer el desgaste de los músculos.

Debemos recordar que estas pautas están dispuestas de modo general, por lo tanto siempre tenemos que acudir a un profesional capacitado para que pueda adecuar nuestra alimentación al gasto calórico generado por la actividad física que realicemos.

Lic. Emilse Escalante- MP 202



Cómo Prevenir la Enfermedad

Renal

Para proteger los riñones, es fundamental evitar o controlar los problemas de salud que producen daño de los riñones, tales como la diabetes y la presión arterial alta, ya que son las causas más comunes de la enfermedad renal.

Algunos consejos:

1. Hacerse controles médicos regulares anuales. Análisis de sangre y orina.
2. Controlarse la presión arterial. La presión arterial alta puede dañar los riñones. Reducir la sal y el alcohol, perder el exceso de peso y hacer ejercicio, puede ayudar a mantener la presión arterial bajo control.
3. Manejar el azúcar en sangre: los niveles altos de azúcar en la sangre pueden hacer que los vasos sanguíneos dentro del riñón se dañen.
4. Llevar una alimentación saludable. Es importante adoptar como hábito, preparaciones que incluyan frutas y verduras frescas, productos lácteos sin grasa, cereales integrales, pescado, aves, legumbres, semillas y frutos secos. También reducir sodio, azúcares, grasas animales y carnes rojas.

Una alimentación equilibrada es clave para garantizar la salud. Equilibrada es aquella que incluye variedad de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona y que garantiza que se cubran los requerimientos de energía y nutrientes que el organismo necesita.

Si es hipertenso, es importante:

- Disminuir el consumo de sal y de alimentos altos en sodio como el pan, las conservas, enlatados, salsa de soja, ahumados, escabeches y embutidos.
- Disminuir el consumo de grasas de origen animal.
- Aumentar el consumo diario de verdura y fruta, paulatinamente, elaborando nuevas recetas que las incluyan.
- Utilizar especias o hierbas aromáticas (orégano, albahaca, perejil, jengibre, etc.), y otros ingredientes (ajo, limón y cáscaras de naranja), en vez de agregar sal a los platos.
- Tomar suficiente agua.
- Aumentar alimentos ricos en potasio (frutas, verduras y legumbres), para mejorar su presión arterial.

Si es diabético:

- Limitar alimentos con altos contenidos de azúcar.
- Consumir una gran variedad de alimentos integrales, frutas y vegetales.
- Comer menos grasas.
- Limitar el consumo del alcohol.
- Usar menos sal.

Si tiene el colesterol y triglicéridos altos:

Disminuir el consumo de carnes rojas. Prefiera pollo y pescado. Eliminar la grasa visible y la piel del pollo.

·Evitar el consumo de: manteca, quesos duros, cremas, embutidos, jamón, chorizo, chicharrón y mayonesa, por su alto contenido de grasas saturadas y colesterol.

·Seleccionar alimentos descremados y desgrasados.

·Preferir aceites vegetales crudos: principalmente de oliva, soja, maíz y girasol como aderezo en su ensalada.

·Limitar el uso de azúcar, miel, jaleas, mermeladas, galletas, chocolates, caramelos, dulces de pastelería o caseros, helados, refrescos y bebidas gaseosas.

·Ingerir al menos 8 vasos de agua al día. Empiece el día con un vaso de agua.

·Alcanzar y mantener el peso ideal.

·Realizar actividad física gradualmente, previa valoración clínica adecuada.

·Evitar el tabaco y el alcohol.



5. Ejercicio

El ejercicio ayuda a mantener un peso saludable, controlar la presión arterial y el colesterol, y a reducir las probabilidades de tener diabetes, enfermedad del corazón y enfermedad renal.

Puede caminar, hacer las tareas domésticas, practicar deporte o hacer ejercicio aeróbico (trotar, nadar, andar en bicicleta, subir escaleras).

6. Dejar de fumar.

7. No utilizar analgésicos en exceso, como el ibuprofeno. Su uso prolongado causa daños al riñón.

8. Mantener un peso saludable. Evitar la obesidad, que puede causar enfermedad renal indirectamente, al inducir o empeorar la diabetes y la hipertensión, (factores de riesgo de la enfermedad renal). Por otro lado la obesidad directamente puede generar cambios metabólicos que producen inflamación, lo que repercute directamente sobre los riñones, dañándolo.

"El autocuidado es clave para reducir el riesgo de la Enfermedad Renal Crónica".

Lic. Patricia Calisaya

Nutrición Renal

M.P.075



Recetas





Galletas de Avena, Pera y Cacao

INGREDIENTES: 1 taza de avena en hojuelas, $\frac{1}{4}$ taza de coco rallado, 1 cda de aceite, 1 pera madura rallada, $\frac{1}{4}$ taza de mascabo o 2 sobrecitos de stevia, 3 cdas soperas colmadas de cacao amargo, nueces para decorar.

PREPARACIÓN: Rallar la pera en un bowl, luego agregar el aceite el chocolate y mezclar. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar bien. Hornear en horno previamente precalentado a 180 ° por 10- 13 minutos aproximadamente. Hasta que su base esté dorada.

Mermelada de Tomate y Chia



En una cacerola, hervir agua, a cada tomate vamos a hacer una rayita en forma de cruz, luego cocinar los tomates por 4 minutos, sacarlos, y colocarlos en un chorro de agua fría o en un bol de agua con hielo para detener la cocción. Quitarles la piel y el centro. Cortarlos en trocitos pequeños. En otra cacerola, colocar los tomates, cocinar 5 minutos, cuando esté burbujeando la preparación, agregar el jugo de limón, y las semillas de chia. Continuar revolviendo hasta que la preparación esté más espesa. Apagar el fuego y con un pisapapa aplastar la preparación a gusto de cada uno o pasarla por la procesadora de alimentos. Se puede endulzar con stevia a gusto. Dejar templar antes de guardar en heladera. Después de media hora aproximadamente estará lista para usarla.



Arrollado de Merluza

Lavar el filete, condimentarlo con limón, sal, perejil y rellenarlo con zanahoria rallada, huevo duro, zapallito rallado. Arrollarlo y cocinar en horno cubierto con salsa blanca o de tomate dietética.

Merluza con semillas de Girasol

Ingredientes: 6 Filet de Merluza, Semillas de Girasol: 1 taza y media, Almendras: 1/4 de taza, Semillas de sésamo: 2 cucharadas, 3 Huevos, Sal y pimienta a gusto, Orégano a gusto.

Preparación: Procesar o licuar las semillas de girasol, con las de sésamo y las almendras, hasta obtener una harina gruesa. Colocar la mezcla en una bandeja o fuente y salpimentar a gusto. Este será el ingrediente para el apanado. En un bol, batir 3 huevos con orégano, sal y pimienta a gusto. Introducir los filetes de merluza de a uno en el bol con la mezcla de huevos, y luego apanar de cada lado en la bandeja con las semillas molidas. Colocar las milanesas ya armadas en una placa para horno previamente untada con aceite. Cocinar las milanesas a fuego alto en el horno hasta que se dore de ambos lados.



Hamburguesa de Lenteja

Ingredientes: 3 tazas de lentejas (o 3-4 tazas si están cocidas). Cebolla 2 unidades. Huevos 1 unidad. Pan rallado. Ajo, Perejil. Sal. 1 pizca de orégano, pimienta.

PREPARACION

1. Comenzar cocinando o hirviendo las lentejas hasta que estén tiernas, luego escurrir y procesar, un consejo es dejarlas en remojo desde la noche anterior.
2. Picar la cebolla, el ajo y el perejil, agregarlos a las lentejas y añadir también el huevo batido, la pizca de orégano, sal y un diente de ajo, mezclar todo bien hasta obtener una masa.
3. Con la masa formar las hamburguesas, pasarlas por el pan rallado y ponerlas sobre una fuente o bandeja para horno, la cual debe ser untada con aceite de forma previa. Llevarlas al horno hasta que se doren por completo.
4. El último paso es armar, va bien calentar el pan y rellenar con las hamburguesas ya horneadas, se puede poner lechuga o tomate para acompañar. También queda bien un aderezo o servir con un puré del vegetal de preferencia

Tarta con de Espinacas (con Harina de Garbanzos).



INGREDIENTES: 1 taza de harina de garbanzos, 1 taza de harina integral, 1 cda sopera de aceite, $\frac{1}{2}$ cda de sal, $\frac{1}{2}$ vaso de agua, 2 platos de espinaca cruda cortada finita, 100 grs de ricota, 1 huevo.

PREPARACIÓN: en un bol agregar las 2 tazas de harina, la sal, mezclar y luego hacer un hueco en el medio, agregar el aceite y de a poco agregar el agua. Ir formando una masa, va a quedar pegajosa, por eso ir agregando también un poco de harina integral.

Para el relleno mezclar la espinaca cortada finita con el huevo, luego poner encima la ricota. Estirar la masa, llevar a un molde previamente rociado con spray, pincharla para que no se levante y colocar el relleno, llevar a horno por 30 minutos aproximadamente.

Milanesa de Calabaza



Ingredientes: 1 unidad de calabaza o zapallo. 3 huevos. 1 taza de avena en hojuelas (o copos). 2 cucharaditas de perejil fresco. 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

+ Corta la calabaza en rodajas de un espesor de 1 centímetro aproximadamente y retira la cáscara que la recubre.

+ En un bol agrega los huevos con una pizca de sal, y el perejil fresco. Mezcla muy bien los ingredientes.

+ En un plato hondo coloca el harina de avena (en licuadora procesar las hojuelas de avena en seco). Mezclar bien estos dos ingredientes para rebozar la calabaza en rodajas al horno.

+ Pasar la rodaja de calabaza por el huevo batido y luego por el harina de avena. Rebozar las milanesas caseras, obteniendo una textura más crocante y saludable.

Colocar las milanesas de calabaza en una fuente para horno y hornear a 180 °C durante 5-10 minutos por lado y lado, hasta que la hortaliza está blanda.

+ Servir las milanesas de calabaza al horno bien calientes, espolvoreando un poco de perejil fresco por encima. Se puede agregar una trocito de queso mozzarella en la parte de arriba.

Ensalada de Arroz Ya mani

Ingredientes: arroz yamani cocido 6 cdas.; morrón rojo $\frac{1}{2}$ unidad; morrón amarillo $\frac{1}{2}$ unidad; pepino 1 unidad, tomate 1 unidad, cebolla, 1 unidad pequeña, perejil picado a gusto, ajo picado a gusto, aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta a gusto.

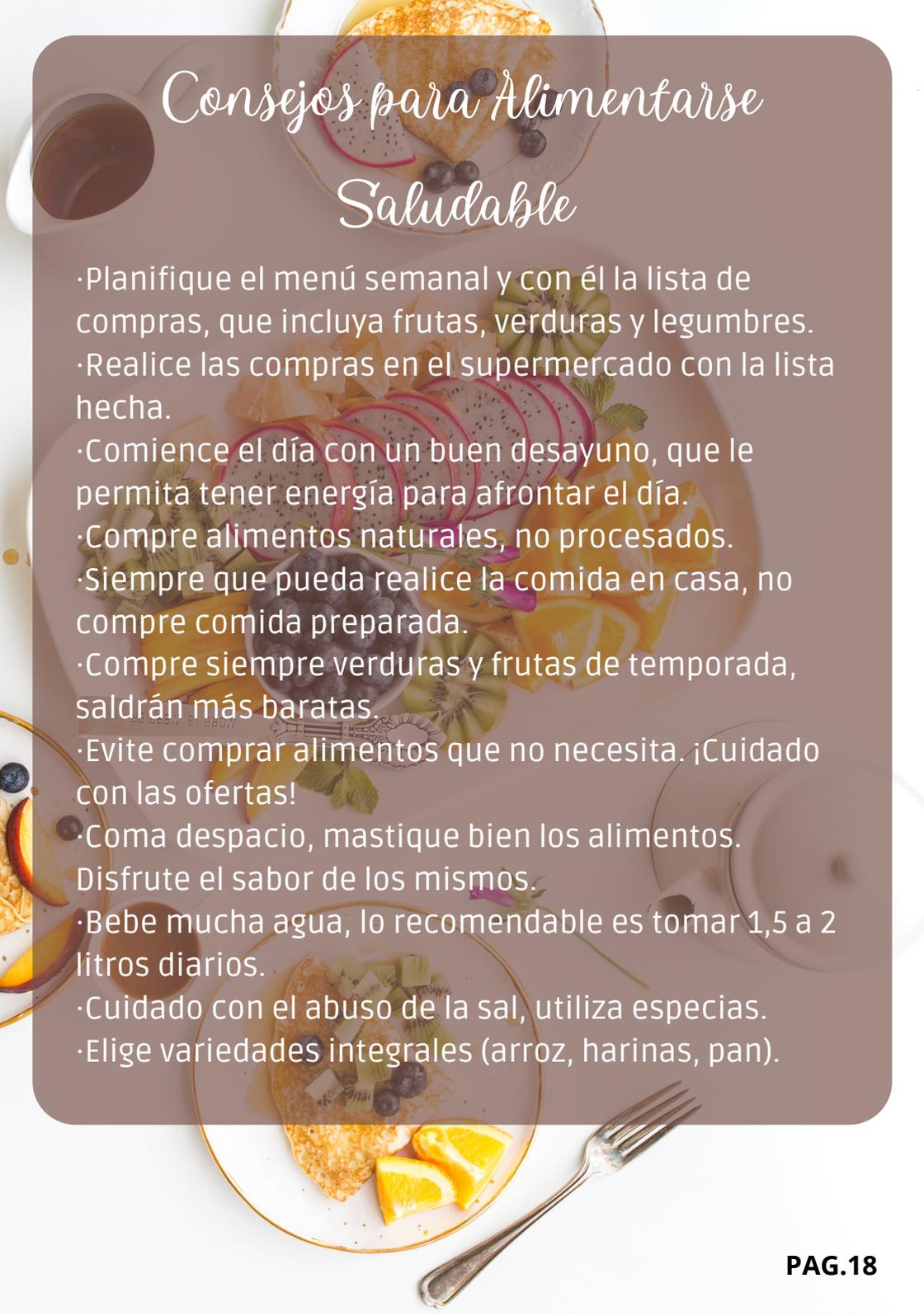
Preparación: Cortar el morrón en juliana, el tomate en cubos, el pepino en rodajitas, también picar la cebolla y reservar. Luego en un bowl mezclar el arroz yamani cocido con todos los vegetales, el ajo y perejil picado. Condimentar a gusto.

¿Qué se necesita para tener una Alimentación saludable?

Tiene que ser variada e incluir todos los grupos de alimentos: Lácteos como la leche, queso y yogurt, Carnes, pescados, huevos, Legumbres, frutos secos, Verduras y Frutas, Cereales, Aceites y grasas, para contar con los macronutrientes y micronutrientes que el cuerpo necesita. Entre más variado el plato, más nutrientes; un buen indicio es el colorido de tu plato.

También es importante realizar actividad física, enfocarse día a día por un estilo de vida saludable.





Consejos para Alimentarse Saludable

- Planifique el menú semanal y con él la lista de compras, que incluya frutas, verduras y legumbres.
- Realice las compras en el supermercado con la lista hecha.
- Comience el día con un buen desayuno, que le permita tener energía para afrontar el día.
- Compre alimentos naturales, no procesados.
- Siempre que pueda realice la comida en casa, no compre comida preparada.
- Compre siempre verduras y frutas de temporada, saldrán más baratas.
- Evite comprar alimentos que no necesita. ¡Cuidado con las ofertas!
- Coma despacio, mastique bien los alimentos. Disfrute el sabor de los mismos.
- Bebe mucha agua, lo recomendable es tomar 1,5 a 2 litros diarios.
- Cuidado con el abuso de la sal, utiliza especias.
- Elige variedades integrales (arroz, harinas, pan).



Vital Fit/Vital Food Tel.
388- 5772931/388-
5384848

Venta de productos
saludables

Talleres de cocina
integral y saludable

Coaching de Bienestar

MINIMAL
Home Deco
Tel: 388-
4680365

MINIMAL
home deco