Revista
ClubNutriCare
Nº 34

Simplifica y vencerás
Una comida que *lo tiene TODO*

El Laberinto de la obesidad

Problemas Actuales en la nutrición según cada etapa de la vida

Brillar desde dentro: Cinco claves para empezar el camino

¿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 31 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.

Las Comidas NutriCare, más de 31 sabores y texturas son comidas sustitutivas y complementos nutricionales bajos en calorías: batidos, sopas, postres, pastas, tortilla, barritas.

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. Así mismo 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.

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

Vida Sana
04 SIMPLIFICA Y VENCERÁS
Una comida que lo tiene TODO
Recetas
10 Cocina creativa
Asesoría Médica
12 Laberinto de la Obesidad
14 Problemas Actuales en la nutrición en cada etapa de la vida
19 El estreñimiento: Qué es y cómo combati
24 CardioCheck
Sabías que
22 Curiosidades
Máximo Rendimiento
26 Brillar desde dentro: cinco claves para empezar tu camino.
NutriFit
32 Camino de los ingleses y bajada del Sella
Noticias NutriCare
32 Multiplica lo mejor de ti.
Experiencia de Clientes
36 Cumplió su Reto
Hemos leído
38 Noticias

ClubNutriCare
Edita: NutriCare®

Tirada anual: 15.000 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

Tenemos la dieta que necesitas

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

¡Ahora sí puedo adelgazar!

NutriCare desde 1985

Con la ayuda de tu Asesor y el respaldo de especialistas médicos lo conseguirás

Únete al 95% de Clientes satisfechos que ya disfrutan de su nueva figura

Sonsoles Serrano
Directora de Marketing de NutriCare
Licenciada en Gestión comercial y Marketing
por ESIC Business & Marketing School

SIMPLIFICA Y VENCERÁS

Una comida que *lo tiene TODO*

La mayoría de la población española considera que su alimentación es mejorable. De hecho, la Organización Mundial de la Salud estima que un **50% de las personas no cumple con las recomendaciones** de los expertos respecto a hábitos de vida y alimentación.

Lo sabemos y en un acto de voluntad por mejorar nuestros hábitos -en muchos casos después de un fin de semana de "desmadre" o de una semana interminable de trabajo, familia, casa,...- nos lanzamos a buscar consejos para reorganizar nuestra vida y corregirla, cada vez más, recurrente alimentación de "**aquí te pillo, aquí te trago".**

Comienzas a leer artículos, revistas de nutrición, post en redes de esos que sigues de vez en cuando en facebook o twitter, y te rindes desfallecido al ver **la lista interminable de hábitos que tendrías que adoptar para acercarte a una vida más saludable:**

<< *Comenzar el día con un cítrico, un lácteo, aceite de oliva, algo de proteína para no hacer una comida polar (sin saber muy bien si es la que siguen los habitantes del lugar). Procurar al día 5 piezas de frutas y verduras. Tener en cuenta las nueces, el omega 3 y 6 para nuestra salud cardiovascular. Beber al menos 2 litros de agua. Tomar alguna infusión para ayudar al cuerpo a realizar las digestiones, o tomar en ayunas algún té que nos proporcione un efecto depurativo. Ingerir fibra en abundancia para mantener un sistema digestivo y un tránsito intestinal saludable. Tomar 2 veces en semana legumbre, sin olvidar tampoco tomar pescado y carnes magras sólo de vez en cuando. Y según los últimos estudios no estaría mal tomar una copita de vino al día por los antioxidantes que aporta. Y aunque vayas siempre con prisa, procurar subir todas las escaleras que te vayas encontrando por el camino o haz unas sentadillas mientras esperas que salga el café...***>>**

ESTILO DE VIDA Y NUTRICIÓN

Lo dicho anteriormente no es fácil si tenemos en cuenta **el estilo de vida** que se impone en la sociedad actual, ya que **dificulta conciliar facetas y conectar con un concepto de vida más saludable** y ordenado. Apenas hay tiempo para comprar alimentos y menos para prepararlos. Estos cambios, unido al ritmo de vida y a la falta de actividad física, han puesto de manifiesto desequilibrios alimentarios, produciendo **un aumento de ciertas enfermedades**, entre las que destacan las cardiovasculares como primera causa de muerte y de hospitalización en España.

> "Apenas hay tiempo para comprar alimentos y menos para prepararlos"

Comer es una acción de pura supervivencia, que realizamos varias veces al día. Pero **¿tenemos solventada esta tarea tan repetitiva como necesaria para nuestra salud?**

Hoy en día, los consumidores están mucho más informados y concienciados del papel que juega la alimentación en la calidad de vida presente y futura. Con lo cual somos **conscientes ejecutores de malos hábitos,** por lo que se abre una cierta conciencia entre lo que hacemos y lo que deberíamos hacer para salvaguardar nuestra salud.

En base a lo anterior, los consumidores desean y demandan **simplificar la complejidad de alimentarse bien cada día.**

SUSTITUTIVOS DE COMIDA NUTRICARE: EL COMODÍN DEL DÍA

Bajo esta premisa surgen los sustitutivos de comidas NutriCare, alimentos que **proporcionan en una sola comida al menos un tercio de todo lo que tu cuerpo necesita en todo el día.**

Un producto sustitutivo de comida, denominación definida por el Real Decreto 1430/1997 de la legislación española vigente sobre productos alimenticios, realmente significa que el producto equivale en nutrientes a una comida. Por lo tanto, no quiere decir que el producto esté destinado exclusivamente a sustituir una comida, **no es un adelgazante como a veces se piensa erróneamente por su descripción.** Se trata de una comida completa, de un alimento que cubre las necesidades nutricionales que el organismo necesita cada día, por ese motivo se aplica también en programas de control de peso, con una pauta alimenticia hipocalórica, ya que es capaz de asegurar una comida sin caer en carencias nutricionales.

> "...los consumidores desean y demandan simplificar la complejidad de alimentarse bien cada día"

Vamos a diferenciar **dos aspectos** por los cuales es conveniente incluir en la alimentación una comida NutriCare al día:

>>>

1. Como comodín nutricional: para cubrir hábitos o comidas que no se realizan correctamente, mejorando la calidad del balance nutricional diario.

- Cuando se sale de casa sin desayunar.
- Si se toma un bocado rápido para "matar el gusanillo" hasta la siguiente comida.
- Si no se tiene tiempo, ya no sólo para cocinar, sino para hacer la compra.
- Si se come habitualmente fuera de casa.
- Si a la hora de la cena, se toma lo que hay en la nevera, sin discriminar.
- Si se comenten excesos a lo largo de la semana.

2. Como alimentación funcional y preventiva: a través de la nutrición es posible prevenir y mejorar índices de bienestar que eviten o retrasen la aparición de algunas enfermedades y disfrutar de una calidad de vida más plena.

- Cuidar el nivel de colesterol.
- Ayudar a combatir el envejecimiento celular.
- Mejorar la proporción masa grasa-masa muscular.
- Mantener la densidad ósea.
- Asegurar la correcta nutrición de un Senior.

"¿Tenemos solventada esta tarea tan repetitiva como necesaria para nuestra salud? "

HACIA EL EQUILIBRIO NUTRICIONAL PERFECTO

Si tuviéramos que reunir y comprar toda la variedad de alimentos necesarios para conseguir una nutrición completa y equilibrada, requeriría de una **cesta de la compra inmensa y costosa**. Llevar una alimentación adecuada es algo complejo, ya que tendríamos que conocer y **contar todos y cada uno de los alimentos** que tomamos a lo largo del día para poder llevar la "cuenta" de lo que aportan.

Una comida sustitutiva NutriCare = comida nutricionalmente completa y equilibrada, nos aportaría los minerales, vitaminas y todos los nutrientes esenciales que el organismo necesita, ayudando a simplificar la complejidad de alimentarse bien.

Una comida sustitutiva NutriCare aporta:

Contiene el equivalente a:

Hidratos de Carbono: es la gasolina de nuestro cuerpo, el elemento que mayor cantidad de energía nos debe aportar. Se encuentran sobre todo en los alimentos de origen vegetal y casi nada o nada en los de origen animal.

El hidrato de carbono de **1 manzana o 1 pulguita de pan**

Proteínas: son esenciales en la formación del músculo, tendones, cartílagos, huesos, uñas, cabello,... Además de mejorar el sistema inmunológico y ayudar a transportar el oxígeno en la sangre, son responsables de multitud de reacciones metabólicas de nuestro organismo.

La proteína de elevado valor biológico equivalente al contenido proteico de **5 yogures**

Grasas: son las únicas que pueden transportar vitaminas liposolubles en nuestro organismo (A, D , E y K). Sirven como protección frente al frío y a los golpes, ya que todos los músculos y órganos están cubiertos por ella. Forma parte integrante del sistema nervioso, formado principalmente por lípidos, por lo que un déficit provocaría alteraciones en la salud.

El omega 3 de **4 sardinas**

Fibra: se encarga de facilitar el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento. Ayuda a reducir el nivel de colesterol en sangre y, por tanto, previene de accidentes cardiovasculares.

La fibra de **120 g de cereales**

12 Vitaminas y 14 minerales: todos ellos contribuyen al buen funcionamiento global del organismo. Su aporte diario es imprescindible para el mantenimiento de un estado de salud adecuado. Su déficit provoca estados carenciales que pueden derivar en determinadas enfermedades.

La Vitamina A de **500 g de almejas**

La Vitamina E de **13 nueces**

La Vitamina C de **2 mandarinas**

El Zinc de **100 g de centollo**

Beneficios asociados a vitaminas y minerales que contienen las comidas NutriCare.

Vitamina A	Previene los problemas oculares, favorece la salud del sistema inmunitario, es fundamental para el crecimiento y el desarrollo celular, mantiene sana la piel y protege las mucosas.
Vitamina C	Es necesaria para la formación de colágeno y para mantener sanos los huesos, los dientes, las encías y los vasos sanguíneos. Ayuda a absorber el hierro y favorece la función cerebral.
Vitamina D	Fortalece los huesos porque ayuda al cuerpo a absorber y fijar el calcio, un mineral fundamental para fabricarlos.
Vitamina E	Es un antioxidante que ayuda a proteger a las células de posibles lesiones oxidativas. Es importante para garantizar la salud de los glóbulos rojos.
Vitamina B12	Ayuda a fabricar glóbulos rojos y es esencial para el buen funcionamiento de las células del sistema nervioso.
Vitamina B6	Es importante para el funcionamiento neuronal y cerebral. También ayuda al cuerpo a descomponer las proteínas y a fabricar glóbulos rojos.
Tiamina	Ayuda al cuerpo a transformar los hidratos de carbono en energía. Necesaria para el corazón, los músculos y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
Niacina	Ayuda al cuerpo a trasformar el alimento en energía y a mantener sana la piel. Es importante en el funcionamiento del sistema nervioso.
Riboflavina	Es fundamental para el crecimiento, la trasformación de los hidratos de carbono en energía y la producción de glóbulos rojos.
Acido fólico	Ayuda al cuerpo a fabricar glóbulos rojos. También es necesario para fabricar ADN.
Calcio	Es fundamental para la construcción de huesos y dientes sanos y fuertes. Las etapas durante la cuales se construyen los huesos son la infancia y la adolescencia, por eso es importante tomarlo para prevenir pérdidas de masa ósea propias de la etapa adulta.
Hierro	Parte integrante de la hemoglobina. Ayuda a los glóbulos rojos a trasportar oxígeno a todas las partes del organismo. Los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro incluyen debilidad, fatiga y mareos.
Magnesio	Ayuda a funcionar a los músculos y a los nervios, estabiliza la frecuencia cardíaca y mantiene fuertes los huesos. Ayuda a crear energía y a fabricar proteínas.
Fósforo	Ayuda a que se formen huesos y dientes sanos y fuertes. También ayuda al organismo a fabricar energía. Todas las células del cuerpo necesitan fósforo para funcionar con normalidad.
Potasio	Ayuda al funcionamiento del corazón y de los sistemas muscular y nervioso. También ayuda al organismo a mantener el equilibrio hídrico en la sangre y en los tejidos corporales.
Zinc	Es importante en el crecimiento normal, ayuda a mantener fuerte el sistema inmunitario y favorece la curación de las heridas.

Nuestros apuntes finales:

- Orientado a quienes necesitan **comer mejor y barato** para alimentarse bien en alguna de las comidas del día o como complemento nutricional diario para **mejorar índices de bienestar y prevenir ciertas dolencias,** derivadas del paso del tiempo.
- Evita idealizar la comida, desde nuestros orígenes está marcada la rapidez en su ejecución. NutriCare es el **"bocado perfecto" que tendrás listo en unos minutos** o de forma inmediata.
- Sustituye momentos de **pizza, hamburguesa,**... ayunos, excesos,... **por momentos NutriCare.** Comenzarás a alimentarte mejor, a mejorar tus hábitos y a sentir los beneficios de una correcta nutrición.
- NutriCare es la versión más evolucionada (31 años de experiencia) **de alimentos de "conveniencia o comodines"**. Procura a tu organismo una combinación equilibrada y perfecta de nutrientes fundamentales que difícilmente pueden ser cubiertos en la alimentación habitual sin una planificación muy cuidada.
- Valor añadido: **el Asesor NutriCare** personaliza, concreta y simplifica la necesidad nutricional real y la adapta a las preferencias y estilo de vida, para hacerlo aún más efectivo.

Cocina Creativa NutriCare, baja en calorías, fác

Todo en posible en nuestros Programas de nutrición y pérdida de peso.

Tacos Chips

Calorías:145 por ración

Ingredientes para 1 persona

1 bolsa de NutriChips
1 cucharada colmada de tomate frito
1 cucharada rasa de queso light
Orégano

Modo de preparación

Verter en un plato de postre las NutriChips. Repartir por encima el tomate, el queso y el orégano y calentar en el microondas durante minuto y medio a 600 W.

Alcachofas rellenas de Risotto

Calorías: 334 por ración

Ingredientes para 1 persona

1 sobre de Risotto NutriCare
4 alcachofas cocidas (de bote o naturales, tamaño grande)
1 cucharada de queso rallado light

Modo de preparación

Preparar el Risotto según las indicaciones que aparecen en sobre añadiendo una pizca de pimienta. Escurrir las alcachofas del bote y añadir el Risotto. Espolvorear queso por encima y calentar todo en el microondas durante 6 minutos a 800 W.

Receta de Susana Saez, Asesora de Guipúzcoa

Master: Marisa Álvarez · Fotografía: Diego de los Reyes

le preparar, apetecible y sabrosa

Tarta del abuelo

Calorías: 215 por ración

Ingredientes para 2 personas

½ sobre de Mousse de Chocolate NutriCare
½ sobre de Crema de Vainilla NutriCare
7 galletas tipo María integral
200 ml. de leche desnatada

Modo de preparación

Mezclar medio sobre de Mousse de Chocolate NutriCare con 100 ml de leche desnatada muy fría, y medio sobre de Crema de Vainilla NutriCare con otros 100 ml de leche desnatada igualmente fría.

Colocar sobre la base de un molde NutriCare una capa de galletas y encima la Crema de Vainilla NutriCare. Poner encima otra capa de galletas, y sobre ella, la mitad de la Mousse de Chocolate preparada. Por último, coronar con otra capa de galletas. Enfriar en el congelador durante 30 minutos. Una vez se haya enfriado, desmoldar con ayuda de un cuchillo y decorar con la otra mitad de la Mousse de Chocolate.

Tiramisú

Calorías: 170 por ración

Ingredientes para 2 personas

1 Bizcocho de Vainilla NutriCare
50 ml de leche desnatada.
1 yogur desnatado cremoso.
3 claras de huevo.
2 cucharadas grandes de queso de untar de 0% de materia grasa (tipo Philadelphia).
2 cucharadas pequeñas de sacarina líquida.
1 cucharada grande de café americano mezclado con un cucharadita de sacarina líquida.

Modo de preparación

Montar las 3 claras a punto de nieve con una pizca de sal. Añadir las 2 cucharadas grandes de queso mezcladas con 2 cucharadas de sacarina y el yogur. Remover despacio e introducir en el congelador 10 minutos. A continuación mezclar en un molde pequeño un sobre de Bizcocho de Vainilla NutriCare con 50 ml de leche. Remover con un tenedor y cocinar durante 2 minutos en el microondas. Esperar a que se temple para cortarlo en 4 capas. Meter la primera capa de bizcocho en un vaso de boca redonda ancha y verter un poco de café, agua y edulcorante sobre el bizcocho. A continuación echar ¼ parte de la mezcla de claras y repetir la misma operación: bizcocho, café y ¼ de la mezcla de las claras. Realizar la misma secuencia con el resto de los ingredientes en otro vaso para la segunda ración. Guardar en la nevera y servir espolvoreado con un poco de Batido de Chocolate en polvo para su decoración.

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

EL LABERINTO DE LA OBESIDAD

Te ayudamos a comprender la importancia que esta alteración metabólica-hormonal ejerce sobre el organismo, incluso su repercusión social

Ya hemos superado la fase en la que al obeso se le consideraba simplemente como una persona sin voluntad a la hora de comer.

En la actualidad comparamos la obesidad, y a su eufemístico diminutivo del *EXCESO DE PESO*, con la superficie geométrica de un cuadrado, cuyos lados representan, el **25%** de las causas que rodean a esta patología.

Inculpación genética **25 %**	**Causalidad ambiental** **25 %**
Origen metabólico - hormonal **25 %**	**Dependencia neuro - psíquica** **25 %**

Nos imaginamos que la superficie del cuadrado está ocupada por un auténtico **LABERINTO** que explica, conecta y determina, ante qué posible tipo de obesidad nos vamos a encontrar siendo cada uno un ***verdadero desafío entre la personalidad del obeso y la circunstancia que lo envuelve.***

Es indudable *la* ***participación*** *hereditaria* en el conjunto, y que determinamos a través de diversos polimorfismos, divididas en áreas determinadas como la inclinación a la diabetes tipo 2, tendencia a anomalías sobre la utilización de la grasa alimenticia, propensión a la deformidad evolutiva en la silueta corporal e impacto cerebral sobre conducta alimenticia, suponiendo el hallazgo de una solución al problema del aumento de peso.

La circunstancia genética no sucederá si los factores exteriores no la favorecen. Si bien es cierto que estos problemas están creados en gran medida por la naturaleza, es el ambiente lo que provocará su aparición. Por tanto, los hábitos que se adquieren y practican, si son correctos, ayudarán a controlar y suprimir el factor genético que determina el sobrepeso.

Los errores alimenticios mayores son la causa más frecuente del aumento de peso, puesto que apareja desconocimiento en la forma y en el modo de comer.

Se ha dicho, y con razón, que los ***"malos hábitos en el comer llegan como viajeros, permanecen como huéspedes y se quedan como propietarios"*** pasando a formar parte de la costumbre gastronómica individual e incluso familiar, alejando al grupo del concepto de fagogogía (educación y enseñanza nutrimental, gastronómica y culinaria) que, a su vez, será el puntal más efectivo para un mantenimiento tan exitoso como duradero.

Las posibles y reiteradas incitaciones sociales, contribuyen a descabalar la aritmética de la alimentación. Se ha demostrado que la ***dieta hipocalórica adaptada, en estilo de vida corregido, es el sistema único e infalible para perder peso con cordura.***

El entramado metabólico – hormonal de forma permanente controla nuestros instintos y tendencias, incluso alcanza a la expresión de nuestras alegrías, angustias y quebrantos.

Como ejemplo, mencionar la influencia que la insulina tiene sobre el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas o el factor tiroideo ralentizador o estimulante del consumo energético y las denominadas hormonas contra reguladoras, las que compensan la actividad de otras.

La forma con que las vías metabólicas tratan a los diferentes hidratos de carbono o a las modalidades químicas de las grasas o a las ubicuitarias y vitales proteínas, representan todo un circuito concatenado y trascendental para la existencia humana y, las que con inusitada frecuencia, poseen una impronta personal característica de cada individuo.

La computadora biológica más compleja, llamada cerebro, es el lugar de recepción, inicio y desarrollo de nuestros pensamientos, sentimientos, instintos, tendencias y conducta que se manifiestan en cada instante. Es el binomio ***neuropsíquico***, el lugar donde se transforma lo anímico en somático y viceversa. Algo tan inmaterial, como el recuerdo, es capaz de desencadenar toda una catarata de reacciones que conducen a la necesidad de comer o beber un determinado producto que la evocación trajo a la mente o que la visión televisiva hizo impactar en el centro diencéfalico del hambre.

Estos comentarios pueden conducirnos a dilemas tan sorprendentes como: ***¿es la gula un pecado capital o una anomalía hipotalámica?***

Dra. Nieves Palacios Gil de Antuñano.
Adjunta Dirección Médica NutriCare.
Jefa del Servicio de Endocrinología, Nutrición y Deporte de Consejo Superior de Deporte.
Nº colegiada:282830982

Problemas actuales en la alimentación según cada etapa de la vida

La alimentación es una necesidad fisiológica con una importante dimensión social y cultural: los hábitos alimentarios han sido, de forma tradicional, una de las costumbres más estables de la herencia cultural del ser humano. Sin embargo, en la actualidad estamos viviendo una época de grandes cambios, que influyen en los hábitos alimentarios de la población e impactan de forma significativa en su estado nutricional motivados, en gran medida, por tres factores fundamentales:

• **Nuevos estilos y condiciones de vida:** el concepto de familia en los países industrializados ha experimentado transformaciones muy profundas, y ha adquirido gran pluralidad de formas en el transcurso de las tres últimas décadas.

• **Avance continuo de la tecnología de la industria de la alimentación:** La aparición incesante de nuevos productos y novedosas formas de preparación y procesamiento han supuesto un cambio fundamental en la industria de la alimentación.

• **Edad media de la población:** España envejece, y lo hace más rápidamente de lo previsto: la edad media de los españoles se sitúa ya en 40,9 años, la edad más avanzada desde que se dispone de estadísticas, con una esperanza de vida en torno a los 82 años. Las consecuencias previsibles de este hecho son las patologías asociadas a la edad, y la posible dependencia funcional, que va dar lugar a una peor calidad de vida, si no se toman las medidas de prevención adecuadas.

La elección de los alimentos, como cualquier comportamiento complejo, está influida por distintos factores que **podemos clasificar en:**

• **Factores fisiológicos**: propios del individuo como la edad, el sexo, la herencia genética, el estado psíquico, las alergias o intolerancias alimentarias,...

• **Factores ambientales:** la disponibilidad de los alimentos es un factor fundamental que determina la posibilidad de su consumo.

• **Factores económicos:** las personas con menos recursos pueden tener dificultades para comprar suficiente comida o para modificar su alimentación por motivos de salud.

• **Factores socioculturales:** la tradición es un factor determinante del menú diario, interviniendo en las preferencias y aversiones que manifiestan las personas. La urbanización de la población puede considerarse también uno de los factores con mayor importancia en la revolución de los hábitos alimentarios: supone la aceptación de nuevos alimentos, crecimiento numérico de supermercados y de restaurantes,... Otros factores socioculturales que

influyen en la elección alimentaria son los conocimientos sobre alimentación y nutrición, la publicidad y el marketing.

En este sentido, los recientes estudios (Alimentación y Sociedad en la España del siglo XXI, Fundación Mapfre, 2011) reflejan que la Sociedad Española actual se enfrenta a tres problemas importantes, relacionados con la alimentación.

• **Exceso de divulgación** sobre temas de nutrición y salud, a través de fuentes de dudosa procedencia, que transmiten información con frecuencia desconcertante y poco fiable.

• **Sobrealimentación**, directamente relacionada con las enfermedades que constituyen el Síndrome Metabólico (obesidad, hipercolesterolemia, intolerancia hidrocarbonada, hipertensión arterial, alteraciones cardiovasculares,...)

• **Gran desconocimiento de cómo alimentarse** de una forma adecuada. Hay que recordar que una dieta elevada en calorías no significa que aporte los nutrientes necesarios: una persona puede estar obesa y malnutrida a la vez. Ignorar comidas es también peligroso. Una parte de la población (sobre todo los estudiantes) siguen sin conocer la importancia de desayunar de forma correcta todos los días. Existen trabajos de investigación que demuestran que el hecho de no desayunar aumenta el porcentaje de obesidad.

Dentro del mismo estudio, los españoles encuestados manifiestan estar predispuestos a cambiar sus hábitos en alimentación hacia unos más saludables: consideran que deberían "comer siempre a la misma hora", "estar más informados de lo que se debe comer", "comer o cenar menos cantidad" y "desayunar mejor". Además, afirman que buscan alimentos saludables a la hora de realizar la compra. Los aspectos sociales de la alimentación parecen influir en un mejor o peor comportamiento en relación al control del peso corporal.

En relación a este aspecto, es importante destacar que existe un mayor porcentaje de personas con peso normopeso entre quienes:

- Realizan 5 comidas diarias.
- Realizan a diario el desayuno.
- Desayunan y comen en casa.
- Comen sentados conversando con alguien.
- Se responsabilizan de la comida con respeto a la compra y preparación de los alimentos, aunque sea de forma "ocasional".
- Leen el etiquetado nutricional para seleccionar los productos.
- Cocinan a la plancha o al horno.
- Les influye la preocupación por la salud en el comportamiento de compra.
- Tienen más conocimientos en alimentación y nutrición.
- Duermen mayor número de horas al día.

PROBLEMAS FRECUENTES EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

Entre los adolescentes y las personas jóvenes, las carencias nutricionales más frecuentes son la **ingesta baja de hierro** (que puede producir una anemia), **de calcio** (mineral fundamental para tener un hueso sano), y de zinc (necesario para el buen funcionamiento del sistema inmune y para el desarrollo intelectual, entre otras muchas funciones).

En la edad adulta tardía, (a partir de los 50), se producen una serie de cambios fisiológicos en el organismo, entre los que se encuentran:

• **Modificación de la composición corporal**: aumento de la grasa corporal con variación en su distribución (incremento de grasa en el tronco), y disminución de la masa muscular y del metabolismo basal. Como consecuencia de estos cambios se desarrolla sarcopenia, que es la pérdida degenerativa de masa muscular al envejecer o llevar una vida sedentaria.

1. A partir de los 50 años la masa muscular declina entre un 1 y un 2 % al año, pero la fuerza muscular disminuye un 1,5 % anualmente y hasta un 3 % a partir de los 60 años.

2. Se calcula que a partir de la edad adulta (aproximadamente los 50 años) en cada década se ganan 3 kilos de grasa a partir de músculos transformados, perdiéndose musculatura.

• **Disminución del contenido mineral óseo,** con la aparición de osteoporosis: la masa ósea empieza a disminuir a partir de los 40 años, entre 0,5-1% al año. En la menopausia esta pérdida se acelera hasta un 5-8% anual.

• **Cambios en el sistema inmunitario,** con la aparición de inmunosenescencia, que es el proceso natural de envejecimiento del sistema inmunitario y que se manifiesta por la declinación progresiva de su función. Este proceso contribuye, de forma significativa, a la aparición de enfermedades infecciosas, inflamatorias y degenerativas. En estas circunstancias cobran especial importancia los antioxidantes, como la superoxido dismutasa (SOD).

• **Cambios en el sistema cardiovascular**, con disminución de la elasticidad de los vasos, aparición de hipertensión arterial, mayor frecuencia de insuficiencia cardiaca y de arterosclerosis...

• **Cambios en la percepción de la sed**, con el consecuente peligro de deshidratación.

Ante todas estas alteraciones, y para prevenir la aparición de futuras enfermedades, a partir de una cierta edad (45-50 años) se aconseja:

• Disminuir el aporte energético. (A más años, menos calorías).

• Controlar la ingesta de azúcares simples y ácidos grasos saturados.

• Aumentar la ingesta de proteínas de calidad (para combatir la sarcopenia y la inmunosenescencia).

• Aumentar la ingesta de calcio, zinc, ácido fólico, vitaminas B6, B12, C y D.

• Un mayor control de la ingesta de líquidos, para evitar la deshidratación.

NutriCare ayuda a que te alimentes bien y a que estés mejor nutrido

El equipo de NutriCare y su avanzada tecnología te proporcionan:

- Regularidad en las comidas asesoramiento y educación personalizada.
- Información exhaustiva a todos los clientes.
- Ayuda para cambiar hábitos erroneos.
- Ayuda para encontrar el equilibrio en el desayuno. Mezclados con agua o leche que completan la hidratación diaria.
- Ayuda al control de todos los factores que pueden causar ¨las epidemias del siglo XXI¨: obesidad, estreñimiento, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, Hipercolesterolemia en sus fracciones (LDL, VLDL- triglicéridos).
- Aporte de proteínas y antioxidantes.
- Aporte de vitaminas y minerales en las cantidades adecuadas.

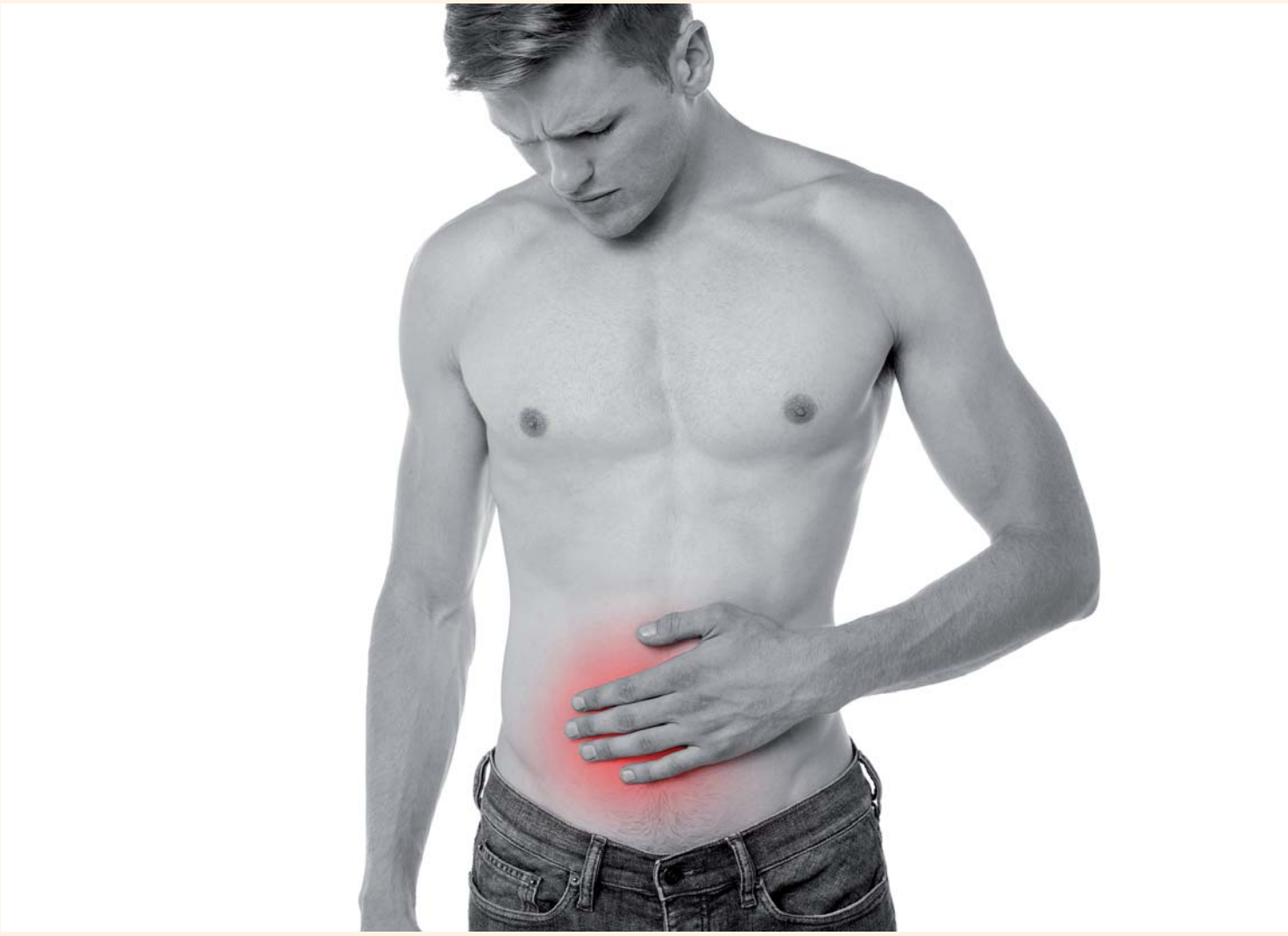
Disfruta como antes...

NUEVA SOPA DE COCIDO
con fideos de Quinoa NUTRICARE

Una comida completa que te aporta:

- Proteínas de elevado valor biológico
- Ácidos grasos cardiosaludables
- Quinoa
- 12 vitaminas
- 11 minerales
- Lecitina de Soja
- Efecto saciante

Dr. D Joaquín Rodríguez
Dpto. Médico NutriCare
Licenciado en medicina
Especialista en Psicoterapia
Master en nutrición
Nº Colegiado. 41/10951



ESTREÑIMIENTO: QUÉ ES Y CÓMO COMBATIRLO

El estreñimiento es una alteración de la función evacuante normal de nuestro aparato digestivo, de manera que el resultado de esta salida se ve alterado en su cuantía, frecuencia o consistencia. Es decir, hablamos de estreñimiento cuando las heces son duras, escasas o se realizan con una frecuencia menor de la habitual.

Podemos considerar como frecuencia normal la comprendida en el intervalo desde 2-3 deposiciones al día a la aislada cada 2-3 días. Esto es así porque cada uno tiene un hábito establecido, que no le ocasiona molestias y no perjudica a su salud.

Si es cierto que cuando el tiempo entre deposiciones es mayor de 3 días, aunque sea el habitual, no es lo más recomendable. A la larga puede estar facilitando la aparición de enfermedades como diverticulosis o cáncer de colon, entre otros. A esto se le conoce como **estreñimiento habitual.**

Por su parte, el **estreñimiento ocasional** es aquel producido por circunstancias no habituales de la persona, y que suele causar un malestar físico evidente. En él están implicados como causas hechos de la vida diaria que condicionan ese cambio, como pueden ser los viajes, la inmovilidad, el cambio en la dieta habitual, algunas enfermedades o sus tratamientos, etc.

Hay que señalar, la importancia de la aparición de un episodio de estreñimiento agudo y repentino, sin que se encuentren causas que lo hayan podido provocar, y sin que se pueda resolver con las medidas habituales. Esto siempre es motivo de visita al médico y el descarte de alguna patología importante, ya que está considerado señal de alarma.

Sin embargo la mayoría de los casos pueden encontrar una solución fácil. Desde NutriCare **proponemos el siguiente decálogo, que ayudará a combatir el estreñimiento** y a hacernos sentir más cómodos y sanos:

1 **INGERIR FIBRA DE FORMA ABUNDANTE** (un mínimo de 30 g diarios). Se ha observado que es el factor más importante para evitar la aparición y mantenimiento de una situación de estreñimiento. La fibra insoluble se puede encontrar: en cereales integrales, verduras, frutas, etc. y en la NUTRIFIBRA DE MELOCOTÓN NutriCare y la fibra soluble en el NUTRITÉ y NUTRICALDO de NutriCare

<< A la larga puede estar facilitando la aparición de enfermedades como diverticulosis o cáncer de colon, entre otros >>

2 **HIDRATACIÓN EN LAS COMIDAS**, es decir agua o líquidos durante las comidas, pero también antes y después, sin prestar atención a esos mitos y medias verdades que sobre el agua y la alimentación circulan. La hidratación es imprescindible para el correcto movimiento de la evacuación.

3 **HACER EJERCICIO DE FORMA REGULAR.** Algo tan sencillo como un paseo de 20 minutos (lo ideal sería por la mañana, pero siempre es beneficioso sea la hora que sea), o realizar ejercicio aeróbico equivalente, nos ayudará a evitar una situación de estreñimiento.

4 **EMPLEO DE ACEITES ACALÓRICOS** (lubricantes). Estos lubricantes nos ayudarán a ir al cuarto de baño con más facilidad, evitando molestias y no aportan calorías extras (por ejemplo el aceite de parafina).

5 **INGESTA DE COLERÉTICOS** que son activadores para la secreción de bilis que no contiene ninguna enzima, pero actúa en la digestión disolviendo las grasas para que puedan ser absorbidas.

6 **INGERIR BEBIDAS CALIENTES EN AYUNAS.** Para que sea aún más efectivo, recomendamos desayunar algo sólido, algo líquido y algo caliente (café u otras infusiones calientes). Todo ello provoca mediante distintos mecanismos, una facilidad de evacuatoria, en algunos casos inmediata.

7 **GIMNASIA ABDOMINAL HABITUAL**, que consigue en fortalecer la musculatura de la pared abdominal. Cualquier aumento de la masa muscular a nivel abdominal repercute en una ayuda manifiesta al trabajo digestivo.

8 **HORARIO FIJO DIARIO PARA LA EVACUACIÓN**, lo que consigue crear un hábito saludable que podríamos decir un "acostumbramiento". Se ha demostrado ser un factor importante.

9 **EVITAR LA MULTITAREA EN ESTE MOMENTO**. Si vamos al cuarto de baño, no debemos estar prestando atención a otras cosas. Estar a lo que se está, dedicando nuestra atención y nuestro tiempo al acto evacuatorio.

10 **RESPUESTA INMEDIATA** a las alertas de nuestro cuerpo. Intentar acudir en el momento en el que notamos la necesidad, para evitar un trabajo extra, a la larga perjudicial.

En definitiva, se trata de llevar a cabo estos consejos fáciles y sensatos, para que asegurar como base primordial para abordar este problema: **un estilo de vida saludable y una función intestinal adecuada**.

Este estilo de vida comienza con una nutrición completa y equilibrada, como la que aportamos con los Programas NutriCare, así como una actividad física regular y el abandono de aquellos hábitos perjudiciales.

<< Sin embargo, la mayoría de los casos pueden encontrar una solución fácil desde NutriCare >>

Sabías que...

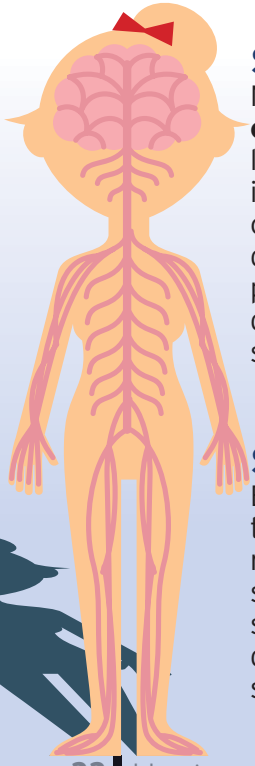
El mejor método para perder peso es la **reducción calórica**. Ésta debe hacerse sobre todo con las grasas (ya que son las que más calorías aportan) procurando respetar las cantidades de proteínas e hidratos de carbono.

Sabías que...

El efecto "yo-yo" (ganar/perder peso) induce a adaptaciones metabólicas que hacen cada vez más difícil el adelgazamiento en cada nueva tentativa. El cuerpo se acostumbra y no obtiene el mismo resultado, ya que se crea hábito. Así la grasa que lleva más tiempo en tu organismo, no la terminas de perder, ya que cuanto más lleva en tu cuerpo más cuesta perderla.

Sabías que...

Tenemos la misma cantidad de pelo que un chimpancé. El cuerpo de un hombre adulto contiene de promedio la misma cantidad de pelo (conocido como vello) que un chimpancé. La diferencia radica en que, en el caso de los humanos, el pelo es mucho más delgado. Así mismo, en nuestro caso el pelo ha perdido su función original que era la de protección. La situación actual del vello corporal se debe seguramente a la evolución y al uso de ropa para protegernos del frío.



Sabías que...

Nuestro estómago **almacena ácido clorhídrico,** el cual es producido por las células que ahí se encuentran. En la industria, este tipo de ácido es altamente corrosivo por lo que se usa en la metalurgia. No obstante, el revestimiento de la pared mucosa del estómago nos protege del efecto dañino del ácido, por lo que no se ve alterado.

Sabías que...

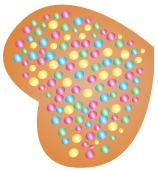
El cuerpo humano tiene una gran cantidad de terminaciones nerviosas que nos permiten experimentar multitud de sensaciones. De todas ellas, las más sensibles se encuentran en los labios y los dedos, mientras que las menos sensibles se hallan en la zona media de la espalda.

Sabías que...

El **consumo excesivo de azúcar** no sólo causa **aumento de peso y diabetes**, sino que tiene efectos negativos en otros sistemas del cuerpo.

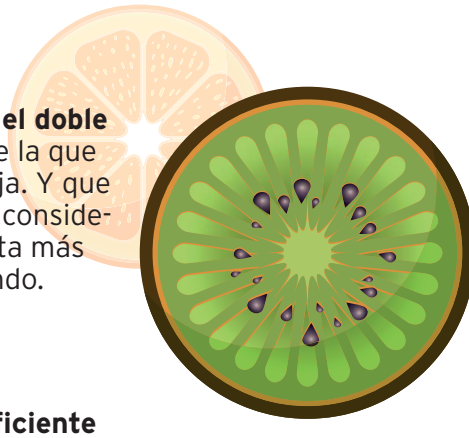
En el caso del cerebro, produce una fuerte sensación de ansiedad, la cual induce a comer cada vez más aunque no sea necesario.

Sumado a esto, suele causar dificultades en el sistema de depuración del cuerpo, lo que ocasiona una acumulación de toxinas que influye en el deterioro cognitivo.



Sabías que...

El **kiwi contiene el doble** de **vitamina C** de la que posee una naranja. Y que el aguacate está considerado como la fruta más nutritiva del mundo.



Sabías que...

No dormir lo suficiente hace que las células cerebrales no se regeneran de la forma adecuada y a la larga ocasiona vejez temprana.

El cuerpo necesita, al menos, 8 horas diarias de sueño sin interrupciones para llevar a cabo una serie de funciones que no puede realizar en otros momentos del día.

No dormir estas horas tiene consecuencias inmediatas como dificultades en la concentración, mal humor y sensación de cansancio.

Si eres emprendedor,
ésta es tu oportunidad de futuro

SELECCIONAMOS

Personas que quieran desarrollarse profesionalmente y trabajar de forma independiente en el sector de la nutrición.

REQUISITOS DEL CANDIDATO

Responsable, emprendedor y trabajador.

Interés por la formación y crecimiento personal.

Con capacidad de comunicación y relación personal.

SE OFRECE

Formación en nutrición y dietética aplicada.

Formación teórica/práctica con un TUTOR.

Diploma de cualificación final.

Asesoría médica continuada.

Incorporación a un Equipo Cualificado.

Importantes ingresos acordes a la implicación y valía.

Flexibilidad horaria.

Compatible con otra actividad.

Interesados enviar C.V.: rr.hh@nutricare.es
Si nos conoces y ya tienes Asesor, contacta directamente.

NutriCare desde 1985

NUTRICARE, FORMANDO PROFESIONALES DESDE 1985

Empresa líder en el sector de la nutrición y dietética
con 31 años de experiencia.
www.nutricare.es

Cristina García
Coordinadora Dpto. Médico
Licenciada en Farmacia.
Máster en nutrición y nutrición deportiva

Cardiocheck

Hazte un favor de corazón

Medición riesgo cardiovascular y soluciones nutricionales.
Por tu Salud.

A partir de 2016, y siguiendo nuestro compromiso por dar el mejor servicio a nuestros Clientes, desde NutriCare se llevarán a cabo unas jornadas a nivel nacional donde se evaluará el riesgo cardiovascular de los participantes: Cardiocheck. A lo largo de este circuito se realizarán las siguientes pruebas:

- Toma y valoración de la tensión arterial.
- Un estudio de composición corporal que permitiré analizar: el peso porcentual de grasa corporal, la ubicación de la grasa en zona peligrosa, o el estado de masa muscular y ósea, entre otros.
- Apostando por la tecnología punta podremos medir los llamados compuestos AGES. Sólo hace falta colocar el brazo sobre un dispositivo de lectura luminosa, capaz de analizar estos compuestos AGES depositados en la piel, que en la práctica ayudan a evaluar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Se completa con un cuestionario de riesgo cardiovascular y antecedentes familiares y se estudian los hábitos alimenticios para detectar los errores nutricionales de cada uno.
- Por último, la valoración global de los resultados de las diferentes pruebas será llevada a cabo por un miembro del Departamento Médico NutriCare, quien además de explicar los datos prescribirá la recomendación nutricional personalizada según tus resultados.

El ajetreo de la vida cotidiana está plagado de factores que pueden incrementar el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. El estrés, la polución, una mala alimentación, falta de ejercicio, herencia genética... la lista es larga y hace que nuestras posibilidades de riesgo cardiovascular aumenten. De ahí la necesidad de conocerlo para poder actuar cuanto antes contra él y prevenirlo.

1
IMFORME CLIENTE
(LOPD)
2
COMPOSICIÓN CORPORAL
Y ANTROPOMETRÍA
CARDIOCHECK
NutriCare
3
TENSIÓN
ARTERIAL
4
DIDA RIESGO
DIOVASCULAR
UESTIONARIO

BRILLAR DESDE DENTRO:

cinco claves para empezar el camino

José María Gasalla
Conferenciante, escritor y profesor de DEUSTO Business School
Blog: www.gasalla.com

Seguimos evolucionando, sacando lo mejor que cada uno de nosotros tiene. Podríamos decir que cada persona es como un diamante en bruto que debe ser pulido, un trabajo muy especial que exige sabiduría, precisión y paciencia. Y yo diría que algo muy determinante: la actitud decidida para encontrar lo mejor y no conformarse con la medianía, con la mediocridad.

El lograr ser y aparecer ante los demás como la piedra preciosa que somos exige también **coraje**, no tener miedo de ser atacado por los mediocres, los envidiosos, los impotentes y los quejicas que suelen abundar a nuestro alrededor. Es preciso mirar más hacia adentro de nosotros y no dejarnos condicionar tanto por el qué pensarán, qué dirán, qué sentirán o incluso qué harán aquellos que no tienen agallas para pulir su propio diamante, aquellos que se disgustan cuando otros nos lanzamos a ello.

Pero, **¿cuál es el camino que se debe tomar para conseguir el equilibrio interior que proporcionará paz, armonía, serenidad y fuerza?**

Cada viaje es diferente. Yo suelo decir que cada uno elige su propia carrera en la vida, en la que competimos con nosotros mismos en busca de nuestro diamante. En todos los caminos, sin embargo aparecen unos impulsores que nos conducirán al éxito. Y para mí son:

1. DISCIPLINA

"La distancia entre los sueños y la realidad se llama disciplina"

La disciplina acaba por vencer al conocimiento. Te hace ser persistente, perseverante y te exige un orden y una actitud enfocada hacia los resultados, haciéndote fuerte para soportar las dificultades y los obstáculos del camino.

2. PASIÓN

"Mi pasión es la que me marca el camino que da sentido a mi vida"

Colócala en todo lo que hagas. La pasión surge de tu amor, de tu capacidad de amar. Y eres tú quien señala en cada momento donde lo focalizas. Contrariamente a lo que se suele decir, no se trata de "trabajar en lo que se ama", sino más bien "amar en lo que se trabaja".

Cada uno decide qué hacer y qué no hacer. Lo que se hace por obligación pesa mucho, atenaza, reduce mis posibilidades. Cuando lo que me guía es la ilusión, ésta me hace ir ligero, sin amarras. Lo que hago desde la pasión me hace volar.

3. CORAJE

"El coraje no excluye al miedo. Precisamente se trata de seguir adelante a pesar de tus miedos"

El valor está para usarlo, no para colocarlo en la estantería y esperar que acontezca algo terrible. Está para trabajar con él en cada decisión que tomamos, en cada situación adversa que aparece. Para usarlo frente a personas sin escrúpulos, pero también frente a uno mismo.

Necesitamos valor y coraje para aceptar las cartas que a uno le han tocado, y para poder sacar el mayor provecho de ellas sin estar siempre echando en falta las que te hubiese gustado que te hubiesen tocado.

4. SÉ POSITIVO

"Cada vez que descubrimos y gozamos de algo positivo sentimos latir con más fuerza nuestro corazón"

Sí, lo positivo existe. Está en cada realidad por muy negra que se nos presente en ocasiones. Depende de la apertura y práctica de tu mente para descubrirlo.

No prestes tanta atención a nuestro querido "reptiliano" que enseguida ve lo negativo, el peligro. Descubrir lo positivo exige arriesgar un poco más, porque todo lo bueno que vamos construyendo acaba construyéndonos a nosotros. Y así vamos viviendo: a través de renovaciones continuas.

5. VIVE CONFIANDO Y SIENDO FELIZ

"Tu ir siendo feliz lo va disponiendo tu mente alerta, alegre y chispeante que no permite que las circunstancias nublen su luz"

Son dos decisiones que nos incumben a nosotros. No le des tanto peso e importancia a las circunstancias. Ellas te pueden hacer sentir feliz o desgraciado en un momento determinado pero el que dirige tu vida tienes que ser tú. Acuérdate de Vicktor Frankl cuando decía "me podrán quitar todas las libertades menos una, la actitud con la que me presente ante cualquier cosa que me pueda suceder o que me puedan hacer..."

Ya sabes, **ve puliendo tu diamante hasta que llegue a brillar hacia adentro de ti** y también ilumine a otros. Y disfruta del camino acordándote de "ir siendo feliz".

Con cariño,
José María Gasalla

Fotografías: Mónica Vigo

CREMA FACIAL y SERUM TOTAL 10

Resultados de 10

Antiarrugas
Hidronutritivo
Efecto tensor
Regenerador
Antioxidante
Reafirmante

NutriCare

Naturaleza y bienestar

Rutas que deberías hacer una vez en la vida

El camino hacia el peso ideal pasa tanto, por un control de tu dieta, como por la práctica de ejercicio que ayude a activar tu cuerpo. Muchas veces pensamos en gimnasios y rutinas poco apetecibles pero ¿quién dice que sólo se puede hacer deporte en una cinta elíptica? Desde NutriCare te proponemos alternativas entretenidas y educativas, que te ayudarán a dar los pasos necesarios para alcanzar tu meta de forma divertida. Coge las botas y ¡lánzate a la aventura!

El Camino de los Ingleses

Caminito del rey

Cuando Antonio Soler decidió escribir su sexta novela (Premio Nadal 2004), no imaginaba que sus personajes trazarían una ruta que cada año recorrerían cientos de seguidores del libro. Adaptada al cine por Antonio Banderas, la historia transcurre en las calles de **Málaga** y se ha convertido en un paseo inevitable para los amantes del urbanismo. Una alternativa perfecta para quienes quieran hacer ejercicio y disfrutar de la historia de la ciudad andaluza.

La ventaja de este camino está en la posibilidad de configurar tu propio itinerario. Aunque la mayoría de quienes la practican prefieren mantenerse en el centro histórico, comenzando en la Plaza de la Merced, hay quienes se lanzan a ampliar el recorrido. Así, podrás visitar los lugares donde se rodó la película, como el Camino de Gibralfaro, el Paseo Puerta Oscura o el Paseo Marítimo Pablo Ruiz Picasso. Aprovecha y disfruta de la historia malagueña con este camino de cine.

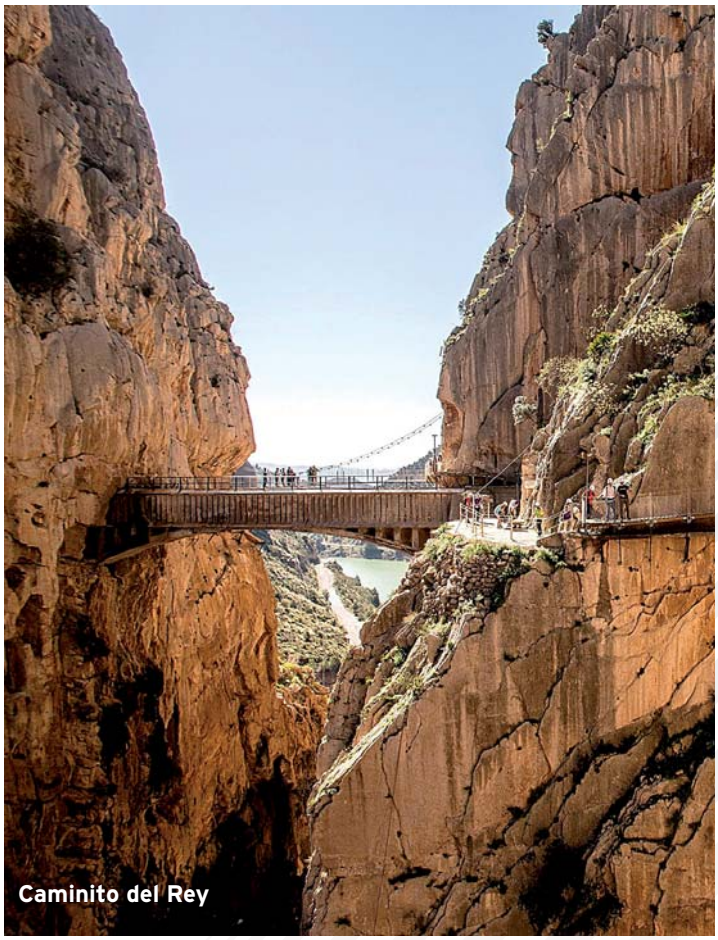
Elige la ruta que más te convenga en cuanto a tiempo y distancia.
Dificultad: Baja.
Más información en www.malagaturismo.com

El Caminito del Rey

Si te **encuentras en la provincia Málaga** pero prefieres escapar de la ciudad y lanzarte a la aventura, una ruta alternativa será el Caminito del Rey. Considerado durante mucho tiempo el sendero más peligroso del mundo, acaba de ser rehabilitado y abierto al público para garantizar una experiencia segura y emocionante al mismo tiempo. ¿El único pero? Es necesario hacer reserva de antemano, porque el camino no permite la afluencia de muchos senderistas.

Distancia: 9 Km, aunque depende de la ruta escogida.
Tiempo estimado: 3 horas
Dificultad: Media

Caminito del Rey


Caminito del Rey

El descenso del Sella

Si por el contrario prefieres experiencias diferentes, siempre puedes lanzarte a la **aventura del Sella**. Este **río asturiano**, famoso en toda España, reúne cada año a miles de personas que, con o sin experiencia, deciden lanzarse a cruzar sus aguas. De hecho, la fama del descenso es tan famosa que el primer fin de semana de agosto se celebra en el río una competición internacional que congrega a un gran público.

Es importante ir preparado, aunque no resulta difícil encontrar a alguien que nos ayude. Son numerosas las empresas que ofertan entre sus actividades el descenso de este río, y con la compañía de sus guías podrás asegurarte una experiencia divertida, llena de adrenalina, y segura. Prepárate para mojarte, ¡y vete río abajo!

Se pueden elegir diferentes rutas de duración.
Distancia: 12 Km
Tiempo estimado: 4 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.

Río Sella

Multiplicando lo mejor de ti

31 Convención anual NutriCare

Como cada año, NutriCare reúne a los Asesores y Distribuidores en alza en uno de los eventos más importantes de la Compañía, donde prima la formación en nutrición y en asesoramiento personal. En esta Convención se presentaron diferentes herramientas para mejorar día a día nuestro trabajo, lo que supone una inyección para todo el año.

Abrió la Convención la Directora General, Lidia Álvarez, haciendo un recorrido de las experiencias vividas con **coraje, pasión y profesionalidad** durante estos **31 años**. Y nos habló de los beneficios e índices positivos del anterior ejercicio.

Contamos también con la presencia de médicos especialistas de NutriCare, así como expertos conferenciantes como José María Gasalla y Ángel Lafuente, quienes se unieron al evento y lo enriquecieron con sus conocimientos y experiencia.

La formación que impartimos en NutriCare para nuestro Equipo de Asesores y Distribuidores tiene un objetivo claro: prestar un Servicio a nuestros Clientes para que consigan su objetivo: resultados, bienestar y salud.

La Formación cubre todas las etapas del desarrollo profesional del Equipo. El Equipo de Formadores internos y externos trabaja bajo el modelo de "capacitación y desarrollo de competencias", identificando y potenciando aquellas técnicas, habilidades y conocimientos que son claves para lograr un **Servicio premium** para todos y cada uno de nuestros Clientes. De esta manera y desde 1985 conseguimos que **más de un 95% de Clientes se muestren satisfechos**, nuestra mejor referencia.

Cada año investigamos para conseguir las mejores comidas NutriCare. Lo logramos teniendo en cuenta las tendencias del mercado e incorporando los ingredientes más saludables y vanguardistas. Este año ha crecido nuestra gama de **Productos P+**

Multiplicando lo mejor de ti

proyectaremos lo mejor de todos

con la incorporación de **la Sopa de Cocido con Fideos de Quinoa NutriCare**: baja en calorías y grasas, con un alto contenido proteico, con 12 vitaminas y 11 minerales y lecitina de soja. Una comida NutriCare equilibrada y con un sabor casero delicioso.

Se presentaron también los resultados de Multicheck Nutricional: un chequeo que ha visto pasar a más de 640 clientes de toda la geografía española. Los participantes valoraron positivamente este tipo de pruebas suponiendo un antes y un después en sus hábitos nutricionales tras las propuestas recibidas tras el chequeo.

Este año, como novedad, hemos lanzado Cardiocheck, un nuevo circuito para medir el riesgo cardiovascular a través de varias pruebas: detección del exceso de grasa, detección de grasa visceral, medición de la tensión y medición de la cantidad de compuestos AGE (glicosilados), directamente relacionados con peligrosidad cardiovascular. Cardiocheck se complementa con la detección de errores alimenticios y el estudio de antecedentes familiares.

Proyectemos un año donde multipliquemos lo mejor de cada uno en beneficio de nuestro proyecto común: ayudar a más personas a mejorar su nutrición y por tanto su calidad de vida, desde el conocimiento, la experiencia y **una ACTITUD positiva.**

Fotografías: Mónica Vigo - Diego de los Reyes

Sesión Plenaria
Novedades
Herramientas
Lanzamiento nuevo Producto 2016
Formación a tu medida

La diferencia NutriCare
Por Asesores y Distribuidores
Análisis en grupos de trabajo: valores diferenciales de nuestra oferta en el mercado.

Nutrición con NutriCare a lo largo de la vida
Por la Dra. 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.

El laberinto de la obesidad
Por el Dr. Vicente Pérez-Ribelles
Director Médico NutriCare. Miembro del Consejo Científico Consultivo NutriCare. Especialista en Endocrinología y Nutrición.

Compromiso, Coraje y Confianza
Por José Mª Gasalla
Conferenciante, escritor y profesor de Deusto Business School.
Presidente del grupo Desarrollo organizacional y Talentum. Consultor Internacional y Consejero de Empresas en el área de cambio y desarrollo de organizaciones.

Comunicación eficaz, marcando la diferencia
Por Ángel Lafuente
Presidente Fundador Instituto de Técnicas Verbales, profesor Asociado Universidad de Navarra, profesor Asociado Foro Europeo Escuela de Negocios. Asesor y profesor de Oratoria Contemporánea. Profesor de comunicación oral y asesor privado en gobiernos, universidades, fundaciones, instituciones y empresas.

XIII Encuentro Médico NutriCare

Coincidiendo con la celebración de la **XXXI Convención NutriCare** tuvo lugar el XIII Encuentro Médico en el que se presentó un nuevo instrumento de medida del riesgo cardiovascular, basado en la cantidad de radicales libres y compuestos glicosilados generados.

Este aparato ha sido adquirido por la Compañía con el objetivo de servir de apoyo a nuestros Equipos en las jornadas que tendrán lugar por toda la geografía española bajo la Campaña: "Hazte un favor de Corazón". En la presentación se realizaron demostraciones, valoración e interpretación de los resultados.

Como colofón se debatieron temas de actualidad médica.

Departamento Médico NutriCare

CUMPLIÓ SU RETO NUTRICARE Y GANÓ

Silvia no se lo creía cuando, su Asesora Ángeles Chuliá de Valencia, le comunicó que era la ganadora del RETO NUTRICARE: había ganado un RESTYLING de la mano de los mejores profesionales.

Semanas antes había comenzado un Programa NutriCare de Pérdida de Peso a través del cual, logró cumplir su objetivo (perder 7 kg) y alcanzar su RETO.

NC: Silvia ¿Cómo fue tu Programa de pérdida de peso? ¿Te resultó fácil seguirlo y adaptarlo a tu día a día?

Silvia: Comencé con el programa para mejorar mi salud física y mi imagen. Antes de comenzar la dieta me preguntaron qué tipo de alimentos me apetecían más, dulces o salados, y si había algo en particular que no me gustara. Me hicieron el programa totalmente personalizado y adaptado a mis gustos alimenticios, por lo que me ha resultado muy fácil seguir la dieta y adaptarla a mi día a día. Los días que por motivos de trabajo no podía seguir el Programa marcado, me lo modificaban para que lo pudiera adaptar perfectamente.

Desde el primer momento he comido muy bien, incluso más cantidad que antes de comenzar la dieta. No he pasado hambre en ningún momento, me he sentido satisfecha y la calidad y el sabor de los productos NutriCare me ha conquistado (ya no faltan nunca en mi casa).

NC: ¿Cómo influyó en tu éxito el apoyo de tu **Asesora NutriCare**?

Silvia: El apoyo de mi Asesora NutriCare ha sido la clave de mi éxito. Ángeles me ha guiado en todo, tanto explicándome como seguir correctamente el programa como ayudándome a entender y aprender los nutrientes necesarios que me aporta cada tipo de alimento. Me he sentido arropada y acompañada. Ha

atendido mis dudas a cualquier hora del día, me ha animado en cada peldaño que íbamos subiendo, ha modificado lo que hiciera falta para que me sintiera a gusto con el programa, me lo ha hecho facilísimo... Sin mi Asesora no habría sido posible; he tenido la suerte de contar con el asesoramiento de una gran profesional, lo que me ha hecho confiar todavía más en la calidad y buen servicio de NutriCare.

Es verdad que todo reto conlleva un esfuerzo, pero si sigues las indicaciones de tu Asesor y el programa establecido con disciplina, el éxito está garantizado.

A día de hoy, me siento una mujer renovada, sana, fuerte y saludable, y todo ello gracias a NutriCare. Sin lugar a dudas, una empresa líder en nutrición para la que no somos sólo clientes, sino personas, ya que se nos trata con un mimo y cariño exquisitos.

Gracias NutriCare, gracias Ángeles.

★★★★★

El RESTYLING de Silvia corrió por las manos de los mejores profesionales en estética; Instituto Médico-Estético Maribel Yébenes; maquillaje y peluquería, Marina Navajas y la sesión fotográfica por Victor Cucart, fotógrafo de prestigio internacional.

Silvia preparó su maleta con los vestidos, abrigos, sombreros,...más estilosos y se trasladó a Madrid desde su Chiva natal (Valencia): comenzaba un día intenso que nunca olvidaría.

A su llegada a Madrid, fue recibida por Lidia Álvarez, la Directora General de NutriCare, que quiso felicitarla en persona y desearle un fantástico día.

Comenzó su Restyling en Maribel Yébenes, dando rienda suelta al relax, poniéndose en las mejores manos. Fueron 2 horas de atenciones, mimos y un completo Tratamiento Imperial digno de las estrellas de la alfombra roja.

A su llegada al hotel, Silvia conoció a Diego de los Reyes, del departamento de Marketing de NutriCare, quien se encargaría de colmarla de atenciones durante todo el día y por supuesto a Marina Navajas, estilista de prestigio que la convertiría en toda una modelo de pasarela.

Silvia se dejó hacer, Marina con sus pinceles iba transformando cada ángulo de su rostro en una explosión de belleza. Entre las dos eligieron los estilismos para la sesión de fotos y de acuerdo al resultado, no pudieron elegir mejor.

Tras el restyling era la hora de demostrar la estrella que Silvia escondía dentro. Victor Cucart, fotógrafo de Hola, Vanitatis, Interviú, FHM, MAN...cogió sus flashes, objetivos y, tras un par de directrices que dio a Silvia, comenzó a disparar; 1,2,3...500,...1000...la tarde iba pasando entre una pose y otra; con sombrero, con tacones, cruzando la Gran Vía madrileña ante la sorprendida mirada de los viandantes (algunos se preguntaban quién era la modelo), con lluvia... estaba claro que Silvia había nacido para esto.

"Ha sido un verdadero sueño, en el que me he sentido como una verdadera princesa. NutriCare es una empresa bandera de la que podemos estar orgullosos en este país. Eternamente agradecida."

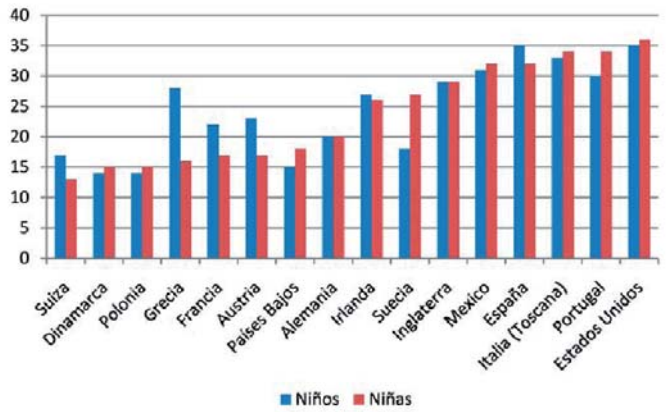
Silvia Sancho Torán
Cliente NutriCare

RETO NUTRICARE: Campaña dirigida a nuestros Clientes cuyo objetivo era recuperar y mantener el peso adecuado, además de mejorar la nutrición. Entre los participantes se sorteo un Restyling y un Book-fotográfico.

La Vanguardia

España ya supera a Estados Unidos en obesidad infantil

España se ha situado por delante de Estados Unidos en obesidad infantil, con un 19% de niños obesos en este país frente al 16% de los estadounidenses, un porcentaje que triplica al de hace 30 años.



La Información.com

La obesidad del hombre empeora el esperma

Cerca del 40% de personas adultas en el mundo tienen sobrepeso y el 13% sufre obesidad. Esta epidemia del siglo XXI conlleva distintos riesgos de enfermedades y además la obesidad se ha vinculado a la producción deficiente de espermatozoides, con la consiguiente influencia en la fertilidad masculina.

Es decir, que intentar mantener un peso adecuado y unos hábitos de vida saludables va a contribuir a mejorar la fertilidad de los hombres, pero también se ve afectada la herencia genética y epigenética que dejan a sus hijos.

Europa-Express

No tomar desayuno podría causar obesidad

Comenzar la jornada sin nada en el estómago se relaciona con una menor capacidad de concentración, sensación de cansancio y el aumento de la obesidad en jóvenes de 18 a 20 años.

Si la prisa es una de las excusas para no tomar desayuno, esta mala decisión podría generarte obesidad, altos niveles de insulina en la sangre y si es una mala costumbre se desencadenaría en una diabetes.

Además, daría como consecuencia falta de concentración, mal humor y pérdida de la memoria.

Para aquellos que les preocupa el peso, deben tener en cuenta que las calorías que consumimos en el desayuno no causarían un aumento de peso.

Según los expertos salir de casa con el estómago vacío, con sólo un café o un líquido, conduce a la obesidad en jóvenes de 18 a 20 años.

El País

Tanta tele engorda

Los niños pasan tres años de su etapa escolar ante pantallas de todo tipo. Llega la sociedad "obesogénica"; las comodidades que nos facilitan la vida se han vuelto nuestro mayor enemigo.

El 40% de los menores de 14 años españoles es obeso o tiene sobrepeso.

La televisión es la primera actividad infantil después de dormir.

NutriDefense Plus

La fórmula más esperada, te ayuda a:

- Reducir el envejecimiento celular
- Reforzar tu sistema inmunitario
- Proteger y potenciar el sistema muscular
- Aportar vitalidad a cualquier edad

Elige estar mejor

Estimulante Bio-celular con:

- Lactoserum (proteínas del suero de leche)
- SOD (Super Óxido Dismutasa)
- Con té verde Matcha Bio o con Frutos del Bosque

NutriCare desde 1985

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.
Soja: Vainilla, Chocolate.
P+: Batido Yogur Melocotón y Mango.

PASTAS Y ARROZ
Pasta al Brócoli, Risotto de Setas.
Soja: Pasta 4 Quesos.
P+: Pasta sabor Boloñesa, Pasta Carbonara.

SOPAS Y CREMAS
Sopa de Pollo, Crema de Verduras, Sopa de Pasta de Champiñones con Jamón.
Soja: Crema de Espárragos.
P+: Sopa de Cocido.

TORTILLA
Tortilla francesa.

POSTRES
Mousse de Chocolate, Crema de Vainilla, Bizcocho de Chocolate, Bizcocho de Vainilla.
P+: Mousse de Caramelo.

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.
Fibras efecto prebiótico:
Melocotón, NutriTé, NutriCaldo.
Bebida Isotónica:
Isotonic 6+10 sabor naranja

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