



# sumario

# 04 Vida Sana

- Tus Genes marcan la dieta definitiva
- Recetas de temporada

# 12 Asesoría Médica

- Lecitina de Soja: Ayuda a prevenir el Colesterol
- Preguntas frecuentes

# 16 Máximo rendimiento

- Supérate
- 20 Información NutriCare
- 22 Hemos leido

# ClubNutriCare

Edita: NutriCare®

Tirada semestral: 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

# **Editorial**

NutriCare nació en 1985 con una única vocación: contribuir al bienestar y a la salud de nuestros clientes. Desde entonces, nuestra misión ha sido adaptar este objetivo a un mercado cambiante y dar respuesta a los nuevos retos que se nos han ido presentando. En definitiva, estar siempre a la vanguardia ofreciendo a nuestros clientes las mejores soluciones a unas necesidades nutricionales.

El punto de partida de nuestra base nutricional se sitúa en el campo científico. Hace más de 30 años, se comenzaba la investigación en Universidades y Hospitales europeos. El objetivo era conseguir una nutrición completa, que garantizara el aporte al organismo de todos los nutrientes esenciales, de una forma equilibrada y con las calorías justas. Como resultado de todos estos estudios, se funda NutriCare España en 1985, una Compañía que supone una revolución en el sector de la nutrición funcional y la dietética de nuestro país.

Hoy, NutriCare se posiciona como la Compañía que comercializa la gama más amplia de sustitutivos de comidas del mercado español, incorporando productos novedosos año tras año. Fuimos pioneros en el 2002 lanzando el primer batido de soja. Al año siguiente lanzamos las primeras tortillas sustitutivas de comidas. En el 2009, la adaptación de nuestra gama de productos a la normativa para celiacos o la supervisión y el control médico en cada uno de los programas desde 2010, han sido alguno de los ejemplos de nuestra apuesta por la innovación.

Este espíritu innovador nos ha permitido mantenernos durante más de 25 años como una de las empresas líderes en España en el mercado de la nutrición y la clave del éxito en este proceso ha sido combinar el trabajo de nuestro departamento de I+D con el esfuerzo de nuestra equipo de Asesores para trasladarnos, en cada momento, las opiniones y las necesidades de nuestros más 500.000 clientes.

En este año 2012, en el que por razones económicas todas las empresas han recortado sus presupuestos, en NutriCare no sólo lo hemos mantenido sino que hemos doblado nuestra apuesta por el futuro. Una vez más damos un gran salto cualitativo con el lanzamiento de NutriCare gen, un test que va a permitir a nuestros clientes poder descifrar sus claves genéticas para poder lograr la máxima eficacia en sus Programas de control de peso.

La mejor gama de productos del mercado, el servicio de los Asesores NutriCare que, a través de una formación continua y experiencia con miles de clientes, son verdaderos profesionales, un departamento médico que nos da la garantía del equilibrio nutricional perfecto en nuestras dietas y, ahora, las claves genéticas que nos permiten identificar y controlar factores hasta ahora desconocidos, nos sitúan, una vez más, como una solución realmente eficaz en el control de peso y en la mejora de la calidad de vida de nuestros clientes.

Iñigo Morenés Director General de NutriCare.



# Nutri Genética Tus genes marcan la dieta definitiva

El 30% de los condicionantes que determinan el peso de una persona viene definido por la herencia genética que nos han trasmitido y que condiciona qué acciones nutricionales tienen mayor efecto sobre el organismo. Esto permite crear una dieta más personalizada para cada uno.



¿Sabías que la palabra "dieta" tiene más de 132 millones de resultados en Google? Imagen y salud son dos de nuestras grandes preocupaciones y a las que queremos poner remedio cuanto antes. Somos conscientes de que el peso es un factor crucial, pero controlarlo es más difícil de lo que parece. Aunque existe una serie de ideas generalizadas sobre qué comer y qué no comer, a la hora

de la verdad los resultados son transitorios y decepcionantes en el 80% de los casos. Nos atascamos y volvemos a ganar kilos sin saber por qué. ¿Dónde está el fallo que nos impide alcanzar nuestras metas?

Uno de los grandes problemas es el desconocimiento de nuestro propio cuerpo. Dentro del ADN se encuentra el 30% de la información que explica

cómo solucionar los problemas de peso. Una alimentación incorrecta y los componentes ambientales (estilo de vida, trabajo, viajes, etc.) son los responsables del 60% y el 10% del aumento de peso respectivamente. La gran mayoría de dietas para adelgazar, además de no tener en cuenta estos factores, se centran en una serie de rutinas sin abordar el problema en profundidad.







El Programa NutriCare gen busca reducir, e incluso suprimir, la participación genética en el exceso de peso y así lograr tener el control sobre el sobrepeso y la obesidad. "

Sin embargo, existe una solución que completa los buenos resultados de una dieta correcta y balanceada. La nutrigenética, se centra en los factores hereditarios y es capaz de conocer cuáles son los riesgos a los que se enfrenta cada persona en función de sus genes. Por ello NutriCare, empresa de referencia en el sector de la nutrición y dietética, proporciona un análisis personalizado y muy sencillo de ejecución, denominado NutriCare gen. El programa NutriCare gen busca reducir, e incluso suprimir, la participación genética en el exceso de peso y así lograr tener el control sobre el sobrepeso y la obesidad.



# ¿Qué aporta un análisis nutrigenético NutriCare gen?

Permite conocer los caracteres hereditarios relacionados con la nutrición y traza el perfil alimenticio referido a los principios inmediatos que se ingieren (proteínas, grasas e hidratos de carbono), su asimilación e impacto metabólico.

Además indica la **predisposición genética** a sufrir sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, problemas vasculares, funcionamiento alterado del circuito hambre-saciedad-ansiedad frente a la comida e incluso modificaciones de la silueta corporal; todo ello en base a cómo se asimilan y metabolizan los distintos grupos de alimentos. Esto último no tiene ninguna similitud con análisis de intolerancia a alimentos.

# Prueba e informe

El estudio se realiza **con una muestra de saliva** de la persona, de rápida y sencilla obtención. A través de su análisis se estudian los 14 polimorfismos objeto del test nutrigenético. Encontramos cuatro categorías en las que enmarcar los resultados de acuerdo con el riesgo a padecer cada uno de los problemas: riesgo mínimo, moderado, elevado y muy elevado. En función de estos factores, el Departamento Médico genera un informe para facilitar al Cliente la interpretación de los datos.

El test nutrigenético establece las bases para definir una pauta alimenticia personalizada teniendo en cuenta la carga genética de cada persona y los factores ambientales. Además de establecer medidas preventivas en función de la predisposición genética a desarrollar algún problema de salud.



El test nutrigenético establece las bases para definir una pauta alimenticia personalizada teniendo en cuenta la carga genética de cada persona y los factores ambientales

"



# El ejemplo de

# Manuel Francisco Peláez

Manuel F. es uno de los casos más representativos del Programa NutriCare gen. Durante años su médico había probado con él todo tipo de métodos para intentar paliar su problema de sobrepeso, que tanto estaba afectando a su salud. Se trataba de un hombre de 51 años de edad, con una obesidad de grado III y un cuadro médico preocupante que incluía diabetes tipo II, colesterol y triglicéridos muy elevados, problemas hepáticos por hígado graso, etc. con la consecuente medicación que esto supone. Con

una cintura de 180 cm, sufría lo que se conoce como "obesibetes", "dibesidad" o "síndrome plurimetabólico" entre otros. Un caso con muchos nombres pero una única solución: perder peso.

Manuel F. se realiza el análisis nutrigenético NutriCare gen, que reveló la predisposición genética a la obesidad y los distintos riesgos de salud a los que podía conducir su sobrepeso.



# Resumen resultados Análisis NutriCare gen de Manuel F.

## Ganancia peso y digestiones grasas e hidratos de carbono

- 6 4 Ganancia peso por la ingesta calórica y su equilibrio
- 6 Riesgo obesidad por ingesta H.C. simple y su funcionamiento intestinal
- 7 Riesgo obesidad por problemas digestivos por la ingesta de grasa

## Diabetes Tipo 2 y trastornos cadio vascular

- Riesgo obesidad asociado a Diabetes tipo 2
- Riesgo obesidad asociado a problemas cardiovasculares por exceso ingesta calórica
- 10 Riesgo Diabetes tipo 2 asociada a sobrepeso

#### Funcionamiento circuito ingesta/saciedad/obesidad ansiedad

- o 5 Riesgo obesidad por ingesta H.C. simple
- 11 Riesgo sobrepeso por crisis

#### Modificaciones silueta corporal

- 14 Riesgo mayor Perímetro Abdominal (grasa visceral) con menor hidratación

- hambre entre comidas (ansiedad)
- Riesgo metabólico mínimo si mantiene una dieta equilibrada
- Riesgo moderado o tendencia a padecer una alteración metabólica
- Riesgo elevado de alteración metabólica
- Riesgo muy elevado de padecer una enfermedad metabólica

**U**na vez descubierto el problema, se le definió un Programa NutriCare específico y personalizado, con un seguimiento semanal y unas analíticas mensuales que desvelaban datos sobre su evolución. ¿El resultado? En cuatro meses ha perdido 20 kilos, y en consecuencia su médico redujo la dosis de insulina de 38 unidades a 24, suprimiéndose los antidiabéticos orales y otras medicaciones que hasta entonces habían sido una parte imprescindible de su rutina diaria.

La doctora, que desde años, trata y medica a esta persona, está asombrada del cambio experimentado, motivo por el cual le llegó a señalar, a su paciente y Cliente NutriCare: "Llevo años intentando que baje de peso, sin conseguirlo y ahora con este sistema que sigue, lo ha conseguido en meses; me alegro por Vd. pero me siento, afortunadamente, muy frustrada "

El propio Manuel F. reveló: "Es verdaderamente asombroso. Después de haber probado tantas cosas, ahora veo un avance real que me motiva a seguir adelante. Me siento bien conmigo mismo, noto el cambio que ha supuesto para mi salud y en mi vida". Manuel F. se acerca cada vez más al llamado Peso Adecuado Ideal (PAI). Continuando el Programa NutriCare los resultados serán sin lugar a duda positivos. Y sobre todo, alcanzará la calidad de vida que siempre había deseado.

¿El resultado? En 4 meses ha perdido 20 kilos

99

Me siento bien conmigo mismo, noto el cambio que ha supuesto para mi salud y en mi vida.



# Sorpresas de Otoño,



#### **Ingredientes**

2 sobres de Bizcocho de Vainilla NutriCare 100 ml de agua

- 1 huevo cocido mediano
- 2 cucharadas soperas de queso rallado light
- 1 lata pequeña de bonito en aceite de oliva (escurrido).

# Cómo prepararlo

Mezcla el contenido de los 2 sobres de Bizcocho de Vainilla en un molde tamaño familiar con los 100 ml de agua. Incorpora todos los ingredientes troceados. Mezcla bien.

Calienta en el microondas durante 2 minutos y medio a potencia máxima. Decora a tu gusto, nuestra sugerencia es gratinar  $\frac{1}{2}$  cucharada de queso rallado light (24 kcal)

# Salado y Dulce

Una de las características de las Comidas NutriCare son que te pueden servir de base para una original receta. Son fáciles de preparar y contienen los nutrientes esenciales para una correcta nutrición.



# **Ingredientes**

1 sobre de Crema de Vainilla NutriCare 225 ml de leche desnatada

1 cucharada grande de Queso tipo Philadelphia light

1 galleta tipo María

2 cucharadas de mermelada de fresa light

## Cómo prepararlo

Incorpora la leche en la batidora y disuelve la cucharada de queso. A continuación añade el contenido del sobre de Crema de Vainilla y agítalo bien. Deja reposar en la nevera para que cuaje. Mientras, pica la galleta con un almirez, de manera que quede en polvo. Pon como base en una copa o vaso una fina capa de mermelada de fresa. Incorpora la Crema de Vainilla reposada y decora cubriendo con una fina capa de galleta en polvo. Listo para servir.

# LECITINA DE SOJA

# Ayuda a prevenir el Colesterol



Dra. Nieves Palacios Gil de Antuñano. Especialista en Endocrinología y Nutrición, y en Medicina de la Educación Física y el Deporte del Consejo Superior del Deporte. Médico Colaborador del Departamento Médico NutriCare N° colegiado: 30982



# ¿Qué es la lecitina?

La lecitina es un conjunto de grasas de color amarillo-marrón entre las que se encuentran el glicerol, algunos ácidos grasos, como el linoleico y linolénico, y fosfolípidos como el fosfatidilinositol y sobre todo su principal componente, la fosfatidilcolina; de hecho muchas personas utilizan ambos términos (lecitina y fosfatidilcolina) como sinónimos.

La lecitina forma parte de la configuración de todas las células animales y vegetales. Fue aislada por primera vez en la yema de huevo hace más de siglo y medio (año 1850). Dentro de los alimentos de origen animal los más ricos en lecitina son el hígado y la yema de los huevos; entre los de origen vegetal se encuentran las semillas de la soja (de donde se extrae la lecitina de soja), las nueces del Brasil, las lentejas negras y la semilla de lino.

## Propiedades emulsionantes de la lecitina:

La lecitina es un compuesto emulsionante, es decir, capaz de mezclar de una forma homogénea dos sustancias que, por sí

solas, no podrían mezclarse, como el agua y el aceite: divide la grasa en partículas pequeñas que quedan en suspensión. Esta propiedad es la que explica muchos de sus efectos beneficiosos sobre el organismo y también es aprovechada en la industria alimentaria para obtener productos que incluyen una suspensión de grasas en agua.

## Composición de la lecitina de soja:

La lecitina de soja supone una **fuente importante de fosfolípidos**, componentes fundamentales de la estructura de todas las membranas celulares; estas membranas regulan los nutrientes que pueden penetrar en la célula y ofrecen protección frente al daño oxidativo de los radicales libres. Es interesante saber que las cubiertas protectoras que rodean el cerebro y las células nerviosas contienen fosfolípidos como los que se encuentran en la lecitina. Sin estos compuestos, las membranas no podrían cumplir su función.

La lecitina de soja tiene un alto contenido en vitamina E, vitamina liposoluble con potente acción antioxidante, por lo que evita la formación de radicales libres, previene la destrucción de glóbulos rojos y parece que mejora la liberación de oxígeno al músculo durante el ejercicio.

También es rica en vitaminas del grupo B, como la colina y el inositol y en fósforo, con las funciones importantes que cumplen estos elementos en el organismo.

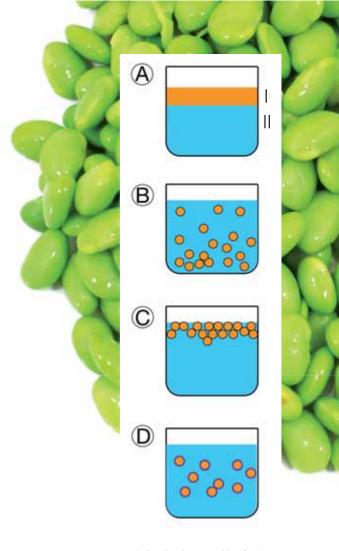
## Beneficios de la lecitina de soia:

Los beneficios de la ingesta de lecitina de soja se derivan de su riqueza en fosfolípidos, sobre todo fosfatidilcolina.

En el organismo, los fosfolípidos ayudan a mantener en suspensión el colesterol sanguíneo e impiden que se deposite en las paredes arteriales y venosas. De esta manera la lecitina de soja puede ayudar a prevenir la arterioesclerosis y de forma indirecta, la hipertensión. También puede contribuir a prevenir enfermedades hepáticas, al evitar el depósito de grasas en el hígado.

Se ha comprobado que los niveles bajos de fosfatidilcolina pueden provocar la formación de piedras en la vesícula. Por lo tanto la ingesta de lecitina de soja puede ser beneficiosa para prevenir esta formación de cálculos biliares, ya que su toma aumenta la cantidad de fosfatidilcolina en el organismo.

# Todas las comidas NutriCare contienen Lecitina de Soja



A. Dos líquidos inmiscibles, fase I y fase II, no emulsionados;

B. Emulsión de fase II disperso en la fase I:

C. La emulsión inestable se separa progresivamente;

D. Las posiciones surfactantes (borde púrpura) en las interfaces entre la fase I y la fase II; estabilizan la emulsión.

# Se dice que el agua puede engordar según el momento en se que beba. ¿Qué hay de cierto en esto?

Falso. Para que una sustancia sea capaz de influir en el contenido energético del cuerpo, de engordar, debe aportar calorías y el agua no aporta calorías. Lo mismo sucede al afirmar que el agua engorda si se toma antes, en medio o después mucha aqua (además del glucóde las comidas, no es cierto. En ocasiones se confunde aumentar de peso con engordar. Si se bebe un litro de agua y se efectúa el pesaje acto seguido, de inmediato, es evidente que se pesará un kilo-

gramo más, el del agua ingerida, que se perderá, en pocas horas. Un corredor de maratón pierde entre 4 y 6 kilos después de una carrera y además 2 centímetros de altura, porque ha perdido geno muscular y hepático y algo de grasa). Pocas horas después, se rehidrata, y recupera su altura porque los discos intervertebrales recuperan el agua perdida.





# ¿Qué inconvenientes tiene el exceso de proteína en la dieta?

Las proteínas son como "rosarios" formadas por bolitas de diferentes colores y tamaños que se llaman aminoácidos. Estos están formados por una parte de hidrato de carbono (azúcares) y otra por nitrógeno (N). Al ser metabolizados en el hígado se desprende la parte de N de la hidrocarbonada. El N da lugar a la producción de amoníaco y este es tóxico para el organismo, debe neutralizarse lo antes posible en el hígado, transformándolo en urea que, a su vez, envía al riñón para que la elimine. Conclusión, si se ingieren demasiadas proteínas, se sobrecarga de trabajo al hígado y al riñón lo que puede traducirse en

fallos futuros para ambas vísceras. A título orientativo la cantidad de proteínas necesaria para un día en un adulto equivale a un filete de 300 gramos. El exceso de proteínas, además, eleva la pérdida de calcio por el riñón. Demasiadas proteínas generan también acidez sanguínea lo que no todo el mundo tolera siendo susceptible de provocar dolor de cabeza, etc., y que, en algunos casos como en la diabetes o en los niños, puede entrañar serios peligros.

# ¿Qué son los hidratos de carbono?

Son 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, de la tierra (cereales, frutas, legumbres, verduras, hortalizas, , etc), y casi nada

o nada en los de origen animal (lactosa de la leche y derivados). Por esta y otras razones el 70% de los alimentos del día deben ser de origen vegetal.



# ¿Tienen las Isoflavonas acción antienvejecimiento?

Sí, porque ayudan a eliminar los radicales libres que se producen diariamente en nuestras células. Estas sustancias, si no se eliminan, deterioran la central nuclear de las células (mitocondrias), rompen sus membranas, pueden alterar el núcleo (su cerebro) y al final mueren de forma precoz. Las isoflavonas neutralizan y eliminan radicales libres, reducen su producción y disminuyen su impacto en la célula. Por esta misma razón las isoflavonas nos ayudan en cualquier etapa de la vida: en la infancia y adolescencia porque se genera mucha "basura" por los procesos de crecimiento y actividad metabólica; en la adolescencia por la práctica de deporte; en deportistas habituales, de élite o profesionales; en adultos y en ancianos, para ralentizar los fenómenos de oxidación ligados al envejecimiento.



# A la hora de adelgazar, ¿Influye tomar la fruta antes o después de comer?

Apenas, prácticamente nada. Sólo hay una pequeña diferencia; si la tomamos antes, como tiene fibra, podemos percibir más saciedad que sin ella.



# Sé sincero contigo mismo

"Tú creas tus propias decisiones fruto de tu voluntad".

¿Quién, hoy en día, no quiere cuidar su imagen? ¿Quién no se ha dicho a sí mismo, alguna vez, que necesita hacer dieta? ¡Pero... cuánto cuesta tomar la decisión!





Seamos sinceros, para conseguir perder peso es necesario desearlo y proponértelo.

El conflicto viene cuando realmente gueremos perder peso y ésto obedece a factores externos...

Lo único cierto es que en la vida no tenemos obligación de hacer nada. ¿A que esto suena bien?

Por el contrario, si te paras un momento a reflexionar, seguro que en tu día a día siempre estás envuelto en obligaciones y en situaciones que no te gustan pero que tú has creado.

Presta un minuto de atención y reflexiona: sólo existe una persona en tu vida que determina si tienes que hacer algo o no; y esa persona eres tú.

¿Realmente quieres perder peso? ¿Estás convencido? o ¿Realmente no quieres?

¡Atrévete a ir más allá, sincérate de verdad! Además eres tú, solamente tú, quien opina



... para conseguir perder peso es necesario desearlo y proponérselo



# Máximo rendimiento

sobre todo lo que haces, te enjuicias y te criticas: tienes que estar más delgado, tienes que ir más al gimnasio, tienes que...

Suena sorprendente aceptar que todo esto, todas estas obligaciones, las estás creando tú mismo.

Si realmente vamos a la esencia de todo. te das cuenta que no tienes que hacer nada. De hecho nadie tiene que hacer nada y menos por obligación externa.

Si decides hacer algo, hazlo y adelante. Y si no lo quieres hacer, pues también es perfecto.

Ten en cuenta que si lo has decidido, es porque realmente estás de acuerdo, lo apoyas y así debes actuar.

Es muy probable que muchos condicionantes tengan su origen en tu educación. Quizás has aprendido que es la gente la que decide qué debes hacer, cómo hacerlo y cómo debes sentirte y actuar en todo momento. Siendo así, es normal, que hayas empezado a creer que la única manera de funcionar es ésta.

Pero, la única verdad, es que tú creas tus propias decisiones fruto de tu voluntad.

La pregunta esencial es:

¿Eliges lo que haces con el corazón, porque realmente sabes que eso es lo bueno para ti?; ¿o lo haces porque estás satisfaciendo a otra persona?

¿Cómo eres y te sientes cuando estás estresado en el trabajo porque no consigues entregar algo en la fecha dictada? o ¿Cuando has intentado adelgazar para conseguir algo y no lo has conseguido? ;Te has planteado que quizás existan más alternativas, antes de "castigarte"? Y lo mejor, ¿Sabes que todas residen en ti?



# Tú, eres fruto de tus decisiones





## Tú, eres fruto de tus decisiones.

Hay un dicho en mi país que dice: a veces satisfacer a los demás sale caro. Así que sé sincero contigo mismo; ¡No tienes que hacer nada en tu vida que no quieras hacer!

Haz sólo las cosas que decides tú mismo y por ti mismo, aquellas que sientes que te hacen sentir bien y son buenas para ti.

¿Decides no comer tarta aunque te apetece? ¡Vale! Pues ponle alegría. ¡Es porque tú lo has decidido!

Escucha a tu corazón, eso es lo único que tendrías que hacer. Y si piensas que tienes que emprender algún tipo de dieta, no porque alguien te lo ha dicho, si no con el objetivo de encontrarte mejor y estar más sano, aunque no te apetezca, si decides hacerlo, entonces has vuelto a tomar tú la decisión, retomas el poder y eliges con responsabilidad llevar a cabo esa acción.

Ya no se trata de una obligación, es tu decisión.

Si has decidido hacerlo, hazlo, pero como en el resto de todas tus decisiones, tómalas desde el corazón.

# Buscanos en Facebook y pulsa en "Me gusta"

facebook

Buscar personas, lugares y cosas

Q,

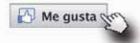


# Tu solidaridad... ¡A un solo CLICK! 1 CLICK = 1 comida para UNA FAMILIA NECESITADA



En NutriCare queremos estar al lado de las familias que peor lo están pasando y, por eso, nos hemos comprometido a donar 1 COMIDA al BANCO DE ALIMENTOS (Premio Principe de Asturias a la Concordia, 2012) por cada nuevo fan que se una a nuestro Facebook. Entre todos, podemos hacer que el mundo sea un poco más justo.

Gracias por colaborar!



Me gusta - Comentar - Compartir

**3**1

# a esta crema no le falta

# nada



En esta crema no encontrarás polvo de diamante ni de oro. No es una pieza de joyeria, es una crema facial que consigue

# resultados reales y visibles.

Hidrata profundamente, reafirma, estimula la reparación de tejidos, nutre de forma eficaz y calma la epidermis

# :Felicidades desde NutriCare por vuestra gran labor solidaria!

La Federación Española de Bancos de Alimentos ha sido galardonada este año con el Premio Príncipe de Asturias de la Concordia 2012.

Esta entidad benéfica fomenta la solidaridad v el voluntariado, la protección del medio ambiente a través de la recuperación de los alimentos y la lucha contra el despilfarro para su posterior reparto gratuito entre las personas y familias más desfavorecidas económica y socialmente de nuestro entorno.

Desde 2008, NutriCare colabora activamente con el Banco de Alimentos de Madrid, y en este año también con los Bancos de Alimentos de Tenerife y Las Palmas. Durante 2012 Nutri-Care ha donado más de 55 000 comidas



El Príncipe de Asturias hace entrega del diploma a José Antonio Busto, presidente de la Federación Española de Bancos de Alimentos.

02

# Los secretos de la nutrigenética en una conferencia

A lo largo de toda la geografía española de la mano de la **Dra. Sala, la Dra. Borras** y el Director Médico de NutriCare el **Dr. Pérez Ribelles**, han impartido conferencias médicas sobre:

Nutrigenética: prevención de tu predisposición

Alimentos funcionales: nutrición óptima. Asesor: servicio de apoyo y Información.

Dirigidas a personas que quieran corregir el sobrepeso o la obesidad, a personas que quieran mejorar su calidad de vida y personas con una predisposición genética por antecedentes familiares a desarrollar enfermedades.



# Renovamos el sabor de las NutriChips de soja

Atendiendo a vuestras sugerencias, renovamos el sabor de las NutriChips de soja eliminando de su composición el pimentón picante.

Ahora podréis disfrutar de un aperitivo nutritivo con un sabor barbacoa más auténtico. ¡Pruébalas!



# Disfruta del invierno, con tu piel más protegida

El Aceite del Árbol del Té te permitirá corregir la hidratación, nutrición y elasticidad de la piel, así como los efectos en el cabello provocados por las agresiones externas.



# La crisis económica puede causar un aumento de la obesidad

La compra de alimentos con más calorías, unido a la denominada inseguridad alimentaria puede generar un repunte de esta enfermedad.

Expertos en nutrición y obesidad de la Universidad de Zaragoza advierten que la crisis económica puede causar un repunte de la obesidad, sobre todo en el colectivo más sensible que es el de los adolescentes.

Heraldo.es.Zaragoza



# España es uno de los países con más obesidad entre mayores de 65 años en comparación con algunos países latinoamericanos.

Concretamente, los datos del estudio "Enrica", relativos al periodo de 2008 y 2010, señalan que los españoles con sobrepeso representan el 39,4% de la sociedad, los obesos el 22,9% y las personas con obesidad abdominal-"la más peligrosa"- el 35,5%. Además esta enfermedad se suele dar mayoritariamente en hombres aunque, las mujeres suelen tener una mayor obesidad- 39,2% frente al 31,7% de los varones.nivel europeo.

Europapress.es/SALUD



# La gordura no da la felicidad.

Ansiedad, depresión, trastornos en el control de los impulsos... Un estudio presentado esta semana en el XVI Congreso Nacional de Psiquiatría desmiente el tradicional mito y desvela un amplio abanico de problemas psicológicos asociados a la obesidad.

- Los investigadores observaron a más de 100 pacientes con problemas de peso.
- El estudio muestra que un 31% padecía un trastorno de ansiedad
- · La obesidad en muchos casos es resistente a intervenciones convencionales.

**ELMUNDO.es** | Madrid ENDOCRINOLOGÍA | Problemas de

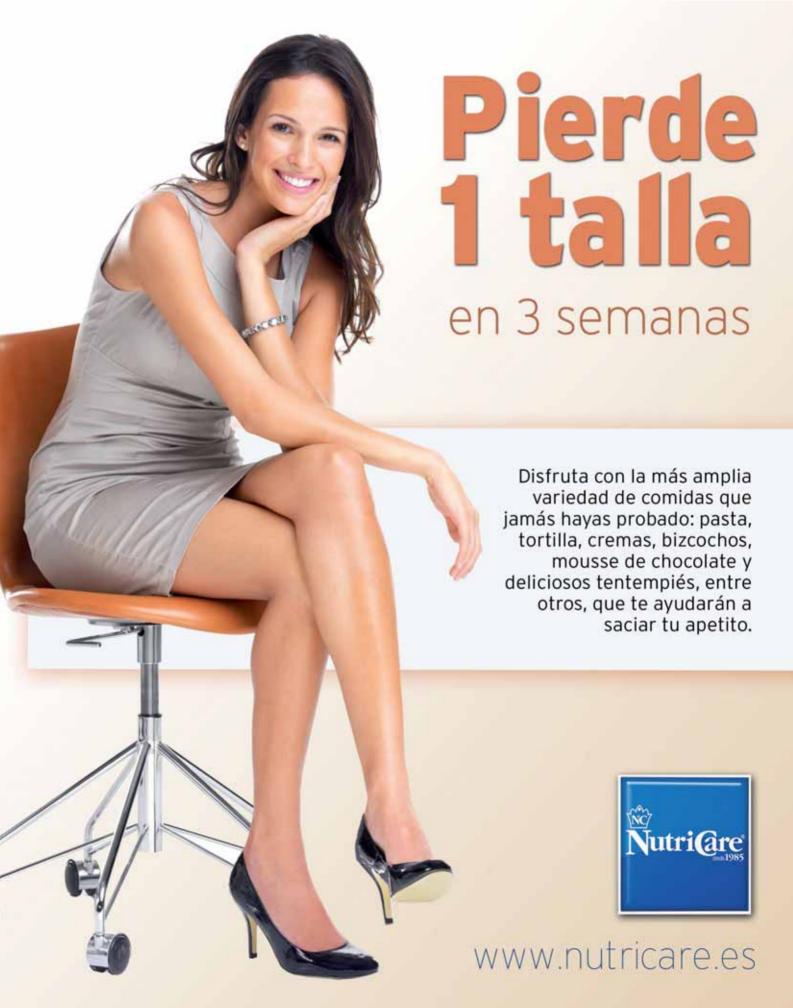
# La obesidad impide una vida sexual plena.

Además de ser un riesgo importante para la salud, la obesidad impide el correcto desempeño sexual, especialmente de las mujeres, y puede provocar algunas disfunciones.

La obesidad también representa un problema de peso en la vida sexual de mujeres y varones que sufren esta enfermedad, pues los padecimientos que desencadena, como diabetes e hipertensión arterial, pueden provocar disfunciones sexuales.

La Prensa







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 Cualificados NutriCare

#### Más de 30 variedades

#### BATIDO

Chocolate, Vainilla, Fresa, Plátano, NutriCare GO sabor chocolate

#### ALTA PROTEÍNA

Batido Yogur Melocotón y Mango, Mousse de Caramelo, Pasta sabor Boloñesa Pasta Carbonara

## ALTA COCINA

Pasta al Brócoli, Sopa de Pasta Champiñones con Jamón

#### **EDULCORANTE**

# TORTILLA

Francesa

#### **SOPAS**

Crema de Verduras, Sopa de Pollo

#### SOJA

Batido de Chocolate, Batido de Vainilla, Crema de Espárragos, Pasta a los 4 Quesos

#### POSTRES

Mousse de Chocolate, Crema de Vainilla, Bizcocho de Vainilla, Bizcocho de Chocolate

#### A CUALQUIER HORA

Cereales con Fresas

#### **NUTRIBARRITAS**

Trufa, Frutos Secos, Yogur y Limón, Chocolate con Leche

#### **ENTRE HORAS**

NutriChips de Soja NutriCrujiente de Queso

#### FIBRA

Melocotón, Té, Caldo

#### 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