Nº 33

NutriCare desde 1985

ClubNutriCare

GANA AÑOS DE VIDA, perdiendo peso

Es posible retrasar la vejez

Las emociones y la alimentación

Concurso Gastronómico

Entrevista a Jesús Alcoba

Especial ANIVERSARIO

¿Quienes somos?

NutriCare es una Compañía que desde 1985 comercializa en España Programas de Nutrición Personalizados, en base a las Comidas NutriCare.

Nuestros Productos nacen tras 30 años de investigación y pruebas clínicas en diferentes universidades y hospitales europeos y norteamericanos. Una fuerte inversión en investigación que continúa en la actualidad, para incorporar los últimos avances en dietética y nutrición.

Los productos NutriCare, más de 30 sabores y texturas son comidas sustitutivas y complementos nutricionales bajos en calorías: batidos, sopas, postres, pastas, tortilla, barritas... que alternamos en nuestros Programas con alimentos tradicionales.

Cada Comida NutriCare aporta 1/3 de la cantidad diaria recomendada de todos los nutrientes esenciales, vitaminas y minerales, haciéndolos idóneos para los Programas nutricionales de niños, estudiantes, amas de casa, profesionales, tercera edad y deportistas. Asimismo están indicados para aquellas personas interesadas en controlar su peso de una forma segura y eficaz.

NutriCare sólo se distribuye a través de Asesores NutriCare, profesionales independientes formados por la Compañía a través de su Departamento Médico.

El Servicio del Asesor comienza con el diseño de un Programa personalizado para cada cliente respaldado por el Departamento Médico de la Compañía.

Parte fundamental del Servicio es el seguimiento que se realiza durante el Programa, para lograr un cambio de hábitos a largo plazo, con resultados duraderos.

El objetivo de esta revista es reforzar la labor que están realizando los Asesores NutriCare de toda España contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las personas que confían en ellos.

sumario

04 Vida Sana
- Gana años de vida, perdiendo peso

10 Recetas
- Concurso gastronómico

16 Asesoría Médica
- Retrasar la vejez ¿utopía o realidad?
- Alimentación cardiosaludable: como proteger tu corazón
- Las emociones y la alimentación

26 Experiencias de Clientes
- De 136 kilos a correr una ultramaratón

30 Máximo Rendimiento
- La clave del éxito está en el día a día

32 NutriFit
- Valle del Jerte: Naturaleza en estado puro

38 Hemos leído

ClubNutriCare
Edita: NutriCare®

Tirada anual: 30.000 ejemplares

Redacción: c/ Isabel Colbrand,10
Ed. Alfa III, nº 73 • 28050 Madrid
Tel.: 913 588 955
E-mail: enlinea@nutricare.es

www.nutricare.es

Tu Asesor

30 AÑOS NUTRICARE

APOSTAMOS POR TI 30Aniversario

NutriCare cumple 30 años, una etapa de gran intensidad, en que la Compañía ha conseguido un crecimiento sólido. Ha avanzado en todos los sentidos, adaptando sus comidas a los últimos avances, demostrando su liderazgo en el sector de la alimentación y la dietética. Y esto ha sido y es sólo el principio.

En 1985 se funda NutriCare con la ilusión de ayudar a mejorar la nutrición, la salud, y con ello la calidad de vida de la sociedad española. En aquel momento 46 Asesores y Distribuidores y dos Productos pioneros (Batido de Chocolate y Batido de Vainilla) ayudaban a los 100 Clientes que confiaron en NutriCare en su primer año de vida.

Hoy después de 30 años de confianza y resultados, nuestro compromiso con las personas ha aumentado a miles de Clientes que cada año deciden apuntarse a un estilo de vida sano para sentirse mejor. En estas tres décadas NutriCare ha demostrado ser una Compañía que se adapta a los nuevos tiempos, mejorando sus comidas, siendo pionera en productos de nutrición y estableciéndose como un referente para todos los interesados en alimentación inteligente.

El éxito de NutriCare ha sido posible, por nuestras Comidas Inteligentes y por el trabajo de nuestros Asesores, de todo el equipo de Médicos, Nutricionistas y sobre todo, al ejemplo de nuestros clientes, quienes nos inspiran a seguir adelante. Fuimos los primeros en comercializar las comidas de soja, lanzamos las primeras tortillas prebióticas sin colesterol, probamos el éxito de nuestros innovadores bizcochos ricos en nutrientes esenciales, así como el primer aperitivo horneado de soja en todo el mercado español, o la primera salsa boloñesa sustitutiva de Soja.

Podemos estar orgullosos de todos los avances que hemos aportado a la dietética, línea en la que seguiremos trajando con fuerza. Como ejemplo, en nuestro 30 aniversario, hemos lanzado, como pioneros en España, nuestra última inversión e innovación en I+D+i: NutriDefense Plus, producto que retrasa el proceso de envejecimiento, refuerza el sistema inmunitario, mejora el sistema cardiovascular y potencia el sistema muscular.

La historia de NutriCare no ha hecho más que empezar. Seguimos investigando y asesorando, siempre sabiendo que podemos ofrecer a nuestros Clientes el cambio al que aspiran y ayudarles a sentirse como desean.

Porque nuestro compromiso es vuestra confianza.

Dr. D. Joaquín Rodríguez
Licenciado en Medicina.
Especialista en Psicoterapia.
Máster en nutrición por la
Universidad Complutense.
Nº Colegiado: 41/10951

Exceso de peso

nza de vida

Gana años de vida, perdiendo peso

Cuando perdemos peso, pasa una cosa muy curiosa: nos vemos mucho más jóvenes porque es verdad que los kilos nos envejecen y, seamos sinceros, nuestro aspecto físico siempre es la causa principal por la que nos aventuramos a adelgazar. Queremos sentirnos bien y, sobre todo, conseguir una mejor figura. Pero no somos conscientes de que más allá de la apariencia está nuestra salud, la única que puede garantizarnos una vida más fácil de disfrutar, y sobre todo, más duradera. Lo que no sabemos es que a más kilos de sobrepeso, nuestra edad metabólica es superior a nuestra edad real.

Los kilos de más no sólo perjudican nuestra imagen, sino que suponen un gran riesgo de padecer enfermedades graves que impiden disfrutar la vida. Por ello, es importante ser conscientes de la condición física en la qué nos encontramos, pues la simple vanidad no ayudará a alcanzar el objetivo.

Sea cual sea la razón para querer perder peso, hay que ser conscientes de que el **compromiso con nuestro cuerpo** debe ser a largo plazo, día a día. El camino hacia la figura que se desea está marcado por cada paso que se da, por pequeño que sea. La fuerza de voluntad y la determinación son ingredientes fundamentales, y por eso **los programas de asesoramiento profesiona**l, que indican el camino a seguir y acompañan a la persona en el trayecto, **son la verdadera ruta hacia el éxito**. El primer paso es el único que se da solo: **tomar la decisión de cambiar.**

¿Qué es la edad metabólica?

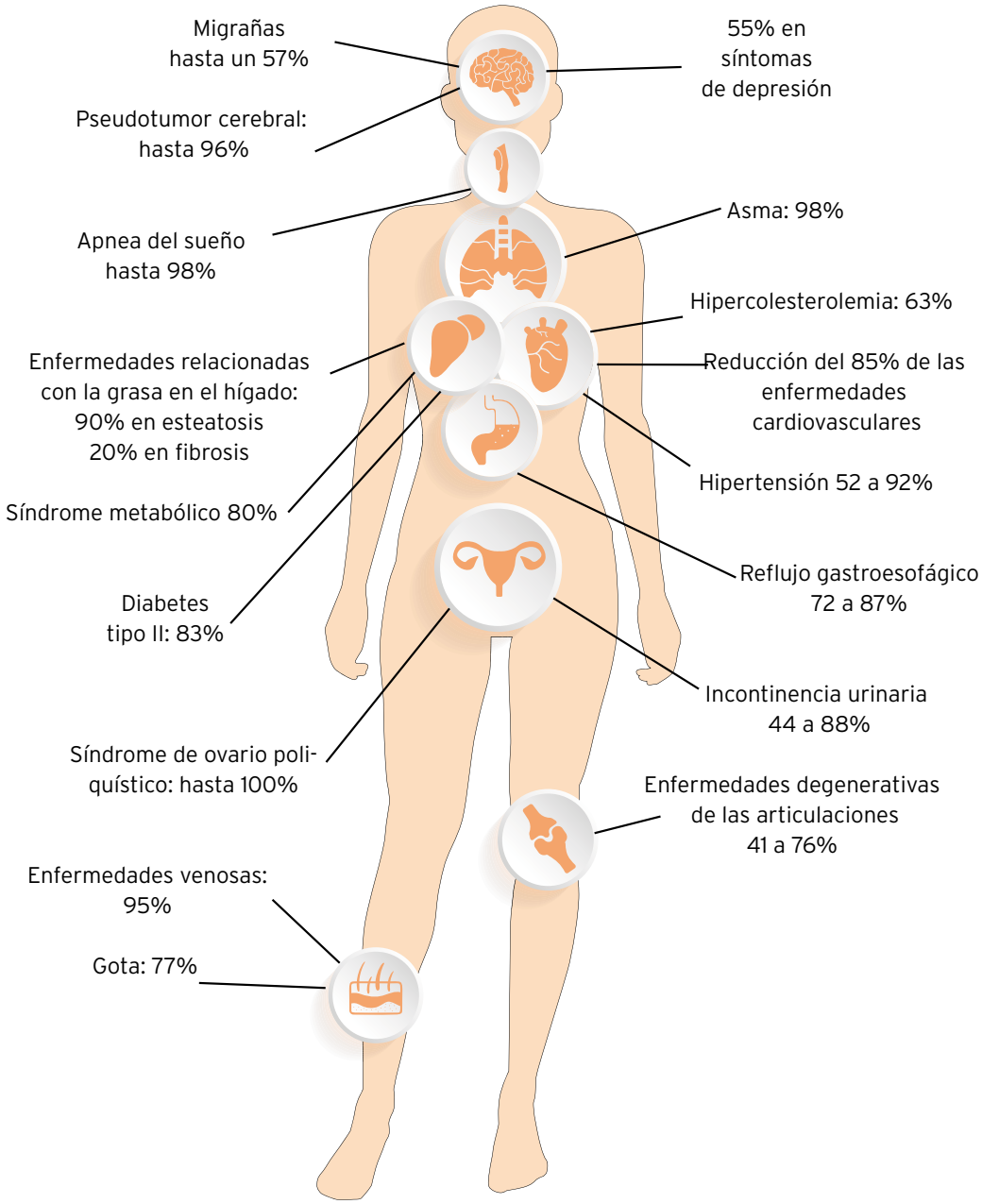
La edad metabólica es la edad fisiológica de nuestro cuerpo, es decir, cómo funciona. Esta edad depende de los valores de grasa, de músculo y de agua de nuestro organismo, y se calcula estadísticamente. Cuando una persona tiene un peso normal para su edad, entra dentro de estas estadísticas, teniendo la edad metabólica igual a la biológica. Según nos alejamos del peso saludable, la edad metabólica y la biológica se distancian, haciendo que nuestro cuerpo funcione como el de una persona mayor a nosotros y, por tanto, peor.

¿Cuál es el umbral del sobrepeso?

Conviene recordar que la obesidad se define como un exceso de grasa por encima de lo normal y, que el parámetro más utilizado, aunque no el único, para valorar este exceso es el Índice de Masa Corporal (IMC), que resulta de la relación entre la talla y el peso de una persona.

IMC= Peso / Talla^2 Kg/m^2	
Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	<18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	+ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	+30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	+ 40.0

Cuando eliminamos el exceso de grasa corporal, ¿qué mejora?



Se gana aproximadamente 5 años más mejorando la calidad de vida en un 95%

¿Existe un obeso sano?

Desafortunadamente, la salud y el sobrepeso no son dos términos compatibles. La obesidad, en su propia definición, habla de la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. La obesidad y el sobrepeso son uno de los problemas más importantes a los que debe enfrentarse una persona, ya que además de ser una enfermedad en sí, acarrean consecuencias que pueden derivar en otras situaciones mucho más graves para la salud.

De hecho, el sobrepeso se ha convertido en la causa de mortalidad más importante en España, superando incluso al tabaco, y se calcula que entre los varones mayores de 40 años se reduce la esperanza de vida entre 6 y 8 años. Tampoco hay que olvidar que el sobrepeso incide en un mayor riesgo de padecer enfermedades mortales y apunta a una diferencia de entre el 20-60% en la esperanza de vida con respecto a las personas que no padecen esta condición.

Las enfermedades que acompañan al obeso

Las grasas acumuladas por el organismo del obeso van formando placas en la inmensa red de arterias, venas y capilares que recorren nuestro cuerpo. Estas placas van estrechando el calibre y endureciendo la pared de las arterias, con el consiguiente riesgo de obstrucción e incluso rotura. Como consecuencia aparecen las enfermedades como la hipertensión arterial, la angina de pecho, los accidentes cerebrovasculares. Tampoco podemos obviar consecuencias en nuestro metabolismo, como la diabetes tipo II, que entre otros factores favorece la acumulación de grasas y empeora el estado del obeso.

La obesidad también provoca una alteración hormonal que incide en nuestro aspecto físico. En el caso de los hombres, por ejemplo, la producción de la testosterona disminuye y por lo tanto los rasgos tienden a hacerse más femeninos. Por el contrario, las mujeres sufren un aumento de las hormonas masculinas, lo que contribuye a darles un aire más masculino, así como alteraciones en la menstruación u otros problemas relacionados con la fertilidad.

Podríamos continuar esta lista de enfermedades mencionando las consecuencias de la obesidad sobre el sistema respiratorio, los fallos en los órganos o, según estudios recientes, la relación con el desarrollo de distintos tipos de cáncer, entre otras.

¿Qué se gana al perder peso?

Una de las primeras victorias es la sensación de satisfacción personal. Está demostrado que quienes consiguen llegar a su peso adecuado se vuelven más optimistas, tienen mayor autocontrol con la comida (cambian sus hábitos, ya que no quieren volver a recuperar su peso), mejoran su concepto de sí mismos y se aceptan como son. Actúan y se sienten con mayor energía y sobre todo, al estar contentos con su imagen y aspecto actúan con mayor seguridad y confianza, tanto en su vida personal como profesional.

Estos marcadores se traducen en una mejora importante de la salud, y un importante rejuvenecimiento de nuestro cuerpo. No es extraño oír que un kilo de más supone un mes de vida menos, pero en nuestro camino hacia el peso ideal podemos revertir la situación, ganando tanto en felicidad como en tiempo para disfrutar de ella.

CLAVES PARA PERDER PESO

¿Cuáles son las claves para perder peso de manera efectiva?

Aunque cada caso presenta sus peculiaridades y cada perfil es diferente, existen unas reglas universales que nos ayudarán a acercarnos a nuestra meta.

- **Realiza 5 comidas** equilibradas al día, evitando el exceso de grasas saturadas y calorías extras.
- **Hidrátate.** Es importante que el cuerpo disponga de una cantidad de agua suficiente para su correcto funcionamiento y, por ello, los líquidos son un factor fundamental en todo proyecto de pérdida de peso.
- **Busca un deporte** adecuado para ti y practícalo. Hacer ejercicio es tan importante como alimentarse correctamente, pero es necesario que lo practiques de forma constante si quieres obtener buenos resultados.
- **Pasea al menos media hora al día**. Quizás puedas ir a trabajar andando o sustituir el último tramo del trayecto en coche o en metro para caminar e incorporar este hábito a tu rutina.
- **Evita situaciones que te lleven a comer en exceso**, como el sedentarismo o pasar todo el día encerrado en casa.
- Si tienes necesidad de comer algo entre horas, apuesta por el **picoteo saludable**.
- **Confía en los profesionales**. Su experiencia y conocimiento pueden ayudarte a ver cosas que por ti mismo no eres capaz de ver y suponen un apoyo a lo largo de todo el camino.
- **Cree en ti mismo.** La batalla está perdida si no confías en tus posibilidades, pero alcanzar el peso deseado está al alcance de todos. La determinación será tu mayor aliada. Puedes buscar ejemplos que te motiven, apoyarte en tu familia para que colaboren en tu proyecto y tener siempre en cuenta que el triunfo se consigue batalla tras batalla. Con control y perseverancia, llegarás a tus objetivos.

Te ofrecemos la oportunidad de crear tu propio negocio.

Si quieres formarte para ser un profesional en la nutrición, nosotros te ayudamos y lo hacemos GRATUITAMENTE.

- Importantes Beneficios
- Flexibilidad para adaptar tus horarios
- Formación continuada desde 1985
- Sin riesgos y sin inversión

Más de 30 años en el sector de la nutrición y la dietética, por algo será.

NutriCare desde 1985

www.nutricare.es

CONCURSO GASTRONÓMICO.

En el pasado Encuentro NutriCare invitamos a los Asesores de toda España a participar en nuestro Concurso Gastronómico 30 Aniversario.

VIEIRA CON CRUJIENTE DE CHIPIRÓN

262 calorías por ración

Ingredientes (Para 2 personas):

1 Crema de Espárragos NutriCare
1 Bizcocho de Chocolate NutriCare
1 Vieira (80 gr)
50 gr de chipirón
1 bolsita de tinta
150 ml de agua
Perejil

Elaboración:

Crujiente: Cortar en pequeños trozos el chipirón y saltear. Disolver, en 50 ml de agua caliente, el sobre de tinta y mezclarlo con el contenido del Bizcocho de Chocolate. Echar la mezcla resultante, en un plato llano forrado con papel de hornear y meter al microondas durante 3 minutos a máxima potencia. Una vez cocinado, cortar en triángulos.

Relleno de Vieira: Trocear la carne de ésta y saltearlo. Preparar la Crema de Espárragos con 150 ml de agua y mezclar con la vieira. Echar esta mezcla en la concha de la vieira y decorar con el crujiente de chipirón.

Adornar con un poco de perejil picado.

EQUIPO NORTE.
Representantes:
Olga Aznar, Marta Alijas y Miren Arechederreta

Nuevas recetas para tus comidas NutriCare

Aprovechando la versatilidad de las comidas NutriCare, bajas en calorías y ricas en nutrientes esenciales, nuestros expertos han demostrado su ingenio y ahora nosotros te presentamos sus recetas que te ayudarán a seguir tu dieta de una forma sabrosa y creativa. ¡Apúntate al reto e innova con tus menús NutriCare!

TORTILLAS DE CARNAVAL
181 calorías por ración

Ingredientes (Para 2 personas):

1 sobre de Tortilla NutriCare
1 cucharada de Edulcorante en polvo
150 gr calabaza madura
1 cucharadita de postre de matalahúva o anís en grano
1 cucharadita de postre de canela en polvo
Ralladura de medio limón
140 ml de leche desnatada
1 cucharada de miel (para decorar)
Palitos de canela (para decorar)
1 cucharadita de aceite

Elaboración:

Pelar la calabaza y cortar en trozos pequeños.
En un recipiente echar la calabaza, la mitad del anís y de la canela y meter al microondas 5 minutos.
Sacar la mezcla y deshacer con un tenedor.
Preparar el sobre de Tortilla NutriCare con la leche desnatada. Añadir la mezcla de calabaza y el resto del anís, la canela y la ralladura del limón.
Calentar una sartén pequeña de 10-14 cm de diámetro, untada previamente con un poco de aceite de oliva. Cuando esté caliente verter la mezcla hasta cubrir el fondo y dorar.
Repetir la operación hasta tener 3-4 tortillas de carnaval.
Adornar las tortillas con la piel del limón, los palitos de canela y un poquito de miel encima de cada tortilla.
Se pueden comer calientes o frías.

EQUIPO DE CANARIAS (LAS PALMAS)
Representantes:
Mª Carmen Velázquez, Verónica Valerón y Beni Valencia

CONCURSO GASTRONÓMICO.

PASTEL DE SALMÓN

265 calorías por ración

Ingredientes (Para dos personas,):

1 sobre de Bizcocho de Vainilla NutriCare
250 gr de salmón ahumado
2 cucharadas de queso tipo Philadelphia light
Eneldo

Elaboración:

Mezclar un sobre de Bizcocho de Vainilla NutriCare con 50 ml de agua y remover con un tenedor, calentar durante 2 minutos en microondas utilizando el molde grande de bizcocho Nutricare, esperar que enfríe un poco, desmoldar y untar dos cuchara sopera de queso. Después, añadir encima 2 lascas de salmón ahumado cortado a tiras y listo para comer.

EQUIPO LEVANTE-MURCIA-ALBACETE

Representantes.

Elisa Navarro, María Font y Pilar Galindo

ROSQUILLAS DE SAN ISIDRO: LISTAS Y TONTAS

100 calorías por ración

Ingredientes (Para 4 personas,):

ROSQUILLAS TONTAS

1 sobre Tortilla Nutricare
2 puntitas de levadura
1 cucharada sopera de aceite de oliva
1 cucharadita de edulcorante
Cobertura de miel y yema huevo

ROSQUILLAS LISTAS

Añadir a las rosquillas una cobertura de Mousse Caramelo Nutricare

Elaboración:

Para las **Rosquillas Tontas:** Mezclar el sobre de Tortilla con el edulcorante, la levadura y el aceite.
Poner de 45-50 ml de la mezcla resultante en un molde de bizcocho pequeño.
Meter en el microondas a máxima potencia (800-850w) durante 3 minutos.
Sacar y echar como cobertura, la yema de huevo batida. Volver a meter en el microondas otros 30 segundos.
Sacar y cubrir con la cobertura de miel. Meter en el horno-grill unos 30 segundos para que se dore.
En el caso de no tener horno se podría utilizar la función grill del microondas.
Para las **Rosquillas Listas:** Se le añade la cobertura de Mouse de Caramelo en lugar de la de miel y lo ponemos al horno.

EQUIPO CENTRO

Representantes:

Belén Cónstenla, Beatriz Muelas y Yolanda Pascual

Nuevas recetas para tus comidas NutriCare

ARROZ SARANDONGA

355 calorías por ración

Ingredientes (Para 1 persona):

1 sobre Risotto de Setas NutriCare
½ sobre Tortilla NutriCare
50 gr de bacalao desalado
Azafrán
Colorante
Perejil
Ajo
Agua

Elaboración:

Poner en un mortero el ajo y el perejil picados, y majar. Desmigar el bacalao.
A continuación mezclar el sobre de Tortilla NutriCare con 140 ml de agua y añadir la mitad del bacalao y la mitad del majado. Mezclar todo bien y meter al microondas a máxima potencia hasta que cuaje (3-5 min).
Poner en un bol apto para microondas 300ml de agua, el sobre del Rissoto NutriCare, el resto del majado, el resto del bacalao, colorante y azafrán. Se mezcla muy bien y se pone en el microondas a temperatura máxima entre 6-8 min.
Una vez hecho el arroz, se sirve en un plato hondo, se desmolda la tortilla y se pone en el plato con una ramita de perejil fresco.

EQUIPO ANDALUCÍA (Sevilla)
Representantes:
Silvia Redondo y Mª Carmen Soto

CREMA CATALANA

213 calorías por ración

Ingredientes (Para 4 personas,):

3 sobres de Crema de Vainilla NutriCare
3 sobres de azúcar blanca
Canela en rama
Canela molida
1 litro de leche desnatada

Elaboración:

Preparar la Crema de Vainilla NutriCare según las indicaciones del sobre, añadiendo una pizca de canela molida.
Poner la mezcla en cuatro tarrinas y repartir el azúcar por encima.
Con un soplete de cocina o plancha quemar el azúcar hasta que caramelice.
Decorar con las ramas de canela.

EQUIPO CATALUÑA
Representantes:
Miki Ceacero y Beni Gutiérrez

CONCURSO GASTRONÓMICO.
Nuevas recetas para tus comidas NutriCare

PIRULETAS DE CARPACCIO DE TERNERA CON BIZCOCHO DE VAINILLA
258 calorías por ración

Ingredientes (Para 3 personas):
2 sobres de Bizcocho NutriCare de Vainilla
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharada de cebolleta muy picada
Pimienta molida
½ granada roja
3 cucharadas de queso Philadelphia light
1 paquete de carpaccio laminado de ternera

Elaboración:
Untar el molde de silicona con el aceite de oliva. Mezclar los sobres de Bizcocho de Vainilla NutriCare con 100 ml de agua y verter sobre el molde. Meter al microondas a potencia de 800W durante 3 minutos. Dejar reposar. Desmoldar el bizcocho y recortar en forma de cuadrado.
Mezclar enérgicamente el queso, una pizca de pimienta molida y la cebolleta picada. Colocar la mezcla de queso sobre la base del bizcocho homogéneamente y las lonchas de carpaccio.
Enrollar el bizcocho y cubrir con el queso sobrante. Cortar trozos de 1,5 cm e insertarlos en pinchos de madera. Decorar los discos con granos de granada. Pinchar en la ½ granada restante para presentar emplatadas.

EQUIPO ANDALUCÍA (Granada)
Representantes:
Lola García Machuca, Mavi Castillo y Araceli Mancha

FANTASÍA DE MANGO
106 calorías por ración

Ingredientes (Para 3 personas):
1/2 sobre de Batido Yogur Melocotón y Mango NutriCare
½ sobre de Crema de Vainilla NutriCare
4 galletas tipo María Integral
150 ml de leche desnatada
100 gr de mango natural picado al gusto
Zumo de mango sin azúcar

Elaboración:
Poner ½ sobre de Batido Yogur Melocotón y Mango NutriCare y ½ sobre de Crema de Vainilla NutriCare en los 150 ml de leche muy fría. Echar la mitad de la mezcla resultante en una copa de 6 cm de altura aproximadamente.
Remojar 3 galletas en el zumo de mango hasta que queden blandas. Colocar, alternativamente, una capa de la mezcla de producto NutriCare, una galleta, trozos de mango y así sucesivamente.
Finalizar con la galleta restante molida y canela en polvo.

EQUIPO CANARIAS (Tenerife)
Representantes:
Ángeles Cambero, Julia Mª Darías y Luz Olvido Iglesias

Ciencia e innovación

LA FÓRMULA
más esperada

Ayuda a frenar el ENVEJECIMIENTO CELULAR

Potencia el sistema MUSCULAR

Mejora el sistema CARDIOVASCULAR

Refuerza tu sistema INMUNITARIO

Aporta VITALIDAD

NutriDefense Plus
Con Té verde Matcha bio

NutriDefense Plus
Con Frutos del Bosque

NutriCare

Elige estar mejor

Dr. D. Vicente Pérez Ribelles
Director Médico NutriCare.
Miembro del Consejo Científico Consultivo NutriCare.
Especialista en Endocrinología y Nutrición.
Nº Colegiado: 28/9923

RETRASAR LA VEJEZ ¿UTOPÍA O REALIDAD?

¿Qué tiene la juventud y de qué carece la vejez para que todos pretendan alargar aquélla y retrasar ésta?

Simplemente: lozanía.

Pero... ¿qué es la lozanía? Se define como condición de aspecto saludable, puede decirse que es aquella situación o estado físico, por la que, para permanecer en ella, Fausto estaba dispuesto a entregar su alma a Mefistófeles, hoy, sin llegar a este extremo, se está en condiciones de atisbar una prolongación del estado de juventud y, obviamente, la demora para el envejecimiento.

Aunque parezca una perogrullada, es una realidad, el secreto para alargar la vida radica en no acortarla ya que existen múltiples circunstancias, que rodean o envuelven a la actividad humana, y que actúan como incitadores a la producción de radicales libres los que, a su vez, son responsables, en gran medida, del fenómeno llamado oxidación, el equivalente químico de envejecimiento.

¿y qué son los Radicales Libres? Desechos, fragmentos residuales del inevitable y universal consumo de oxígeno por parte de todas y cada una de las células que integran cualquier organismo vivo, incluyendo, claro está, al cuerpo humano. Estos minúsculos elementos, de brevísima actuación pero en innumerable cantidad, atacan a otras células, las desestabilizan, las convierten en origen de otros radicales libres, multiplicando su nefasta actividad.

A los Radicales Libres se les imputan, no como supuestos sino como acusados, de delitos biológicos que agravan: la carcinogénesis, la arteriosclerosis o el envejecimiento celular con todas sus consecuencias.

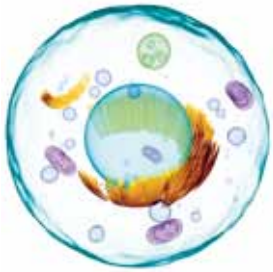
La progresión de la edad, estilos de vida inapropiados, esfuerzo físico intenso, frecuente y prolongado, estrés psíquico o somático, polución atmosférica, deficiente actividad física o sedentarismo exagerado, alcoholismo y tabaquismo, fomentan la presencia, aumentada en el número y prolongada en el tiempo, de los Radicales Libres.

La reducción o rapidez para su neutralización, a través de los anti Radicales Libres, constituye uno de los procederes biológicos para atenuar, reducir o abreviar, sus deletéreos, destructivos, efectos.

"No es de extrañar que la ciencia haya trabajado por mantener nuestra situación física de la forma más saludable."

Anti Radicales Libres enzimáticos como la Glutatión Peroxidasa y sobre todo la SUPERÓXIDO DISMUTASA, son fuerzas operativas especiales (Antiradicales) que el organismo pone en marcha para su propia defensa pero que, a todas luces, resultan insuficientes por lo que su adición exterior, su aporte exógeno, al contexto metabólico orgánico, resultan altamente beneficiosas como efectivos cooperantes al mantenimiento de la salud y, por ende, al retraso del envejecimiento.

Hay estudios en animales y trasladable a la clínica humana, que demuestran la disminución en un 30% de las calorías de la dieta se acompaña de un 30% en la prolongación de la expectativa de vida. ¿Qué explicación podemos encontrar para este hecho? Sencillamente a más comida, más utilización de



¿Qué son los Radicales Libres?

Para entender un poco el funcionamiento de los Radicales Libres, deberíamos hacer un pequeño repaso sobre química básica primero: el cuerpo humano está compuesto por diferentes células, que a su vez están compuestas de diferentes moléculas. Esas moléculas constan de átomos que se unen por enlaces químicos. El átomo tiene protones -cargados positivamente- y electrones -cargados negativamente- que orbitan alrededor del átomo. Estos electrones pueden compartirse con otros átomos para conseguir la máxima estabilidad.

Superado este punto, debemos saber que si se forma un enlace débil -donde queda un electrón sin pareja-, se forma el Radical Libre. Estos Radicales Libres son muy inestables, por lo que reaccionan con facilidad para encontrar el electrón necesario para lograr su estabilidad. Si roban un electrón a otra molécula, ésta quedará inestable y se convertirá en un Radical Libre también. De esta forma se realiza una cascada de Radicales Libres, hasta que irrumpen con una célula viva.

Estos residuos son consecuencia del consumo de oxígeno de las células, imprescindible para su correcto funcionamiento. Aunque los Radicales Libres son minúsculos, su presencia en el cuerpo humano es tan numerosa que inciden de forma negativa en nuestro organismo. Ellos son los acusados del envejecimiento celular, la carciogenesis y la arterioesclerosis.

oxígeno, a más oxígeno, mayor producción de Radicales Libres y a mayor abundancia de éstos mayor oxidación y más acelerado envejecimiento, lo que sintetiza, resume y da consistencia al dicho de mesa larga, vida corta. No es de extrañar que la ciencia haya trabajado por mantener nuestra situación física de la forma más saludable.

Es correcto, científicamente, que, a partir de la pubertad, cada 10 años de vida transcurrida conlleva una pérdida del 10 % en sustancias enzimáticas anti Radicales Libres, a medida que la edad transcurre, el poder antioxidante orgánico disminuye y se debilita.

El error biológico cometido, la transgresión realizada, la oportuna prevención olvidada o el incorrecto sistema de vida practicado, carecen de posibilidad, para su enmienda, aunque permanece la viabilidad efectiva de una prevención eficaz a través del aumento defensivo inmunitario y del debilitamiento agresor de los Radicales Libres.

Nunca es tarde, si la dicha es buena y así, uniendo proteína purificada de suero de leche junto al sistema enzimático anti Radical Libre y, en conjunción, con un higiénico estilo de vida, pueden erigirse como parte de condonación a pretéritos fraudes biológicos y futuro frente efectivo para prolongar la madurez corporal saludable y hablamos de madurez porque hacerlo de vejez sería recordar que ésta, la vejez, es una rara situación a la que todos desean llegar pero ninguno quiere envejecer.

Menú Selección:

El placer de cuidar tu figura con variedad y sabor.

- **Exclusiva selección de comidas sabrosas, nutritivas y equilibradas.**
- **Programa a medida, diseñado por el Departamento Médico.**
- **Asesor NutriCare a tu Servicio.**

Tu Menú Selección contiene 3 unidades de : Batido de Chocolate, Batido de Vainilla, Batido de Fresa, Batido de Soja Chocolate, Sopa de Pollo, Crema de Espárragos, Tortilla Francesa, Pasta al Brócoli, Pasta sabor Boloñesa y Mousse de Chocolate.
De REGALO: 1 tentempié y 1 batidora manual.

NutriCare

Dra. Dña. Nieves Palacios Gil de Antuñano
Adjunta a Dirección Departamento Médico NutriCare.
Jefa del Servicio de Endocrinología, Nutrición y Deporte del Consejo Superior de Deportes.
Nº Colegiada: 282830982

Alimentación cardiosaludable: cómo proteger tu corazón

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año mueren más personas en el mundo por enfermedades cardiovasculares (ECV) que por cualquier otra causa. En España, la enfermedad coronaria es la principal causa de muerte entre las mujeres.La causa principal es el cambio en el estilo de vida.

¿Qué ha cambiado para que las mujeres sean en la actualidad más vulnerables a los infartos?

La causa principal es el cambio en el estilo de vida. Antes la mujer soportaba menos presiones laborales. Ahora la mujer está más sometida a situaciones de estrés de pareja, laboral, familiar, etc. A esto se suma el consumo de tabaco, que en las últimas décadas ha aumentado de forma importante.

Factores de riesgo para presentar enfermedad cardiovascular:

No modificables

- **Edad**
- **Sexo**
- **Antecedentes familiares**

Modificables

- **Tabaco:** causante del 50% de las ECV que se registran a nivel europeo.

- **Sedentarismo**: la falta de ejercicio o la actividad física escasa es uno de los mayores factores de riesgo.

- **Estrés:** es considerado como el factor inicial de numerosas ECV en personas susceptibles: se ha demostrado que existe una relación directa entre el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y padecer estrés emocional.

- **Alimentación desequilibrada**. Seguir una dieta equilibrada en cantidad, calidad y regularidad es un pilar fundamental de la vida sana.

Si se juntan factores negativos se puede llegar a diferentes situaciones muy peligrosas para la salud, como son:

- **Hipertensión Arterial** (HTA): Es importante controlar las cifras de tensión arterial, para que estén siempre dentro de los límites de la normalidad.

- **Diabetes:** daña de forma progresiva los vasos sanguíneos. El 50-80% de las muertes en diabéticos son consecuencia de ECV.

- **Dislipemia:** por Colesterol Bueno↓ HDL, Colesterol Malo↑ de LDL, Colesterol Total CT, TG-VLDL Triglicéridos.

- **Obesidad:** radica en que está asociada a la aparición de otros factores de riesgo cardiovascular. Hay que tener especial cuidado con la obesidad abdominal.

Todas estas alteraciones pueden dar lugar al peligroso Síndrome metabólico, que puede englobar todas las situaciones anteriores juntas.

Prevención de las enfermedades cardiovasculares

¿ Qué es una alimentación cardiosaludable?

Dentro de los factores de prevención más importantes se encuentra el seguir una, que es aquélla que protege la salud del corazón y previene la aparición de todas las patologías descritas con anterioridad. También tiene como objetivo reducir la cantidad de fármacos necesarios para controlar el resto de las enfermedades que pueden ir asociadas y evitar sus posibles efectos secundarios.

Perfil de una dieta cardiosaludable

Calorías totales	Las necesidades para mantener un peso saludable
Hidratos de Carbono	45-55% (Calorías totales = CT[1]) Hidratos de carbono simples <10% CT[1]
Grasa total	-30-35% CT[1] AGM[2] 15-20 % CT[1] AGS[3] < 7-8 % CT[1] (preferentemente 7-8% CT[1]) AGP[4] <10% CT[1] (preferentemente 5% CT[1]) AGTrans[5] <2% Ácidos grasos ω3 0,2-2 g.
Colesterol	<300mg/día
Fibra total	20-40 g/día Fibra soluble aproximadamente un 30 % del total
Sal	<5g/día

[1] CT - Calorías Totales.
[2] AGM - Ácidos Grasos Monoinsaturados
[3] AGS - Ácidos Grasos Saturados
[4] AGP - Ácidos Grasos Poliinsaturados.
[5] AGTrans - Ácidos Grasos Trans.

A una alimentación cardiosaludable le pedimos:

- Que baje el colesterol total.
- Que baje el LDL (“Colesterol malo”).
- Que no oxide el LDL.
- Que suba el HDL.(“Colesterol bueno”).
- Que no suba los triglicéridos.
- Que no suba la T.A (Tensión arterial).

Grasas:

- Las grasas presentes en las carnes y aves son ricas en ácidos grasos saturados y colesterol. Éstas inciden de manera negativa en el perfil lipídico.
- Las grasas de los pescados están formadas principalmente por ácidos grasos de la serie ω-3. El consumo de estos ácidos grasos inhibe la agregación plaquetaria, lo que impide la formación de placas en el interior de los vasos sanguíneos y su adherencia al endotelio. Por todo lo dicho, el consumo de ácidos grasos ω-3 se puede definir como un factor protector importante frente a las ECV.

CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y ELLA CUIDARÁ DE TU SALUD CARDIOVASCULAR.

Dr. D. Rafael Casas Esteve
Psiquiatra y Director científico
de la Fundación Thao.

Las emociones y la alimentación.

Existe una relación muy estrecha entre la alimentación y las emociones, que se construye desde el nacimiento y a lo largo de toda la vida. Las sensaciones con los alimentos y el entorno familiar en el que se toman se convierten en emociones. La experiencia del alimento se graba en la memoria y va a influir en las decisiones alimentarias que se van a tomar.

La acción de comer no es simplemente para satisfacer el hambre, sino que se come por apetito, es decir, el deseo de comer por placer, en el que intervienen todos los sentidos que estimulan la mente y también el contexto social. El placer con la comida es un mecanismo adaptativo para la supervivencia. Elegimos los alimentos no sólo para cubrir las necesidades nutricionales sino por el disfrute que nos proporcionan a través de todos los sentidos (aspecto, olor, sabor, textura...).

Las causas del exceso de peso son debidas a muchos factores, entre los cuales tienen un papel importante las emociones y su relación con la conducta de comer. Así, las emociones intervienen en la forma de alimentarnos, lo que influye tanto en el caso de la ingesta excesiva como en las conductas para perder peso.

Las emociones en la ganancia excesiva de peso

El exceso de peso se debe a un desequilibrio entre lo que se ingiere y lo que se gasta. Cuando esta balanza no está equilibrada podemos estar enfrentándonos a distintas situaciones:

La sobrealimentación: se trata del comportamiento descuidado de comer en exceso, sin conciencia de la cantidad ingerida. Algunos individuos carecen de la señal interna que nos avisa del hambre y la saciedad y tienden a comer más cantidad de la necesaria.

- **El comer emocional:** consiste en utilizar la comida para reducir emociones desagradables como la ansiedad o el estrés, aliviarse al sentirse triste o enfadado, incluso por aburrimiento. En estos casos, no se diferencia entre hambre física y "hambre emocional". Se desencadena en estados emocionales de malestar y se busca una recompensa a través de los alimentos gratificantes.

- **La llamada alimentación "externa"** es una conducta impulsiva de comer en respuesta a las señales externas de alimentos tales como la vista y el olor de la comida. Debido a una dificultad en el control de los impulsos, algunas personas se dejan llevar fácilmente por estímulos sensoriales del entorno, sin pensar si realmente tienen hambre.

- En casos más graves, existen los **trastornos** por atracón, que se caracterizan por una conducta de ingesta puntual excesiva, con sensación de pérdida de control.

- Hay individuos que **restringen habitualmente la ingesta** para controlar su peso, y que a la larga tienden a ganar peso, ya que en determinados momentos se descontrolan o tienen comportamientos aberrantes de saltarse comidas después de haberse pasado.

Por todo ello es necesario tomar conciencia de los patrones de ingesta, aprender a diferenciar hambre emocional de hambre física, identificar las emociones y aprender a aceptar las emociones como tristeza, enfado, ansiedad para dar una respuesta adecuada a éstas, distinta de comer.

Las motivaciones y los obstáculos emocionales para perder peso

Las motivaciones para perder peso son básicamente emocionales, como son el deseo de sentirse bien con uno mismo, la falta de adecuación a los patrones estéticos sociales y la insatisfacción con la imagen corporal. Cuando perder peso se convierte en una imposición externa, como una indicación médica, cuesta más garantizar el éxito del sobrepeso si no se es realmente consciente de los riesgos que conlleva.

"Por todo ello es necesario tomar conciencia de los patrones de ingesta, aprender a diferenciar hambre emocional de hambre física,"

En general, la mujer tiene mayor motivación estética, vinculada a su autoestima y al deseo de agradar, y está más dispuesta al sacrificio. En cambio el hombre se preocupa más de los problemas de pesadez y falta de agilidad, la incomodidad del exceso de peso, pero con una menor capacidad para el esfuerzo continuado.

Uno de los grandes retos es la constancia. Ante la falta de resultados a corto plazo, la fuerte motivación inicial tiende a desaparecer, provocando que muchas personas fracasen en su intento, resignándose al sobrepeso o a la obesidad. Los intentos no exitosos producen sentimientos

de frustración, desmoralización, pérdida de autoconfianza, baja autoeficacia e incapacidad para volver a realizar dieta. También se desencadenan sentimientos de culpabilidad, vergüenza, crítica social (real o imaginada), que llevan a la baja autoestima, el abandono y el círculo vicioso con el consiguiente aumento de peso.

Para realizar con éxito una dieta de reducción de peso es necesario reforzar la motivación, más allá de los resultados rápidos y visibles, para plantearlo como

un esfuerzo de cambio en el estilo de vida medio y largo plazo, acompañarlo de motivaciones que no se centren únicamente en el peso y en los resultados inmediatos. Los obstáculos principales son emocionales y la persona que quiere perder peso y mantenerlo necesita habilidades para lograr fortalecimiento interno que le ayude a los resultados exitosos.

Por ello, **es importante plantearse objetivos realistas**, ya que las metas imposibles inciden en esta sensación de fracaso y propician que se tire la toalla. Guarda estrecha relación con el llamado patrón de pensamiento de "blanco o negro", que dificulta el reconocimiento de cualquier logro si éste no es el objetivo propuesto, y favoreciendo una vez más conductas de comer emocional para aliviar el malestar que provocan estos falsos fracasos. En cambio, mejoran el mantenimiento el hecho de percibir beneficios como un mejor aspecto, mejor salud y más agilidad, o la mejor percepción de la propia imagen corporal. **Las personas más satisfechas con su apariencia valoran la mejora constante de la imagen corporal y tienen más motivación para mantener su pérdida de peso.**

Las emociones en el mantenimiento de la pérdida de peso

• Cuando se ha alcanzado un peso aceptable, lo difícil es mantenerlo. Para lograr la máxima eficacia se proponen diversas estrategias que tienen que ver con las emociones. Veamos algunas de estas estrategias:

• **Adoptar una actitud positiva y tener una motivación potente a medio-largo plazo:** El éxito no debe basarse solamente en la bajada de peso y el corto plazo, sino en el proceso continuo de resultados positivos en la calidad de vida, como por ejemplo sentirse más ágil y saludable, poder hacer más ejercicio o ser menos sedentario.

• **Atenuar las creencias y distorsiones cognitivas negativas:** La resignación ante la dificultad para bajar peso, el creer que uno no es capaz de conseguirlo, o frases como "nunca estaré tan delgado" son actitudes negativas que impedirán salir de su estado. Es importante ser conscientes de este problema y luchar contra él, apoyándonos en nuestros resultados, amigos, familiares, Asesores,...

• **Marcarse unos objetivos de pérdida de peso realistas y a medio plazo:** A menudo es más fácil consolidar pequeños cambios diarios que intentar cambios drásticos en el estilo de vida, pero que rápidamente se van a abandonar.

• **Ser consciente de las sensaciones que nos aporta el cuerpo:** Poner la atención en las sensaciones de saciedad, en los aspectos sensoriales en relación a la comida y aprender a observar los propios comportamientos, sin juzgarse y evitando ser crítico con uno mismo.

• **Comer lentamente para aprender a apreciar la saciedad:** No comer distraídamente (ver la televisión mientras se come), concentrarse en sabores, olores y texturas. Dedicar atención al momento presente, sobre lo que uno está comiendo, nos ayudará a percibir mejor la sensación de "estómago lleno". Identificar los desencadenantes emocionales que llevan a comer en exceso: Existen distintas situaciones y sentimientos (no solo desagradables, sino también positivos que inducen a celebración o premio) que desencadenan comer en exceso, por lo que es fundamental tomar conciencia de ellos para poder evitarlos.

> **"Es importante plantearse objetivos realistas"**

• **Establecer un consenso con la familia** para que ésta no se convierta en un obstáculo. Cuando el exceso de peso afecta a varios miembros de una misma familia, el proceso de cambio en uno de ellos que desea bajar peso se hace más dificultoso, sobre todo cuando otros familiares no aprueban la decisión o incluso la critican o se burlan de esta.

• **Mejorar la imagen corporal,** ya que mejora la autoestima, el funcionamiento social y la calidad de vida. Intentar una apreciación más equilibrada del propio cuerpo, arreglarse y enfrentarse a situaciones sociales evitadas. Es decir, buscar una relación más sana con el propio cuerpo, menos limitada a la apariencia.

• **Hacer un diario de ingesta** aso-

ciada a circunstancias y emociones, para comprender el propio patrón de ingesta. Muchas personas que comen en exceso tienden a minimizar la cantidad que comen y con un monitoreo diario pueden tomar conciencia de aquella ingesta calórica excesiva.

- **Buscar alternativas a las situaciones emocionales** como el aburrimiento (leer un libro, pasear), la ansiedad o el estrés (poner una canción y bailar), la soledad (jugar con el perro o el gato), cansancio (tomar un té, bañarse). Y en momentos difíciles, es positivo buscar apoyo social.

- **Limitar la exposición** a aquellos estímulos que habitualmente llevan a la **ingesta calórica excesiva**. En momentos de impulso de comer, aprender a esperar y pensar antes de actuar, en el sentido de aprender a controlar los impulsos

y no sucumbir a la urgencia impulsiva.

- **Evitar dietas bruscas** o demasiado rígidas, es decir, planificar la dieta y la alimentación, tener continuidad con cierta flexibilidad a favor de una dieta balanceada, manteniendo la restricción de grasas saturadas y la preferencia por carbohidratos complejos, verduras y frutas. Por ejemplo, poder "pasarse un poco" algún día del fin de semana.

El objetivo al hacer dietas para bajar peso no ha de ser simplemente "perder peso" y todavía menos de forma rápida, sino ampliar las conductas saludables, hacer ejercicio regularmente, mejorar la calidad de vida, cansarse menos y sentirse más ágil.

También es necesario mejorar paulatinamente la aceptación de la imagen corporal, arreglarse para verse bien y ampliar las actividades sociales.

Y sobre todo, es necesario tomar consciencia de que las recaídas son frecuentes durante todo el camino, pero que no significan obligatoriamente un fracaso, sino que es necesario

Aní Melgarejo. 9 kilos menos en 3 meses
Asesor: Sara Rodríguez

Raimundo Morales. 48 kilos menos en 10 meses
Asesor: Elena Exposito

Antonio Gómez
38 kilos menos en 10 meses
Asesor: Beni Gutiérrez

Enhorabuena,
a cada uno de
nuestros Clientes
que desde 1985
han conseguido su objetivo de peso y salud con el apoyo
de su Asesor

Nazaret de la Paz
45 kilos menos en 8 meses
Asesor: Luz Olvido Iglesias

Beatriz González. 12 kilos menos en 4 meses
Asesor: Jaime Rodríguez

María José Jurado. 23 kilos menos en 10 meses
Asesor: Ángeles Chuliá

Antonio Vera: "...de 136 kilos a correr una ultramaratón"

La convicción de nuestros Clientes junto con la dedicación y la profesionalidad de nuestros Asesores, son ingredientes fundamentales que han conseguido que cada vez más personas se sientan bien por fuera y por dentro. Después de 30 años de confianza depositada en nosotros, queremos aprovechar este espacio para rendir homenaje a aquéllos que nos han inspirado a seguir adelante, demostrando que el cambio es posible.

"LLEGUÉ MÁS LEJOS DE LO QUE JAMÁS HABÍA IMAGINADO"

Sólo 11 meses separan las imágenes que nos muestra Antonio. Este canario estaba harto de sentirse descontento consigo mismo y escogió el cambio, confiando en su Asesora NutriCare. "Un día decidí que de una vez por todas tendría que quitarme los kilos de más" comenta. "Empecé el programa de pérdida de peso y poco a poco comencé a notar los resultados". A lo largo de todo el proceso, Antonio llegó a perder 50 kilos, un cambio importante sobre todo al tener en cuenta que había comenzado en la marca de los 136 kilos.

Antonio habla orgulloso de cómo sus capacidades físicas fueron mejorando hasta límites que no creía posibles. "Me entusiasmó la agilidad que iba adquiriendo, día a día, en mi actividad física y de forma saludable. Llegué más lejos de lo que había imaginado, ¡y conseguí correr una ultra maratón de 73 kilómetros en poco más de 11 horas!".

Antonio muestra las dos fotos con orgullo, observando el antes y el después. Una diferencia de 50 kilos que hoy forman parte ya del pasado. "Todo ello, gracias a la constancia" señala Antonio "y sobre todo, al Equipo NutriCare".

Enhorabuena Antonio. Tu historia es un ejemplo de superación de la que debes sentirte orgulloso. Desde NutriCare lo estamos.

ANTONIO VERA
50 kilos despues
11 meses
Asesora: Elena Santana

MULTICHECK NUTRICIONAL

Es un Estudio Científico-Médico, a través de un conjunto de **pruebas Médico-Científicas**, con el que obtendrás una extensa valoración de tu estado de salud actual, además de las recomendaciones del Equipo Médico NutriCare para conseguir una **mejor calidad de vida presente y futura.**

El objetivo de este estudio Científico-Médico es mejorar tu estado de Salud, tu alimentación y evitar el riesgo vascular

1

1. Ficha cliente:
se recogen los datos personales, médicos y hábitos alimenticios del cliente. Se completa con la medición del perímetro de cintura relacionado con la peligrosa grasa visceral.

MULTICH
NUTRICIO
NutriC

7

7. Consulta médica:
que valora todos los resultados obtenidos en las distintas pruebas y hace que el médico explique, indique y prescriba la conveniencia de seguir el programa nutricional que necesite, en el tiempo que sea necesario y con las características especificas para él.

2

2. Análisis bioeléctrico nutricional: detecta si hay déficit en distintas vitaminas y minerales.

3

3. Composición corporal por bioimpedancia: determina valores corporales que nos indicarán si el peso es adecuado, si tiene mucha grasa, qué tipo de grasa, cantidad de músculo, la calidad del hueso, el nivel de hidratación y el envejecimiento metabólico.

IECK
ONAL
are

4

4. Análisis bioquímico: a través de un ligero pinchazo se obtiene una pequeña cantidad de sangre para determinar los siguientes parámetros: Hemoglobina, hematocrito, colesterol total y los peligrosos triglicéridos que son la grasa circulante en la sangre y aumentan el riesgo cardiovascular.

5

5. Estudio Neuro-vascular: a través de un electrodo digital colocado en el dedo se puede definir parte del perfil psico-físico del cliente. Si tiene variaciones de pulso, la edad que tienen sus vasos sanguíneos respecto a su edad biológica, la elasticidad de sus arterias, si predomina su sistema nervioso ahorrador de energía, o si está sometido a mucho estrés físico o psíquico y si se sobrepone bien a dicho estrés.

6

6. Tensión arterial: el médico mide la presión arterial y valora posible hipertensión

54 PARÁMETROS MULTICHECK

- Salud vascular: tipología, edad vascular y elasticidad arterial
- Variabilidad latido cardíaco
- Sistema nervioso simpático
- Sistema nervioso parasimpático
- Estrés físico
- Estrés mental
- Resistencia al estrés
- IMC
- Masa grasa
- Masa magra
- Masa muscular
- Agua corporal total
- Masa ósea
- Nivel de grasa visceral
- Grado de obesidad
- Edad metabólica
- Hemoglobina
- Hematocrito
- Triglicéridos
- Colesterol total
- Calcio
- Hierro
- Cinc
- Selenio
- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina B1
- Vitamina B2
- Vitamina B3
- Vitamina B6
- Vitamina B12
- Ácido Fólico

La clave del éxito esta en el día a día

Entrevista a Jesús Alcoba

NutriCare ha contado con la colaboración de Jesús Alcoba para la formación de sus equipos, con el objeto de ampliar conocimientos y aportar nuevos enfoques en la orientación que el asesor lleva a cabo con sus Clientes. Jesús Alcoba es Director de la Escuela Internacional de Negocios La Salle en Madrid, y tiene una amplia experiencia como formador e investigador sobre el desarrollo humano. Es también autor de diversas publicaciones científicas y libros sobre el éxito personal, entre ellos "La Brújula de Shackleton", recientemente galardonado en los Premios Knowsquare.

Nos reunimos con él en Madrid para entrevistarle y compartir con nuestros lectores algunas ideas sobre sus investigaciones, concretamente respecto a los avances científicos que pueden ayudar a las personas a lograr sus objetivos y así ser más felices.

NutriCare: Todos sentimos cansancio, falta de concentración, somnolencia y síntomas parecidos. ¿Es esto debido al estrés de la vida cotidiana?

Jesús Alcoba:Esto es cierto hasta cierto punto. Es verdad que algunas personas viven vidas que les plantean demandas que exceden su capacidad para manejarlas y también, obviamente, hay personas que sufren diferentes dolencias. Sin embargo, en muchos otros casos lo cierto es que no gestionamos adecuadamente nuestra vida. Por ejemplo, muchas personas piensan que la solución a los problemas es organizarse mejor en general, y en particular gestionar mejor su tiempo. Sin embargo, hoy sabemos que en muchos casos esto no es cierto porque, como explica la teoría del atleta corporativo, el tiempo sólo es valioso en su intersección con la energía. En otras palabras, por mucho tiempo que dediquemos a una tarea o actividad, si carecemos de energía no rendiremos lo suficiente.

NC: ¿Y cómo se gestiona la energía de forma correcta?

J.A.:Las personas debemos darnos cuenta de que tenemos múltiples fuentes de energía: emocional, mental, espiritual y desde luego física. A veces nos sentimos cansados o decaídos simplemente porque nuestra energía física está mal gestionada.

NC: ¿Podrías poner un ejemplo?

J.A.:La energía física se basa en tres pilares: la alimentación, el deporte y el descanso. Si comemos mal, no hacemos ejercicio y dormimos poco, es muy difícil que rindamos adecuadamente. Muchas personas no hacen deporte, se acuestan tarde y al día siguiente se van a trabajar sin desayunar. Se sienten agotados y tienden a pensar que es debido al estrés o a causas parecidas, cuando lo que en realidad ocurre es que están mal alimentados, no están en forma y además no han descansado lo suficiente.

NC: ¿Influye la nutrición en nuestra forma de comportarnos?

J.A.:Hoy día sabemos que la nutrición no sólo influye en nuestro nivel de energía sino, por ejemplo, en nuestra fuerza de voluntad. Bajo determinadas circunstancias una mala alimentación puede mermar esta capacidad en el ser humano. Entre otras cosas por eso es importante garantizar una alimentación que posibilite la ingesta de todos los nutrientes y que esté bien repartida a lo largo del día.

NC: ¿Todo esto tiene que ver con la productividad? ¿Es posible ser más productivo partiendo de estos conceptos?

J.A.:Desde luego. Si una persona dispone de energía porque está en forma, está correctamente alimentada y ha descansado bien y, además, está concentrada en lo que hace, con toda seguridad será más productiva. Puede parecer una idea muy evidente y sin embargo muchas personas no prestan la debida atención a estos conceptos.

NC: Lo que pasa también es que las personas somos de carne y hueso y tenemos emociones que pueden influir en esa concentración, ¿no es cierto?

J.A.:Nuestras emociones causan un gran impacto en nuestra conducta. De lo que a menudo no nos damos cuenta es que, en gran medida, las emociones dependen de lo que pensamos y no al revés. En otras palabras, una persona que se siente mal puede aprender a sentirse mejor modificando la manera en la que piensa. El problema de los pensamientos negativos no es sólo que produzcan emociones negativas sino que, además, cuanto más se repiten, más difícil es librarse de ellos.

NC: Entonces ¿podemos modificar prácticamente cualquier cosa en nosotros mismos? ¿O ya está todo escrito?

J.A.:En realidad ni una cosa ni la otra. En alguna medida somos hijos de nuestros genes y de nuestra biografía, pero la perspectiva que hoy mantiene la ciencia acerca de nuestras posibilidades de cambio es quizá la más optimista que se ha tenido nunca. Sobre todo a partir de los estudios que han demostrado que el cerebro es susceptible de ser modificado a nivel físico a través de la práctica deliberada.

NC: ¿Cómo ayudaría a nuestros Clientes NutriCare una mejor gestión de la energía?

J.A.:Toda propuesta de cambio que nos hacemos requiere una adecuada gestión de la energía. Nadie se plantearía subir una montaña o correr un maratón sin haberse entrenado, alimentado adecuadamente y descansado lo suficiente. Y sin embargo en nuestro día a día a veces acometemos desafíos sin cuidarnos suficientemente en este sentido. Por tanto, el ejercicio, el descanso y particularmente en la alimentación, resultan cruciales.

NC: ¿Qué otros consejos darías a nuestros Clientes durante la realización de su programa?

J.A.:Una de las ideas que yo intento divulgar a través de mis libros y artículos es que cualquier persona que se enfrente a un reto debe tomárselo suficientemente en serio. Es fácil suponer que alguien que inicia un programa de este tipo es porque desea un cambio, pero debemos tener en cuenta que si siempre hemos actuado de un modo, a nuestro cuerpo y a nuestra mente le va a costar hacer las cosas de otra forma. Pero ahí precisamente está la clave del éxito, no tanto en hacer un esfuerzo supremo de corta duración, sino en cambiar la forma en la que hacemos las cosas en nuestro día a día. Aunque parezca un planteamiento obvio, los cambios son estables sólo cuando la persona ha adquirido nuevos hábitos. Hay que hacer algo que nos aproxime a nuestro objetivo cada día, todos los días.

Lo otro que les diría es que el éxito es posible. Hay personas que han logrado retos increíbles cuya genética y contexto no son esencialmente diferentes a los de otros individuos. Esto nos debería animar a todos a fijar nuestras metas y a perseguirlas con entrega y entusiasmo hasta que consigamos nuestros objetivos.

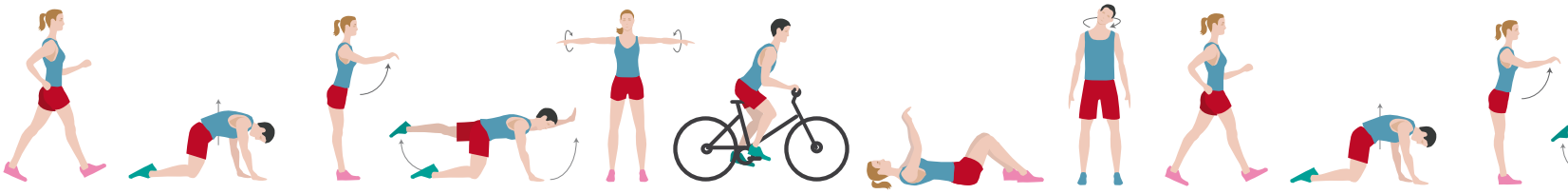
NO TE LO PUEDES PERDER

Valle del Jerte: Naturaleza en estado puro

El camino hacia una buena salud y un peso ideal está acompañado de muchos factores. Sabemos que una alimentación adecuada es fundamental para alcanzar nuestros objetivos, pero no podemos olvidar que una parte importante de nuestro proyecto incluye el compromiso con el ejercicio diario. Cada paso cuenta. Y por ello te proponemos alternativas al sofá, divertidas y económicas, que te ayudarán a llegar a tu meta mientras disfrutas de la gran diversidad de paisajes que ofrece nuestra geografía. ¡Coge las botas y lánzate a la aventura!

Reserva Natural Garganta de los Infiernos

No dejes que te asuste su nombre: la Garganta de los Infiernos es una de las reservas naturales más hermosas de toda España. Situada en el Valle del Jerte, sus grandes pozas, son un punto de encuentro entre la vegetación, la fauna y las aguas cristalinas. Situada al norte de la provincia de Cáceres, la Garganta de los Infiernos ofrece rutas atractivas para que todo tipo de senderistas se reencuentren con la naturaleza y disfruten de paisajes y vistas para todos los sentidos. Te proponemos las siguientes rutas.



1. Ruta de los Pilones

La fama del Valle del Jerte descansa en sus impresionantes jardines de cerezos, decoran la ruta con vistas y aromas. Pero su relieve tampoco tiene desperdicio, pues al llegar al Paraje de los Pilones podremos disfrutar de caminos de agua que invitan a los excursionistas a bañarse.

Esta ruta comienza en el Centro de Interpretación de la Reserva Natural de la Garganta. El recorrido está perfectamente señalizado, guiando a los excursionistas por una ladera que asciende entre los bosques de robles que definen su imagen. Ofrece importantes vistas sobre la garganta a lo largo de todo el camino, pero si necesitas un descanso el mirador será la excusa perfecta. Aprovecha para disfrutar de las cascadas, se convierten en uno de los espectáculos más impactantes de la naturaleza.

Distancia: 6 km. (ida y vuelta)
Tiempo estimado: 2 horas
Dificultad: Baja

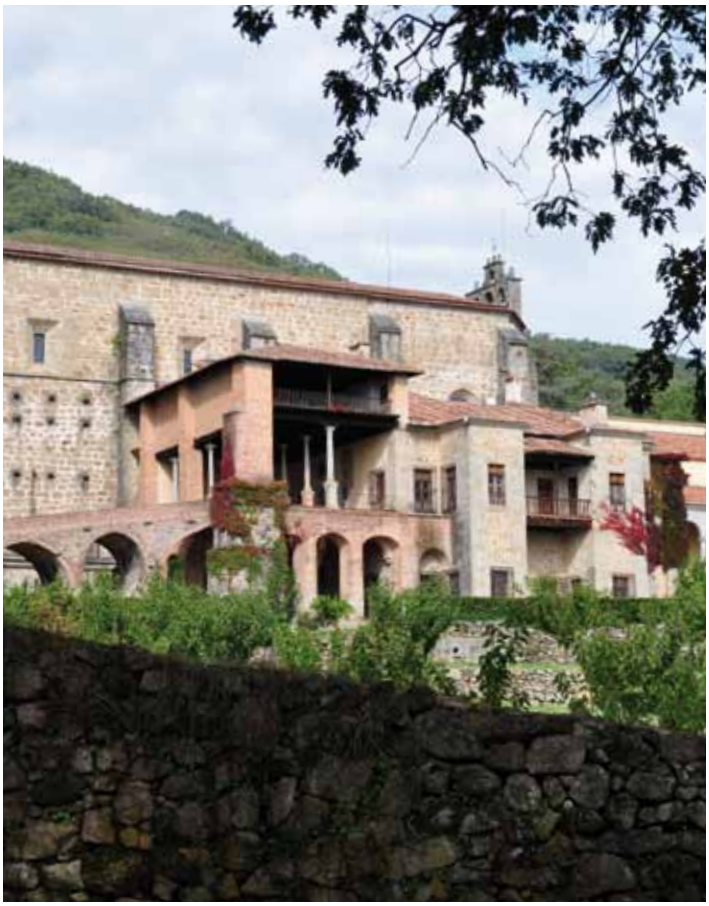
2. Ruta de Carlos V

En el viaje hacia su retiro en el Monasterio de Yuste, el Emperador Carlos V de Alemania y I de España se aventuró por este camino para alcanzar su destino. Nadie pensó que, más de cuatro siglos después, los dos estados que representaba el monarca se reencontrarían en este lugar. Si te aventuras por la ruta de Carlos V no podrás evitar hacer una parada en el Cementerio Alemán de Cuacos del Yuste, donde se recuerda a los alemanes muertos en suelo español durante las dos guerras mundiales.

Esta ruta comienza en Tornavacas, a la cabecera del Valle del Jerte. En el recorrido une historia y naturaleza, pues las vistas del valle, repletas de robledales y bosques de castaños, se cruzan con lugares como la pequeña Ermita del Cristo del Humilladero o el propio cementerio alemán. Podrás disfrutar de maravillosos paisajes naturales, acompañando el camino del río Jerte hasta llegar a la Garganta de Jaranda. Aprovecha para descansar en el Puerto de Yeguas, lugar perfecto para contemplar la imagen que ofrece la Comarca de la Vera

Distancia: 25 km.
Tiempo estimado: 8 horas
Dificultad: Media

¿Te gusta el senderismo y quieres compartir tu experiencia con NutriCare? Envíanos un correo a enlinea@nutricare.es y dinos qué rutas te gusta seguir.



APOSTAMOS POR TI 30Aniversario

El pasado mes de enero se celebró el Encuentro Anual de Asesores y Distribuidores, coincidiendo con el 30 Aniversario de la Compañía. Un evento que buscaba ser práctico y formativo, y en el que se dieron cita la emotividad y la memoria. Haciendo un recorrido desde nuestros orígenes y sobre todo con fuertes proyecciones y mejoras para el futuro que nos marcarán el camino de innovación que NutriCare persigue desde 1985.

Donde se desarrollan temas a medida de la mano de profesionales de primera línea en el ámbito nacional e internacional: D. Manuel Bermejo, D. Jesús Alcoba y D. José María Gasalla, así como destacados miembros del Departamento Médico NutriCare: Dr. Fermín Plata, Dra. Nieves Palacios, Dr. Joaquín Rodríguez, Dr. Vicente Pérez Ribelles y Dr. Rafael Casas.

Uno de los momentos clave fue el lanzamiento del nuevo producto. Un complemento nutricional que aúna ciencia e investigación: NutriDefense Plus. Una fórmula exclusiva en España que ayuda a frenar el envejecimiento celular y refuerza el sistema inmunitario, entre otros destacados beneficios, como potenciar el sistema muscular y mejorar el sistema cardiovascular. NutriDefense Plus está disponible en 2 sabores: Té Verde Matcha Bio y Frutos del Bosque.

Gracias a todos los Clientes que durante estos 30 años han confiado en nosotros.

XII Encuentro médico NutriCare

Aprovechando el Encuentro Anual de NutriCare se ha celebrado también el XII Encuentro Médico NutriCare con el objetivo de presentar el Nuevo Plan Formativo que impulsa la empresa para ayudar a la formación de los Asesores incorporados y seguir Formando e Informando al Equipo NutriCare.
El director Médico, D.Vicente Pérez Ribelles, ha presentado al resto de miembros del equipo médico "Multicheck Nutricional" un revolucionario circuito

a disposición de nuestros Clientes. Multicheck consiste en una serie de pruebas médicas que buscan mejorar su estado de salud, su alimentación y evitar su riesgo cardiovascular. Este estudio tan completo detecta errores nutricionales, determina déficit en micronutrientes, mide la composición corporal, detecta hipertensión, analiza parámetros sanguíneos y estudia la situación neurocardiovascular del Cliente. Finalmente, el médico valora todos los resultados en ese momento e indica y da la mejor solución nutricional al Cliente.

El resto de miembros ha desarrollado temas de interés en el trabajo diario de nuestros Asesores: funcionamiento MASNutriCare y Equipo Nutricionistas, innovaciones en los productos NutriCare y presentación de las preguntas más frecuentes tanto en la línea de atención médica como en la línea 902.
Como en otras ocasiones, este Encuentro ha servido para unificar criterios de actuación, actualizar conceptos y conocer novedades dentro del ámbito nutricional.

Agenda Formativa del encuentro:

• Psiconutrición: variables psicosociales, valor emocional de los alimentos.
Dr. D. Rafael Casas.
Licenciado en Medicina y Cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona. Especialista en Psiquiatría. Psiquiatra consultor del Instituto de Estudios en Psicosomática de Barcelona desde el año 2002. Coordinador del programa Thao-Salud infantil.

• Pautas de entrenamiento para transformarte en un Atleta Corporativo NutriCare.
D. Jesús Alcoba González.
Director de la International Graduate School of Business del Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle.
Master of Business Administration y Máster en Psicología.
Formador e investigador sobre el desarrollo humano en las organizaciones y el estudio científico de los servicios.
Autor de varios libros y publicaciones científicas.

• Gente emprendedora, gente de calidad.
D. Manuel Bermejo.
Considerado uno de los grandes expertos de emprendedurismo. Profesor del IE Business School desde 1992. Presidente de Consejos de Administración y consejos asesores externos en empresas europeas y latinoamericanas.

• Dirección de Equipos.
D. José Mª Gasalla.
Conferenciante, escritor y Profesor de Deusto Business School. Presidentes del grupo Desarrollo organizacional y Talentum. Consultor internacional y Consejero de Empresas en el área de cambio y desarrollo de organizaciones.

• Análisis dietas del mercado y Salud cardiovascular.
Dra. Dña. Nieves Palacios.
Especialista en Endocrinología y Nutrición. Especialista en Medicina de la Actividad física y del Deporte. Especialista en Medicina del Trabajo. Jefa del Servicio de Endocrinología, Nutrición y Deporte del Consejo Superior de Deportes.

• ¿Obeso sano?
Dr. D. Joaquín Rodríguez.
Licenciado en Medicina. Especialista en Psicoterapia. Máster en nutrición por la Universidad Complutense.

• Efecto térmico alimentario.
Dr. D. Fermín Plata.
Médico Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Director Médico del Centro Municipal de Medicina del Deporte del Excmo. Ayuntamiento de Jerez de la Frontera. Responsable de la Unidad de Medicina del Deporte de la Clínica Serman.

¿Cómo mejorar la fuerza física y vitalidad de un Senior?

Al igual que en cada etapa de la vida, cuando se alcanza una edad, a partir de los 65 años, se necesitan requerimientos nutricionales específicos para mantener esa "eterna juventud" o por lo menos intentar mejorar la calidad de vida.
Para que su cuerpo les siga, es fundamental la calidad y el equilibrio en la nutrición, ya que en la alimentación pueden encontrar el freno o el acelerador de procesos que se desencadenan con mayor frecuencia con la edad.

Lo que más ansía el Senior es recuperar la vitalidad y la fuerza física. Por este motivo le proponemos una solución fácil y única a través de un programa nutricional con comida NutriCare a diario, a elegir una gran variedad de platos dulces y salados, proporcionándole 7 BENEFICIOS* en 1 comida, en tan sólo 3 minutos:

1. Aumenta la masa muscular
2. Protección cardiovascular
3. Previene y mejora el colesterol
4. Frena el envejecimiento celular
5. Equilibra la grasa corporal
6. Combate el estreñimiento
7. Previene la osteoporosis y la arteriosclerosis

Conseguirá: Vitalidad, Bienestar y fuerza física

(*)Ayudan a alcanzar estos beneficios: Las Proteínas de alto valor biológica, ácidos grasos omega, 12 vitaminas y 14 minerales (antioxidante: Vitaminas A, E, C y minerales zinc, selenio y manganeso) y fibra. Siempre y cuando se sigan las recomendaciones alimenticias del Asesor NutriCare para el resto del día.

La nueva era del FASTGOOD

Si no tienes tiempo para cuidar tu alimentación, no te gusta cocinar para ti sólo, o no sabes, abusas de comidas precocinadas y/o congeladas, bebes poca agua y más refrescos o alcohol, desperdicias la comida, y te preocupa tu figura y tu alimentación, necesitas urgentemente el FastGood, la corriente nutricional que ya ha ayudado a cientos de personas a mejorar su figura y lo más importante sus hábitos alimenticios = salud.
El movimiento NutriCare One. ¿En qué consiste? En consumir "comida Plus" en singular o lo que es lo mismo Cocina sana, sabrosa y rápida. Baja en calorías, de rápida preparación, con raciones individuales de sabor casero y con una alta calidad nutricional.
Beneficios de Comer NutriCare One:

- Recarga inmediata de nutrientes.
- Equilibra el exceso de Calorías.
- Comida rápida en 3 minutos.
- Saciante con las calorías justas.
- Ahorro dinero reduciendo desperdicio.
- Desayuno completo.

Las comidas NutriCare son la base nutricional equilibrada de cualquier despensa. Cada comida aporta, a partir de 125 calorías, nutrientes esenciales (Omega 3 y 6, prebióticos, soja proteínas de elevado valor biológico…), además de 12 Vitaminas y 14 minerales que te ayudará a restaurar el posible déficit nutricional diario y compensar los excesos.

El dulce que SÍ te puedes permitir

Siempre con la intención de satisfacer a nuestros Clientes, quisimos conocer su gusto, a través del concurso "Pide por esa boquita", y fue una sorpresa la cantidad de opiniones que recibimos sobre qué nuevo producto deseaban. La elección fue clara, querían snaks dulces que les ayudasen a sobrellevar su dieta. Y en NutriCare nos pusimos en marcha para ofrecerles un delicioso surtido, con las calorías justas y con claros beneficios nutricionales: Surtido ENTREHORAS

4 Brownies.
3 Galletas Barquillo Crema de Vainilla.
3 Mueslis sabor Caramelo y Chocolate.

Sin duda, y a juzgar por las ventas de este surtido, fue la elección acertada: con bajo contenido en hidratos de carbono, alto contenido en fibra y calcio, saciante y con las calorías justas.

Nueva Crema Facial

Alta Cosmética NutriCare

Una avanzada fórmula que ayuda a combatir los signos del envejecmiento de manera eficaz.

Antiarrugas,
Hidro-Nutritiva
Efecto Tensor
Con factor de protección 15.
Sin parabenos

«Barefoot»: hacer «running» descalzo para favorecer la salud de los pies.

ABC

A día de hoy es imposible negar que vivimos una época en la que muchas personas abogan por cuidar su cuerpo haciendo ejercicio en el gimnasio o, simplemente, saliendo a la calle para practicar «running». La máxima es, ante todo, rebajar esos «kilitos» de más o, simplemente, ejercitar los músculos después de pasar muchas horas sentado.
Sin embargo, existe una nueva corriente conocida como «Barefoot» que afirma que eso ya no es suficiente, sino que hay que dar un paso más (nunca mejor dicho) y cuidar de nuestras extremidades mientras hacemos «running». El método es un tanto curioso, pues esta filosofía deportiva afirma que hay que correr, pero descalzo, pues es una práctica que favorecer la salud de nuestros pies.

Disfrutar de espacios verdes y árboles mejora la percepción de salud.

La Vanguardia

Un estudio liderado por expertos del CREAL muestra que, entre otros beneficios, vivir junto a elementos naturales reduce el estrés.

Disfrutar de espacios verdes y elementos relacionados con la naturaleza como los árboles mejora de forma significativa la percepción que tienen los seres humanos sobre su salud en general y sobre su salud mental en particular, según apuntan las conclusiones de un estudio liderado por investigadores del Centre de Recerca en Epidemiologia Ambiental (CREAL).

Cuidado con la dieta que eliges.

Crónica.com

Actualmente se conocen numerosas dietas para adelgazar, pero antes hay que pensar si no afectarán la salud. a largo plazo para no caer en un círculo vicioso del efecto rebote. O causar trastornos metabólicos como obesidad o diabetes y otros riesgos.

Los riesgos de tener "barriguita": La obesidad abdominal dobla el riesgo de muerte súbita.

20 minutos.es

La obesidad abdominal es la obesidad que más afecta a la salud cardiovascular. La grasa abdominal favorece la inflamación y eleva la presencia de arritmias.
El índice cintura/cadera (ICC) resulta de dividir el perímetro de la cintura de una persona por el perímetro de su cadera.
La obesidad provoca por sí sola 28.000 muertes anuales en España.

Conozca el secreto de los hunza, un pueblo que no conoce ni las enfermedades ni la vejez.

Europa Express

El valle del río Hunza, en la frontera de la India y Pakistán, es llamado 'el oasis de la juventud', y no es en vano: los habitantes de la zona viven hasta 110-120 años, casi nunca se enferman y tienen una apariencia muy joven.
Según las conclusiones de McCarrison, precisamente la dieta es el factor principal de la longevidad de esta nación, subraya el medio. Por ejemplo las naciones vecinas, que viven en las mismas condiciones climáticas pero no comen adecuadamente, padecen una variedad de enfermedades y tienen una esperanza de vida 2 veces más corta.

Tenemos la dieta que necesitas

Elige el sistema definitivo contra el sobrepeso con seguridad y sin efecto rebote

¡Ahora si puedes!

NutriCare desde 1985

www.nutricare.es

Tú eliges

Tenemos tu Programa de Pérdida de Peso y Nutrición con la garantía del Servicio personalizado NutriCare y la supervisión del Departamento Médico.

Los Productos NutriCare se distribuyen a través de Asesores NutriCare

Más de 30 variedades

BATIDOS:
Chocolate.
Vainilla.
Fresa.
Plátano.

SOPAS:
Sopa de Pollo
Crema de Verduras.

ALTA COCINA:
Pasta al Brócoli.
Sopa de Pasta de Champiñones con Jamón.
Risotto de Setas.
Tortilla.

ALTA PROTEÍNA:
Batido Yogur Melocotón y Mango.
Mousse de Caramelo.
Pasta sabor Boloñesa.
Pasta Carbonara.

SOJA:
Batido de Chocolate.
Batido de Vainilla.
Crema de Espárragos.
Pasta 4 Quesos.

POSTRES:
Mousse de Chocolate.
Crema de Vainilla.
Bizcocho de Chocolate.
Bizcocho de Vainilla.

ENTREHORAS:
*NutriDefense Plus:
Con Té verde Matcha Bio.
Con Frutos del Bosque.

*Nutribarritas:
Chocolate con Leche.
Trufa.
Frutos Secos.
Yogur y Limón.

*Surtido Entrehoras.

*Nutrichips de soja.

*Fibra:
Melocotón.
NutriTé.
NutriCaldo.

*Bebida Isotónica:

NutriCare
Isabel Colbrand, 10
Ed. Alfa III, nº 73
28050 Madrid
Tel.: 913 588 955
Fax: 913 589 095
enlinea@nutricare.es

www.nutricare.es