

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Octubre de 2012 Año XVIII No. 216 Distribución Gratuita

Nutrición y enfermedad

La alimentación es un aspecto determinante en la calidad de vida de las personas y la prevención de enfermedades. Sin embargo, cobra un mayor interés y hasta puede llegar a convertirse en una cuestión de vida o muerte en individuos con diferentes padecimientos. Esperamos que le sea de utilidad la presente edición de **Familia Yakult**, donde destacados especialistas abordan el tema de la nutrición en algunos de los trastornos y condiciones más comunes.

Atentamente
Comité Editorial



Alimentación y presión arterial

En México, la hipertensión arterial afecta a uno de cada tres compatriotas mayores de veinte años y se considera un problema de salud pública. A continuación, le presentamos algunos factores relacionados con la hipertensión arterial y su forma de afrontarlos.

La obesidad

Existen estudios en personas con sobrepeso y obesidad que demuestran que la disminución del peso es la modificación en hábitos de vida más importante para disminuir y prevenir la hipertensión arterial. Con base en dichos estudios, se sabe que en los pacientes con este trastorno la reducción de sólo tres kilogramos produce una caída de 7 a 4 milímetros de la presión arterial, mientras que la reducción de 12 Kg causa caídas de 21 a 13 milímetros en las presiones sistólica o diastólica. Por eso, se debe consultar a un nutriólogo para lograr una baja de peso de manera paulatina y duradera.

Las comidas ricas en grasas y carbohidratos

El aporte calórico promedio requerido por un adulto es de 2,000 a 2,700 kilocalorías por día y una sola hamburguesa puede aportar una tercera parte de esos requerimientos, pues tiene de 300 a 600 Kcal. Sin embargo, debido a que este tipo de comidas generalmente se acompaña de una considerable cantidad de salsa catsup, mostaza, papas fritas, refresco y postre, el aporte calórico se incrementa notablemente, provocando problemas de salud cuando estas prácticas alimentarias se realizan con frecuencia.

Ingesta de alcohol

Existen varios mitos urbanos en relación a las bebidas alcohólicas, sin embargo la recomendación al efecto es clara: No se deben consumir más de dos porciones de

alcohol al día, ya que tres o más aumentan el riesgo de hipertensión arterial. La indicación en caso de consumir alcohol es no más de 335 ml de cerveza al día, 140 ml de vino de mesa (tinto o blanco) o 42 ml de licor. Al beber más de estas cantidades el riesgo de hipertensión aumenta en un 100% y con ello sus complicaciones.

Consumo excesivo de sal (sodio)

Desde tiempos antiguos se conoce que el alto consumo de sal incrementa la presión arterial, sin embargo, no fue sino hasta el siglo pasado que se pudo demostrar esta asociación. Estudios modernos como el INTERSALT, realizado en más de 10,000 personas, demostró que una reducción de la sal a no más de seis gramos en la comida diaria disminuye la presión arterial sistólica entre 3 a 6 mmHg. Si bien pareciera que dicha reducción es discreta, su impacto se nota en el riesgo de una complicación cardiovascular. Así, el peligro de sufrir un derrame cerebral se reduce en un 15% y un infarto cardiaco en un 6%. Porcentajes nada despreciables.



La personalidad tipo A

Caracterizada por un afrontamiento a la realidad mediante la competitividad, perfeccionismo, urgencia en el hacer las cosas, impaciencia, agresividad, etc. Situación que produce el aumento de la frecuencia cardiaca, la viscosidad de la

sangre y la vasoconstricción, mismas que junto con un escaso o nulo ejercicio y una alimentación defectuosa rica en grasas animales y productos ricos en sodio, favorecen la aparición de la hipertensión arterial y sus complicaciones, como son el infarto cardiaco y la hemorragia cerebral, las cuales reducen la calidad de vida y eventualmente provocan la muerte prematura.

¿Qué hacer?

Una opción alimentaria es la llamada dieta DASH, creada en 1993, la cual es rica en frutas y verduras, baja en productos grasos (sobre todo grasas saturadas trans), lácteos descremados, granos enteros, pollo y pescado, reduciendo la ingesta de carne roja y dulces. Esta dieta fue elaborada con el propósito de bajar la presión arterial. Pues además es rica en potasio, magnesio, calcio, fibra y baja en sodio.

La dieta DASH es considerada una de las más importantes soluciones no farmacológicas recomendadas para disminuir la hipertensión arterial de forma efectiva.

La orientación nutricia profesional es crucial. El adecuado manejo alimentario es la antesala del control de la presión arterial, además del ejercicio y la reducción de peso. No obstante, en caso de estar en tratamiento médico por hipertensión arterial no debe suspender la ingesta de fármacos o ningún otro medicamento recetado sin consultar primero con un médico.

Dr. Javier E. García de Alba García; Dra. Ana L. Salcedo Rocha; Dra. Tania Navarro Acevedo; Lic. en Nutrición Paulette M. Flores González; Dr. Alonso Calderón. Unidad de Investigación Social, Epidemiológica y en Servicios de Salud. Instituto Mexicano del Seguro Social.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez y María de Lourdes Rodríguez García. **Diseño grafico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Alimentos “liebre y tortuga”

Actualmente, los avances de la ciencia han descubierto que no todos los alimentos se comportan de la misma manera en el organismo. Se ha demostrado que la velocidad y la cantidad de glucosa (azúcar) que ingresa a la sangre después de consumirlos varían dependiendo del alimento. A este comportamiento se le ha dado el nombre de índice glucémico.

Éste se define como la capacidad que tienen los alimentos de elevar los niveles de glucosa en la sangre. Nos indica si los azúcares llegan lenta, moderada o rápidamente al torrente sanguíneo.

El índice glucémico es un concepto que no sólo se aplica a las personas con diabetes. En 1997, la Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, sugirieron el consumo preferente de alimentos con bajo índice glucémico, con el fin de mantener una buena salud. A la fecha se siguen haciendo estudios y cada vez se encuentran más ventajas de utilizar esta herramienta.

Coloquialmente, se les ha denominado “alimentos liebre” a aquellos que tienen un alto índice glucémico y elevan rápidamente los niveles de glucosa; por ejemplo, jugos, refrescos, miel, caramelos y sandía, entre otros.

Por otro lado, los “alimentos tortuga” tienen un índice glucémico menor y elevan la glucosa de una manera más lenta; por ejemplo, las frutas y verduras crudas y/o con cáscara, leguminosas, arroz integral y avena cruda, por citar algunos.

Asimismo, existen diversos factores que pueden modificar el índice glucémico de un alimento. A continuación, se mencionan algunos de los más importantes:

Cocimiento. Cuando sometemos al calor los alimentos, cambia su composición y en muchos casos las moléculas se separan, dando origen a otras de menor tamaño, de esta forma les es más fácil llegar a la sangre, por lo que se eleva el índice glucémico. Por tal razón, es recomendable consumir las verduras crudas o al vapor.

Colar los alimentos. Al hacerlo, se les está quitando la fibra, por lo que se puede modificar desfavorablemente su índice, haciéndolo mayor al original, de tal manera que si comemos una naranja en gajos, la glucosa entrará más lentamente en la sangre que si se consume en un jugo.

Moler, picar y licuar. Al triturar un alimento también se reduce el tamaño de las moléculas que los conforman, permitiendo el paso rápido de éstas hacia la sangre. Por ejemplo, al consumir un alimento en forma de puré, sus azúcares ingresarán más rápido al torrente sanguíneo.

Combinar. Al mezclar ciertos alimentos se puede lograr un retraso en la liberación de glucosa a la sangre, lo que de alguna manera resultará en un menor índice glucémico.

Por ejemplo, si combinamos un alimento que contenga grasas y proteínas (carne), con uno que contiene hidratos de carbono (tortilla), se retardará la entrada del azúcar de esta última.

Grado de madurez. Mientras más madura se encuentre una fruta o vegetal, mayor será su índice glucémico.

Velocidad de ingestión de la comida. Cuanto menor sea el tiempo que dediquemos a consumir los alimentos, más rápido ingresarán los azúcares a nuestro cuerpo, de ahí la importancia de masticar lentamente, que además contribuirá a tener una mejor digestión y un mayor grado de saciedad.

Es necesario tener en cuenta que el índice glucémico es una herramienta muy útil, pero no debe utilizarse en forma aislada. Además, no debemos clasificar a un alimento como “perjudicial” por tener un alto índice, ya que al contrario, en algunos casos esto puede ser una ventaja, como ocurre en el caso de una hipoglucemia, es decir, una baja de azúcar en la sangre.

Asimismo, no debemos esperar que el índice glucémico de un alimento sea preciso. Sin embargo, sí nos puede orientar acerca de la respuesta metabólica del cuerpo hacia los alimentos.



En la práctica, algunos consejos útiles para disminuir el índice glucémico de los alimentos son los siguientes:

- Cocer lo menos posible los cereales y las pastas, además, terminada la cocción, colarlos inmediatamente y enjuagarlos con agua fría.
- Agregar cereales enteros a las harinas para preparar pasteles, panes, *hot cakes*, budines y tortillas. Por ejemplo, avena, amaranto y salvado, entre otros.
- Consumir jugos de fruta sin colar o mejor aún, consumirla completa con todo y sus gajos.
- Preferir frutas que no estén tan maduras y combinarlas con semillas, según la porción indicada por un nutriólogo; por ejemplo, almendras, nueces y cacahuates.
- Incluir verduras por lo menos en uno de los tres tiempos de las comidas principales. Puede ser a través de ensaladas, crudas o al vapor. También se recomiendan los nopales, los cuales tienen un bajo índice glucémico.
- Agregar a los alimentos unas gotas de limón o vinagre.
- Combinar alimentos “liebre” y “tortuga”.

Debemos aprovechar las ventajas que nos proporciona este indicador, teniendo siempre presente las demás consideraciones de importancia en el manejo dietético de la diabetes, como lo es el contenido de fibra, el tipo de grasa, el sodio y el azúcar, entre otros. Por ello, siempre es importante acudir con un nutriólogo especialista en diabetes.

M.N.H. Ruth Verónica León Robles.
Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.
Calle Olivo No. 1439. Col. del Fresno.
Tel. 3563 6182 y 3658 4366.
ruthveronica@gmail.com

Nutrición en el embarazo

El embarazo y la lactancia son etapas de la vida que se caracterizan por tener un incremento de las necesidades energéticas y nutrimentales. El estado nutricional durante la gestación es una condición de salud que debería vigilarse desde antes de la misma concepción, ya que la alimentación es un factor importante que contribuye al desarrollo del feto y está implicada en los cambios anatómo-fisiológicos maternos, entre ellos el aumento de la dimensión del útero, mamas y del volumen hemático.

La ganancia de peso es el indicador más utilizado para determinar el estado de nutrición de las mujeres embarazadas. El punto de partida para el seguimiento de este parámetro es el Índice de Masa Corporal (IMC) de la mujer antes del embarazo, mismo que se conoce como **peso pregestacional**.

Para obtener el valor del IMC se divide el peso (en kilogramos) por la talla del individuo (en metros), elevada al cuadrado ($IMC = \text{kg}/\text{m}^2$). En términos generales, se recomienda aumentar de 8 a 15 Kg en todo el embarazo, siendo mayor en las mujeres que pesan menos, mientras las que cursan ya con obesidad son las que deben incrementar menos de peso.

La desnutrición materna y la nutrición deficiente durante el embarazo incrementan el riesgo de anemia, abortos, parto pretérmino, restricción del crecimiento fetal, bajo peso al nacer, raquitismo, mayor morbilidad neonatal e infecciones del binomio madre-hijo. Además, se incrementan las complicaciones tardías en los recién nacidos, como alteraciones del desarrollo neuropsíquico y enfermedades crónicas.

El **sobrepeso** y la **obesidad** incrementan la hipertensión, diabetes, fetos de gran tamaño, partos distócicos y cesáreas. Bajo ninguna condición la mujer gestante debe ser sometida a dietas cuyo objetivo sea la reducción de peso, ni tampoco deben fijarse como metas el mantenimiento del mismo peso durante todo el embarazo.

El seguimiento de una alimentación sana durante el embarazo y la lactancia es importante, por lo que la Norma Oficial Mexicana 043-SSA2-2005 recomienda el consumo de una alimentación adecuada, además del uso de la imagen de "El plato del bien comer", herramienta gráfica que se utiliza como material educativo para ofrecer una mejor orientación alimentaria.

Nutrientes especiales en el embarazo

Durante el embarazo y la lactancia se incrementa la demanda de todos los nutrientes, ya que se utilizan tanto para la formación y desarrollo del feto, como para colaborar con el incremento de peso de la madre, además de ayudar en la producción de leche materna. Los más importantes son:

Proteínas. Las necesidades proteicas de una mujer embarazada en promedio (60 kilogramos de peso pregestacional), son de 80 gramos diarios, es decir, de 20 a 30 gramos adicionales a los requerimientos basales (60 g). Usualmente, en el primer trimestre no se requiere aumentar el consumo de proteínas.

Hierro. Ayudará a disminuir la frecuencia de anemia. Se recomienda un consumo diario de 60 miligramos, por lo que debe valorarse el uso de un suplemento.

Calcio. En la segunda mitad del embarazo y la lactancia se debe aumentar el consumo de este mineral a 1 o 1.5 gramos por día. Cabe señalar que un litro de leche contiene un gramo de calcio.

Ácido fólico. Se recomienda iniciar su consumo desde tres meses antes del embarazo y durante el primer trimestre. Previene el desarrollo de problemas del tubo neural (anencefalia, mielomeningocele). La dosis recomendada es 800 microgramos por día (0.8 mg).

Vitamina C. Además de que ayuda a la absorción del hierro y calcio, disminuye el parto pretérmino, ruptura de membranas e infecciones urinarias maternas.

Recomendaciones generales para mejorar la dieta

1. Consumir al menos los tres tiempos de comida, sin "saltarse" ninguna de ellas.
2. Iniciar el día con un desayuno completo y variado, se tenga o no apetito.
3. No reducir, ni aumentar las cantidades de alimentos durante las comidas principales, ni tampoco entre las mismas.

4. Aumentar el consumo de frutas y verduras, ya que son la fuente principal de vitaminas, nutrientes inorgánicos y fibra, con una baja proporción de calorías.
5. La preparación y cocción de los alimentos es muy importante. Se recomienda cocerlos en su propia grasa (carnes) y con poca cantidad de agua (verduras).
6. Disminuir el consumo de grasas animales. De preferencia utilizar aceites vegetales o bien, preparar los alimentos a la plancha, hervidos, al vapor o asados.
7. En caso de ser necesario, se puede consumir leche y derivados descremados.
8. Deben restringirse el consumo de alcohol, refrescos de cola, frituras, chile, condimentos y cafeína.
9. Consumir al menos ocho vasos de agua al día.
10. Aumentar el consumo de frutas, verduras, **Yakult** y fibra, esto ayudará a evitar el estreñimiento.



Dr. J. Guadalupe Panduro Barón.
Profesor Titular de Ginecología y Obstetricia,
Carrera de Medicina, Centro Universitario de Ciencias
de la Salud, Universidad de Guadalajara;
Presidente de la Academia de Reproducción Humana,
Departamento de Reproducción Humana,
Crecimiento y Desarrollo Infantil,
C.U.C.S. U. de G.; Jefe de la Unidad de Medicina
Materno Fetal, Hospital Civil de Guadalajara,
Dr. Juan I. Menchaca.

Relación entre nutrición y cáncer

El cáncer es un problema de salud pública en todo el mundo. Se estima que anualmente al menos 12.5 millones de personas desarrollarán algún tipo de tumor maligno y se proyecta que esta cifra se duplicará para el año 2030, principalmente entre los países de ingresos bajos y medios.

De acuerdo a los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2010), en México los tumores malignos representaron la tercera causa de muerte con 70,240 defunciones (11.9% del total). Por otra parte, las causas de mortalidad oncológica entre los mexicanos se han modificado a partir del 2005. Actualmente, el tumor más frecuente entre la población femenina es el cáncer de mama y entre los varones el de próstata.

Si bien es cierto que cerca del 5 al 10% de los tumores están relacionados con aspectos genéticos, el 90% lo están con factores ambientales y estilos de vida como causa de la iniciación del cáncer. Por ejemplo, el consumo de alcohol se asocia con el cáncer de mama, hígado, esófago y laringe, etc. El tabaco se relaciona con al menos catorce diferentes neoplasias, entre ellas pulmón, vejiga y cérvix.

Por su parte, la obesidad se relaciona con el cáncer de colon, estómago y ovario, etc. Por ello, actualmente se considera que la modificación del estilo de vida en aspectos tales como el tabaquismo, consumo de alcohol y la reducción de la obesidad puede disminuir la incidencia de cáncer hasta en un 60%.

Aspectos a cuidar durante el cáncer

Una vez diagnosticado el paciente, éste comenzará una serie de tratamientos, como cirugías, quimioterapias, radiaciones, etc. Es importante que todos cuenten con un equipo multidisciplinario de médicos, enfermeras, psicólogos y nutriólogos "especialistas en cáncer", pues si bien es cierto que la mayoría tienen la capacidad para manejar muchas de las situaciones que se presentan durante los tratamientos, existen circunstancias específicas que un especialista puede manejar de una mejor manera.

En cuanto a nutrición se trata, es importante señalar que en cada etapa del tratamiento los pacientes deben modificar la dieta de acuerdo al medicamento que reciben en quimioterapia, al sitio del cuerpo donde actúa la radiación y a la cirugía que se les realice.

Por desgracia, en oncología existen muchos charlatanes que trafican con el miedo del paciente o de sus familiares y les venden "productos milagrosos", que en muchas ocasiones incluso pueden llegar a anular los efectos de los tratamientos, como la quimioterapia. Ésta es una de las tantas razones por las que el paciente debe contar con una asesoría nutricia especializada, de manera continua en la que pueda descartar mitos y temores relacionados con la alimentación.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de desarrollar cáncer?

Las investigaciones realizadas alrededor del mundo han llevado a organismos internacionales como el Fondo Mundial de Investigación en Cáncer y al Instituto Americano de Investigación en Cáncer, a publicar una serie de recomendaciones tanto para el diseño de políticas y programas, como para la población en general. Entre los consejos específicos a nivel personal destacan:

- Procurar que el peso corporal durante la niñez, la adolescencia y hasta los veintiún años se proyecte hacia el límite inferior del índice de masa corporal.
- Mantener el peso corporal dentro de los márgenes normales a partir de los veintiún años.
- Evitar los aumentos de peso y de la circunferencia de cintura durante toda la vida adulta.
- Realizar actividad física moderada, equivalente a una caminata enérgica durante al menos treinta minutos diarios. A medida que el estado físico mejora, procurar la realización de sesenta minutos o más de actividad física de intensidad moderada o bien treinta minutos o más de carácter intenso.
- Limitar los hábitos sedentarios, tales como ver televisión.
- Consumir pocos alimentos de alta densidad energética (mayor a 225-275 Kcal por cada cien gramos de alimento).
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas (incluyendo los jugos de frutas).
- Consumir poca o evitar del todo la comida rápida.

- Consumir por lo menos cinco porciones diarias de una variedad de verduras u hortalizas no feculentas (como papa, camote y otras raíces tuberculosas), además de frutas.
- Consumir granos de cereales (maíz, trigo, cebada, centeno, avena, arroz, etc.) y leguminosas (frijoles, habas, lentejas, garbanzos, alubias, etc.), sin mucha elaboración en cada comida.
- Limitar el consumo de alimentos ricos en almidón refinado (harinas blancas).
- Consumir menos de 500 gramos de carnes rojas por semana, con una mínima porción o ninguna de carnes procesadas, como los embutidos.
- No beber al día más de dos bebidas alcohólicas para varones y una para mujeres.
- Evitar los alimentos conservados en salazón o salmuera, así como los que tienen mucha sal.
- Limitar el consumo de alimentos elaborados con sal añadida para asegurar una ingestión menor a seis gramos al día.
- No consumir granos de cereales o leguminosas si están contaminados por hongos.
- Para prevenir el cáncer no se recomiendan los suplementos alimenticios.

El cáncer es un grave problema a nivel mundial que en parte puede ser influenciado por las elecciones del estilo de vida que tomamos a diario. Por ello, es importante poner manos a la obra y decidimos "hoy" a llevar una vida más sana, libre de tabaco, con un consumo moderado de alcohol, en la que organicemos nuestros tiempos para realizar ejercicio y donde el viejo cliché de comer frutas y verduras vuelva a tomar sentido. Los invito a actuar y cuidar su salud. No dejemos para mañana o que podemos prevenir hoy.

M.N.C. Karen Gabriela Ambrosio Macías.
Nutrióloga especialista en nutrición clínica oncológica.
Cel. (044) 33 1544 9874.

Enfermedad renal

Dieta en griego significa "manera de vivir" y es que la comida juega un papel muy importante en la vida de toda persona, no sólo es fuente de energía, sino que es parte responsable de nuestro bienestar, a la vez que centro y encuentro con la familia y los amigos.

En condiciones normales, el aparato digestivo selecciona de los alimentos a aquellos nutrientes que necesita, eliminando lo que no se puede aprovechar y los productos de desecho del metabolismo celular, siendo los riñones los responsables de filtrar, depurar y equilibrar la sangre.



Los riñones sanos limpian la sangre eliminando el exceso de agua, minerales y desechos. Asimismo, producen hormonas que mantienen los huesos fuertes y la sangre sana. Pero si dichos órganos están lesionados y no funcionan correctamente, pueden acumularse residuos peligrosos en el organismo y elevar la presión arterial, retener el exceso de líquidos y no producir suficientes glóbulos rojos. A esto se le denomina insuficiencia renal.

Las personas que tienen una enfermedad renal necesitan hacer cambios en su alimentación, como por ejemplo:

- Limitar la ingesta de líquidos.
- Consumir una dieta baja en proteínas.
- Restringir la sal, el potasio, el fósforo y otros electrolitos.
- Obtener suficientes calorías si están bajando de peso.

En las fases iniciales de la enfermedad renal no se necesita limitar la cantidad de líquidos que se beben. A medida que el padecimiento empeora o cuando se inicia tratamiento con diálisis, es necesario vigilar la cantidad de agua que se ingiere, ya que entre las sesiones ésta se puede acumular en el cuerpo y provocar dificultad para respirar, una urgencia que requiere de atención inmediata. Por ello, el médico es quien debe indicar la cantidad a tomar todos los días.

En el control de líquidos es necesario tomar en cuenta los alimentos con alto contenido de agua, como las sopas, la gelatina, las paletas de hielo, el helado, las uvas, los melones, la lechuga, los tomates y el apio.

Algunas sugerencias para prevenir la sed son: Evitar los alimentos salados, refrescarse en los días cálidos y congelar un poco de jugo en bandeja de cubos de hielo y consumirlos como un helado, contabilizándolos en la cantidad diaria de líquidos.

Las **proteínas** son necesarias para el crecimiento, el mantenimiento y la reparación de todas las partes del cuerpo. Casi todos los alimentos las contienen. Cuando el organismo digiere y utiliza la comida se forma un producto de desecho denominado urea. Cuando los riñones no funcionan bien, este compuesto no se elimina como debería y entonces se acumula en el cuerpo. Los efectos secundarios de su alta concentración son el cansancio y poco apetito. Al reducir la cantidad de proteínas que se ingiere ayudamos a que los riñones trabajen menos y tengan que eliminar menos urea.

Las proteínas animales denominadas de alto valor biológico son más fáciles de utilizar para el organismo. Algunos ejemplos de éstas son las carnes rojas, pollo, pavo, cerdo, huevos y productos lácteos. Si bien estos últimos contienen una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico, también tienen un elevado contenido de fósforo, por lo que se deben usar menos productos lácteos en la dieta para controlar su concentración en la sangre de los pacientes con enfermedad renal.

El **calcio** y el **fósforo**, otros dos minerales importantes en el cuerpo, también se vigilan con cuidado. Incluso en las fases iniciales de la enfermedad, los niveles de este último elemento en la sangre pueden resultar demasiado altos, lo cual puede causar picazón y disminución del calcio, lo que provoca que el cuerpo extraiga dicho mineral de los huesos, esto puede ocasionar a que estos se vuelvan más débiles y susceptibles de romperse.

Por lo tanto, es necesario limitar la cantidad de alimentos lácteos en la dieta, debido a que contienen grandes cantidades de fósforo. Esto incluye la leche, el yogur y el queso. Algunos son más bajos en este mineral, como la margarina blanda, la mantequilla, el requesón, el queso crema y la crema de leche. Las frutas y verduras contienen sólo cantidades pequeñas, pero pueden contener mucho potasio. Sólo el médico puede decidir el uso de

suplementos para prevenir la osteoporosis y vitamina D para controlar el equilibrio de calcio y fósforo en el cuerpo.

El hecho de reducir el **sodio** en la alimentación ayuda a controlar la hipertensión arterial y evita que el cuerpo retenga líquido extra. Por lo regular, se necesita una dieta baja en sal y se sugiere revisar las etiquetas nutrimentales de los alimentos, buscando palabras como "bajo en sodio", "sin sal agregada", "libre de sodio", "reducido en sodio" o "sin sal". Lo recomendable es buscar productos con menos de 100 mg por porción. Al cocinar es preferible utilizar hierbas aromáticas, además de revisar el uso de sustitutos debido a que contienen potasio.

Las personas con enfermedad renal crónica también necesitan limitar la ingesta de **potasio**. Los niveles sanguíneos normales de este compuesto ayudan a mantener constantes los latidos del corazón. Sin embargo, se puede acumular demasiado cuando los riñones ya no funcionan bien y presentarse ritmos cardíacos peligrosos, lo cual puede llevar a la muerte. El potasio se encuentra en muchos grupos de alimentos, incluyendo las frutas y verduras. Escoger el producto correcto de cada grupo alimenticio puede ayudar a controlar los niveles de dicho compuesto.

Es importante cumplir con la ingesta de alimentos recomendados. El nutriólogo puede realizar un plan de alimentación adecuado en donde se incremente la cantidad de calorías mediante la ingesta de ciertos carbohidratos simples o algunas fuentes de grasa vegetal saludable.



La mejor manera de mantenernos estables en la enfermedad renal, es apegarnos al tratamiento nutricional que nos recomienden, aprendiendo a identificar y evitar los alimentos que, por sus cualidades o aportes nutricionales, exigen mayor esfuerzo a los riñones.

Síndrome metabólico

El síndrome metabólico es una serie de signos que nos hablan del aumento de probabilidades de presentar una enfermedad cardíaca, un derrame cerebral o diabetes mellitus.

La causa exacta del síndrome metabólico no se conoce, pero entre los factores que contribuyen a que se presente son:

- La genética.
- La falta de ejercicio.
- El exceso de grasa (especialmente alrededor de la cintura).



Otras causas incluyen la resistencia a la insulina y la elevación de la presión arterial.

Diagnóstico y pruebas

Al ser una condición de enfermedad provocada por diferentes factores, el diagnóstico sólo lo puede realizar un médico, de acuerdo a los resultados del examen físico y análisis de sangre obtenidos. En general, se habla de síndrome metabólico cuando están establecidos tres o más de los siguientes factores de riesgo:

- Tener sobrepeso u obesidad con una circunferencia de cintura para hombres mayor o igual a 102 cm y en las mujeres mayor o igual a 88 cm.
- Presión arterial más alta de lo normal (130/85 mmHg o mayor).

- Tener una cantidad de azúcar en la sangre más alta de lo normal (nivel en ayunas de 110 mg/dl o mayor).
- Una cantidad de grasa en la sangre más alta de lo normal (un nivel de triglicéridos de 150 mg/dl o mayor).
- Un nivel de colesterol HDL, también conocido como "bueno", más bajo de lo normal. Para los hombres debería ser menor de 40 mg/dl, mientras que en las mujeres menor de 50 mg/dl.

Tratamiento

Un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir el síndrome metabólico. Esto incluye bajar de peso si tiene sobrepeso, hacer mayor actividad física, seguir una dieta saludable y no fumar.

Si fue diagnosticado de síndrome metabólico, el hacer estas elecciones para un estilo de vida saludable puede contribuir a reducir el riesgo de tener una enfermedad cardíaca y otros problemas de salud.

Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes para controlar los factores de riesgo de enfermedad cardíaca, como por ejemplo la presión arterial alta, entonces el médico debe indicar un tratamiento farmacológico.

Como toda enfermedad, el apoyo nutricional es importante para disminuir o tratar los factores de riesgo y el profesional indicado para ello es el nutriólogo, quien tiene que medir el índice de masa corporal para determinar un peso saludable de acuerdo a la estatura, además de elaborar un plan para bajar de peso (si es que se tiene sobrepeso), así como a mantenerlo con una dieta saludable y actividad física regular.

El sedentarismo o la falta de actividad física es uno de los mayores factores de riesgo para las enfermedades cardíacas. Por ello, es importante hacer algún tipo de ejercicio en forma regular.

Si no ha estado activo durante algún tiempo debe comenzar con ejercicios suaves, como caminar y luego aumentar de forma gradual la intensidad y su duración.

Una buena meta para muchas personas es llegar a hacer ejercicio de cuatro a seis veces a la semana, treinta a sesenta minutos cada vez. Un mínimo de ciento veinte minutos a la semana es lo mejor para una buena salud.

El ejercicio físico y el entrenamiento reducen la mortalidad cardiovascular; mejoran la capacidad funcional y la dislipidemia; la resistencia a la insulina; disminuyen la presión arterial, además de controlar la diabetes y la obesidad.

Siga una dieta saludable

Cuando se combina con ejercicio, una dieta saludable puede ayudar a bajar de peso, reducir el nivel de colesterol y mejorar la manera en la que funciona el cuerpo. Además, los alimentos ricos en fibra dietética deben ser parte regular de la alimentación.

Se recomienda incluir porciones de frutas, verduras y pan integral todos los días. Asimismo, limitar la cantidad de grasas saturadas, grasas "trans", sal y azúcar agregada en la dieta.



Padecer síndrome metabólico implica realizar un cambio energético de hábitos. Las personas pueden sentir que tienen de "golpe" muchas enfermedades. Si no se entiende la enfermedad de forma integral se puede llegar a pensar en tratar cada problema aparte, lo cual puede resultar contradictorio, ya que hay que comprender que se trata de un conjunto de alteraciones que tienen un causal común, el cual debe tratarse como uno sólo, priorizando lo importante según el criterio del médico.

Cuando el niño no quiere comer

Pocos aspectos relacionados con la crianza de los niños tienen tanta importancia para los padres como lo que concierne a su alimentación y nutrición. Muchos papás tienen que armarse de paciencia y echar mano de sus mejores tácticas de convencimiento para lograr que sus hijos coman.



La anorexia infantil es motivo frecuente de consulta al pediatra, fuente de graves conflictos familiares y causa de preocupaciones. Para muchos padres el término les parece de extrema gravedad, probablemente por la asociación con la anorexia nerviosa del adolescente, un cuadro distinto que aparece en otra etapa de la vida, aunque en realidad es simplemente la palabra con la que se designa técnicamente la falta de apetito.

La preferencia o rechazo alimentario de los niños está poderosamente moldeado por el aprendizaje y la experiencia temprana. Con la excepción de la aparentemente innata preferencia por los sabores dulces y el rechazo a los ácidos y amargos, todas las respuestas afectivas por las comidas son adquiridas.

La falta de apetito es muy frecuente a partir de los dos años de vida. Esto es natural porque los niños presentan una disminución natural en el interés por la comida, debido al

descenso de la velocidad de crecimiento. Además, las cantidades de alimentos que ingieren dependen del metabolismo y de la actividad de cada niño que varía cada día, así como de las necesidades de cada individuo.

En la infancia, también la inapetencia puede responder a enfermedades orgánicas, ya sean agudas (como el caso de una gripe) o crónicas (como las que acompañan a los trastornos digestivos), pero también pueden haber anorexias de origen psíquico, con como las que aparecen en el destete, el nacimiento de un nuevo hermanito o la entrada a la guardería.

El comportamiento de los niños durante las comidas es otra causa de frecuentes conflictos, las quejas de los padres se refieren a actitudes de pereza o desinterés que las prolongan excesivamente. Las expectativas de los padres y los hábitos familiares en la mesa pueden ser causa en buena parte de la aparición de estos problemas. Por ejemplo, porciones excesivas y la obligación de consumirlas en su totalidad, pueden inducir en el niño actitudes de juego con los alimentos.

Por ello, conviene no forzar a los niños a comer. Es preferible crearles un ambiente de cariño, comprensión y tolerancia, donde se ofrezcan alimentos atractivos, con cierta libertad en sus horarios. Por ello, la hora de la comida constituye una oportunidad para que practiquen las habilidades de lenguaje y sociales recién adquiridas y desarrollen una imagen positiva de sí mismos. No es el momento de "batallas" para comer, ni para forzar alimentos. Mejor, hay que ofrecerles alternativas de alimentos nutritivos cuando no quieran comer, pero si insisten en no comer que no lo hagan y espere hasta la próxima hora de la comida o colación.

Recomendaciones

- Si el niño está inapetente, dele primero el guisado o plato fuerte antes de la sopa.
- Fomentar el apetito a través de platos vistosos, comidas nutritivas y atractivas, pero sobre todo recuperando el circuito normal de hambre-saciedad estimulando el ejercicio, imponiendo tiempos cortos a las comidas y dejando parte del control de la alimentación al niño.
- Durante la comida es bueno tener una conversación agradable con los hijos. Esto crea una sensación de calor, amor y seguridad.
- No permita distracciones, incluyendo el televisor, concéntrese solamente en la comida. Cuando los niños comparten tiempos de comida con otros tienden a comer cantidades apropiadas.
- Distribuir el aporte de alimentos en cuatro o cinco comidas al día, evitando ingestas entre horas.

Es importante que no se les permita pasar el día con bebidas endulzadas y productos como galletas y frituras, ya que "matan" su limitado apetito de alimentos básicos a la hora de la comida. Además, su excesivo consumo es una de las causas de obesidad en los niños. Asimismo, dar demasiados jugos o leche es perjudicial porque aumenta la cantidad de azúcar recomendada. Por ello, es mejor acostumbrarlos a tomar agua y fomentarles buenos hábitos desde pequeños.



Rollitos de jamón para el recreo

(Una porción)

Ingredientes

- 2 Rebanadas de jamón.
- ½ Taza de zanahorias (ralladas).
- ½ Taza de jícama (picada).
- 8 Cuadritos de galletas saladas.
- Chamoy al gusto.

Procedimiento

Ponga en un recipiente el jamón en rollitos. Coloque encima la zanahoria y la jícama. Agregue chamoy al gusto y acompañe con las galletas.

Alimentación correcta

La salud y bienestar de individuos y poblaciones está basada, en gran parte, por la calidad de su dieta. En la actualidad, dicha cualidad se ha mermado por numerosas razones económicas, sociales, ambientales, comerciales, de moda y psicológicas, entre otras, siendo evidente que la calidad de la dieta que ingerimos a través de nuestra vida está ligada directamente a la calidad misma de la vida que tendremos.

El camino a la enfermedad es un camino fácil y gran parte de nuestra población lo vive a diario, pareciera casi "normal" por la gran cantidad de personas que día a día lo transitan, además, porque sus elementos son fáciles de seguir:

- Poco o nada de ejercicio físico regular.
- Alto consumo de refrescos y otros azúcares refinados.
- Consumo mínimo de frutas y verduras.
- Alto consumo de productos industrializados.
- Elevada ingesta de grasas, sobre todo del tipo vegetal hidrogenado.
- Gran cantidad de sodio en la dieta.
- Consumo elevado de harinas refinadas, sobre todo combinadas con azúcares y grasas.
- Poco o nada de fibra en la dieta.
- Estilos de vida no saludables, como tabaquismo y otras toxicomanías.
- Sedentarismo extremo.
- Muy poca ingesta de agua natural simple.
- Porciones de alimento demasiado grandes.

Entonces, con todo lo anterior, que no nos sorprendan las estadísticas de que somos un país de obesos, con siete de cada diez adultos mexicanos con algún grado de sobrepeso u obesidad y de que tenemos el primer lugar mundial en obesidad infantil.

Seguiremos escuchando que la diabetes mellitus ya casi es la primera causa de muerte, que la prevalencia de

cáncer es cada vez mayor y que las enfermedades de la llamada "senectud" ya se presentan desde la juventud.

Tenemos jóvenes con hipertensión arterial sistémica, aterosclerosis y otras enfermedades cardiovasculares, además de dislipidemias, resistencia a la insulina y la combinación de estos factores, llamado en corto, el síndrome metabólico, el cual lo padecen miles de personas obesas, sobre todo las que sufren de obesidad desde temprana edad.

Sin embargo, NO es tarde para cambiar de rumbo y tomar el camino adecuado: El de una ¡alimentación correcta! Con ello, se podrían prevenir un gran número de enfermedades crónico-degenerativas.

La alimentación correcta involucra tres grandes rubros o pasos a seguir:

- a) La selección correcta de alimentos a preparar.
- b) La preparación correcta de los alimentos a consumir.
- c) El consumo correcto de porciones que debemos de ingerir.

La selección correcta de alimentos

Se basa en el plato del buen comer, el cual nos sugiere:

- Elegir alimentos de todos los grupos en cada tiempo de comida y variar esa selección diariamente.
- Escoger frutas y verduras, variando colores y sabores.
- Preferir los cereales integrales por encima de aquellos elaborados con harinas refinadas; por ejemplo, preferir la tortilla de maíz a la de trigo.
- Optar por las carnes bajas en grasas, preferir la carne blanca o comer pescado por lo menos una vez por semana.
- Gozar de una variedad de leguminosas.

La preparación correcta de alimentos

Se refiere a cuidarnos de las técnicas culinarias que utilizan demasiado aceite en su preparación, como guisos, frituras, cremas, preparaciones con mayonesas, aceites,

aderezos, tocino y mantecas. Busquemos formas alternas de preparar alimentos, como a la plancha, al vapor, hervido, rostizado o al carbón.

Asimismo, procure no utilizar demasiada azúcar al desalentar la ingesta de postres, pasteles, refrescos, galletas, flanes, gelatinas e inclusive aguas frescas y jugos, recuerde que la mejor bebida hidratante siempre será el agua simple natural!

El consumo correcto de alimentos

Cuidar el tamaño de la porción que vamos a ingerir. Por ejemplo, a veces cuidamos nuestra selección y preparación de los alimentos, pero si comemos en demasía igualmente subiremos de peso.

Las porciones correctas de alimentos comunes que generalmente ingerimos dependen de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico de la persona. Por ello, lo adecuado es que acuda con su médico o nutriólogo para que le oriente sobre las porciones que le corresponden.



En conclusión, alimentarse correctamente contribuye en forma muy significativa a gozar de una buena salud a través de los años de nuestra vida.

Dra. María Martha Vázquez González.
Directora de Seguridad Alimentaria.
Sistema DIF Jalisco.
martha.vazquez@jalisco.gob.mx

Centro de Atención a Clientes

Yakult

Eventos Gratuitos

Octubre

Automaquillaje

Lunes 15 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La autoestima

Viernes 19 de octubre. De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

Hidroponía básica

Viernes 19 de octubre. De 2:00 a 5:00 p.m.

Violencia en el noviazgo

Lunes 22 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Organización personal eficaz y eficiente

Martes 23 de octubre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Mitos y realidades de una alimentación saludable

Jueves 25 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Gimnasia cerebral

Viernes 26 de octubre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Envejecimiento exitoso por medio del ahorro

Lunes 29 de octubre. De 3:00 a 5:00 p.m.

La salud en las pérdidas (tanatología)

Martes 30 de octubre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Noviembre

Proyección de película

Viernes 2 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La música y sus efectos

Martes 6 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El poder del pensamiento

Miércoles 7 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Exposición de pintura "Fragilidad"

Inauguración: Viernes 9 de noviembre. De 6:00 a 8:00 p.m.

Todos los miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los sábados

Taichi. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:30 a 10:30 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 11:00 a.m.

Clases de baile. De 10:30 a 11:30 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Conferencia de yoga. De 11:30 a.m. a 12:30 p.m.

Ya puedes consultar nuestra agenda de eventos en el sitio www.yakult.mx





Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

Testimonios de salud

Brenda Lilian Gamboa Güemes es una sobreviviente del cáncer de mama. Fue diagnosticada el 27 de diciembre de 2010. Como es de esperarse, se trató de un duro momento para ella y su familia, pues reconoce que no tiene ningún antecedente familiar de la enfermedad y tampoco tenía ningún vicio.

Desde el principio supo que se iba a enfrentar a un proceso nada fácil. Sin embargo, consiguió asesoría en el prestigioso Instituto de Cancerología "Gustave Roussy", ubicado en París, Francia. Fue allí donde los médicos le sugirieron el consumo de un producto probiótico junto con sus alimentos. Brenda eligió entonces hacer parte de su dieta a  y .

A decir de ella, "el tratamiento con quimioterapia es muy fuerte, cuando entra en el cuerpo te quema todo por dentro, deshidrata las arterias y venas, además de producir ampollas, que es lo que provoca que los pacientes dejen de comer, aunado a las náuseas y vómitos".

"Gracias a Dios y a **Yakult**, no tuve ningún problema. Dentro de lo que cabe, pasé mi proceso con tranquilidad. Por ello, desde mi punto de vista, toda dieta oncológica debe incluir alguno de los productos de la marca **Yakult**, porque contribuyen a regenerar la flora intestinal, la cual se nos muere desde la primera gota de quimio que entra en el cuerpo".

Actualmente, Brenda Gamboa maneja diferentes proyectos para apoyar a las personas que sufren de este terrible mal, como ha sido la creación del primer "Foro regional para pacientes con cáncer", realizado a principios de septiembre en Guadalajara. Además, de trabajar como voluntaria en la unidad de oncología de un importante hospital privado de la ciudad. Asimismo, tiene contemplado crear en el futuro el "Club del Paciente Oncológico", el cual sería el primero en todo el país.



Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

Solicita Promotores de Venta de cambaceo

Requisitos

- Edad: 20 a 30 años ● Preparatoria terminada
- Disponibilidad de horario
- Disponibilidad para viajar
- Facilidad de palabra
- Licencia de manejo vigente

Ofrecemos

- Sueldo base ● Seguro de vida
- Fondo de ahorro ● Trabajo de planta

Interesados llamar para cita al 3134 5300 ext. 6502
Departamento de Desarrollo Humano
con Maribel Cazares o enviar C.V. a:
contratacion@yakult.com.mx



Juntos, por una
Vida Sana Yakult

Radio Noticias 1070 AM 10:00 a.m.

Tema	Fecha
El duelo	2 de noviembre
Educación en adolescentes	9 de noviembre
Depresión en la adolescencia	16 de noviembre
Tomando el control de mi diabetes	30 de noviembre



ADIVINA ADIVINADOR

Amiguito, te invitamos a pasar un buen rato tratando de responder a las siguientes adivinanzas relacionadas con los alimentos. Una vez que las resuelvas, puedes compartirlas con tus amigos, hermanos y hasta tus papás.

1

Ave tengo yo por nombre,
llana es mi condición.
Él que no acierte mi nombre,
es porque no presta atención.

2

Vengo de padres cantores,
aunque yo no soy cantor,
traigo los hábitos blancos y
amarillo el corazón.

3

Me abrigo con paños blancos,
luzco blanca cabellera,
y por causa mía llora,
hasta la misma cocinera.

4

Dentro de una vaina voy,
y ni espada, ni sable soy.

5

Soy blanco, soy tinto,
de color todo lo pinto,
estoy en la buena mesa
y me subo a la cabeza.

6

Un palito muy derecho
y en su cabeza un sombrerito

7

Tiene dientes y no come.
Tiene cabeza y no es hombre.

8

Fui a la plaza y llamé a una
puerta, salió un perrito, me
dijo gua gua, salió la criada y
me dijo ya va.

9

No soy de plata,
plata no soy,
ya te he dicho quién soy.

10

Fijate qué maravilla,
empiezo por "a"
y acabo con "z",
y no soy el abecedario.

11

Por la mañana muy calentita,
por la tarde al merendar,
para la cena con galletas
bebe mucha y crecerás.

12

Ni toma té,
ni toma café,
y está colorado,
dime, ¿quién es?

1. La avellana. 2. El huevo. 3. La cebolla. 4. El frijol. 5. El vino. 6. El champiñón. 7. El ajo. 8. La guayaba. 9. El plátano. 10. El arroz. 11. La leche. 12. El tomate.



Suehiro

Restaurant - Bar Japonés

El auténtico Sabor de la comida Japonesa



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.

Reservaciones:

3826.0094 / 3825.1880



seemax
LASER

CENTRO DE LÁSER Y CIRUGÍA OCULAR AVANZADA

Lasik

**Cirugía láser más exitosa a nivel mundial
para ver mejor sin lentes**

Doce mensualidades desde mil pesos

Faco

**La cirugía más exitosa para revertir
la ceguera por catarata**

Doce mensualidades desde dos mil pesos



Cupón 20%

de descuento en consulta para cirugía Lasik / Faco
Válido por el mes de octubre

**Atendemos todas las enfermedades y cirugías de los ojos;
retina, glaucoma, retinopatía diabética, queratocono,
transplante de córnea, inyecciones intraoculares, pterigión,
cirugía plástica ocular, etc.**

HSBC

BANORTE

Scotiabank

BANCO DEL BAJO



Facilidades de pago con tarjetas participantes
Si no tienes tarjeta aprovecha nuestro sistema de crédito a pagar en un año

Av. San Ignacio No. 140 Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)
Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836 Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516 Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com