Nº 31 I Primavera-Verano

NutriCare desde 1985

# ClubNutriCare

# ¿Cómo cambia tu cuerpo cuando haces una dieta?

- **Comer 5 veces al día:** Mito o realidad
- **Síndrome premenstrual**

Un número
UNO
para tu piel.

NUEVO

Piel más firme
Atenúa las arrugas
Repara las células
Anti-radicales libres
Evita la deshidratación
Piel más purificada

Aceite del Árbol del Té
Aloe Vera
Vitamina E
Ácido Hialurónico
Colágeno
Vitamina A

Pregunta a tu Asesor cómo conseguir el nuevo Serum Total 6 de NutriCare

NutriCare desde 1985

# sumario

**04 Vida Sana**
¿Cómo cambia tu cuerpo cuando haces dieta?

**08 Recetas NutriCare**

**10 Asesoría Médica**
Comer 5 veces al día

**14 Preguntas más frecuentes**

**16 Asesoría Médica**
Sindrome premenstrual

**20 Información NutriCare**

**22 Hemos leído**

**ClubNutriCare**
Edita: NutriCare®

Tirada semestral: **20.000 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

## 28 años al Servicio de la Nutrición

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

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

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

Cada Comida NutriCare aporta 1/3 de la cantidad diaria recomendada de todos los nutrientes esenciales, vitaminas y minerales, haciéndolos idóneos para los Programas nutricionales de niños, estudiantes, amas de casa, profesionales, tercera edad y deportistas.

Asimismo están indicados para aquellas personas interesadas en controlar su peso de una forma segura y eficaz.

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

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

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

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

# ¿Cómo cambia tu cuerpo cuando haces dieta?

**Cuando se realiza una dieta equilibrada en una situación de sobrepeso u obesidad, no sólo se produce un cambio sustancial en el aspecto físico, sino que se desencadenan una serie de modificaciones muy beneficiosas para el organismo, mejorando índices de salud muy importantes para la calidad de vida presente y futura.**

Cambios de humor, tensión alta, problemas de respiración… son sólo algunas de las consecuencias que conlleva la obesidad. Luchar contra el sobrepeso se ha convertido en algo necesario para muchas personas. Más allá de las dietas milagro, te revelamos cuales son las cargas más comunes que acarrean esos kilos de más y cómo mejora tu cuerpo cuando te deshaces de ellos de forma eficaz y saludable.

La obesidad es un problema que cada día afecta a más personas. Estamos hablando de una situación médica que la Organización Mundial de la Salud define como "una acumulación anormal o excesiva de grasa" que puede acarrear serios problemas de salud.

Además, mantener una imagen cuidada y lucir una figura que desafíe el paso del tiempo, es una tendencia que cada vez está tomando más arraigo en nuestra sociedad. Somos más conocedores de qué comemos y por qué comemos, y buscamos que nuestro cuerpo refleje lo que queremos sentir.

Las causas son múltiples y sus consecuencias son muy perjudiciales. Pero, ¿qué pasa exactamente cuando las grasas se convierten en enemigas de nuestro cuerpo? ¿Cómo podemos luchar contra esos kilos de más?

## Las cargas que conlleva el sobrepeso

Las grasas son necesarias para la actividad correcta de nuestro organismo, ya que contribuyen al aporte de energía y aportan nutrientes esenciales. Sin embargo, los excesos nunca son buenos y en el caso de las grasas unos niveles elevados bloquean el funcionamiento adecuado del cuerpo y desembocan en problemas que se van agravando si no se actúa para evitarlos.

Entre ellos encontramos la **diabetes tipo 2**, aquélla en la que los niveles de azúcar en sangre son muy elevados. Es la carga más común en los casos de obesidad y desgraciadamente la agrava y complica. Acelera el envejecimiento natural de tal forma que una persona obesa y diabética llega a envejecer en un año lo que una persona con peso normal envejecería en cinco. Es decir, se reducen tanto la esperanza como la calidad de vida.

Las grasas también intervienen en el **sistema circulatorio**, obstruyendo las vías sanguíneas y desencadenando distintos trastornos. No es extraño encontrar a personas obesas con tensión arterial muy elevada y situaciones anormales de la grasa circulante en la sangre. Desgraciadamente los niveles elevados desembocan fácilmente en accidentes vasculares, es decir, la interrupción repentina del riego sanguíneo en una parte del cuerpo. Estos accidentes son tan frecuentes como desagradables.

**La capacidad de nuestros pulmones** también sufre ante el sobrepeso. Por una parte, el exceso de grasas en el abdomen dificulta la respiración y consecuentemente el nivel de oxígeno en sangre se reduce, haciendo que nos cansemos con más facilidad. Además son frecuentes las interrupciones o pausas de la respiración durante el sueño, que trastornan el descanso.

A los problemas anteriores que produce la obesidad, se añaden otros como **las dolencias reumáticas o las anomalías de la piel.** Esto suele traducirse en un distanciamiento entre la imagen que queremos mostrar y la que realmente proyectamos al exterior. Muchas personas que padecen obesidad tienden a una autoestima baja que desgraciadamente dificulta su mejora. Es importante para la salud estar a gusto con nosotros y la obesidad nos lo impide.

Pero no sólo nuestro cuerpo se ve alterado ante la obesidad. A nivel emocional, la sobrecarga de kilos supone un grave problema.

A parte de la baja autoestima que puede acarrear, estudios médicos han demostrado que las personas obesas tienden a unas mayores **oscilaciones en el estado de ánimo**. Se pasa de una alegría absoluta a una tristeza desproporcionada sin motivo alguno. En algunos casos, estos cambios de humor desembocan en modificaciones de la personalidad que pueden llegar a ser muy graves.

**"Una dieta equilibrada, constante y personalizada mejora tu salud"**

## No todo vale

Adelgazar es el primer paso para hacer frente a todas las cargas que están dejando **una huella, más o menos profunda** en nuestra salud, dependiendo del tiempo que se mantenga esta situación. Hay que actuar en consecuencia e impedir que este daño sea irreversible.

No se debe perder peso de cualquier manera y a cualquier precio. Todo proceso de pérdida de peso requiere en primer lugar **ser consciente de la situación**, tener voluntad para llevarlo a cabo y elegir un método que asegure resultados eficaces, duraderos y que enseñen a desaprender los hábitos que nos han alejado de nuestro peso ideal. Es necesario que todo sistema de pérdida de peso se atenga a la "ley de los mínimos": es decir, debemos aportar a nuestro cuerpo un mínimo de nutrientes esenciales (proteínas, hidratos de carbono e incluso grasas) para que funcione correctamente. Cada caso es único y por lo tanto debemos adecuar las dietas a las circunstancias individuales de cada situación.

De hecho, una de las causas que provocan la obesidad es el desequilibrio dietético. Por lo tanto es lógico aplicar al comienzo un desequilibrio correspondiente que compense los fallos iniciales y poder llegar a un equilibrio final. Ajustando los niveles de los "principios inmediatos" (proteínas, grasas e hidratos de carbono) podemos pasar de "estar mal" a "estar mejor" para llegar a "estar bien".

Además, una dieta equivocada conlleva un deterioro de nuestra imagen. La piel se resiente ante la falta de nutrientes y, tanto nosotros mismos como los demás, podemos ver los errores cometidos por una dieta inadecuada en nuestro aspecto físico. Además, estas dietas no suelen tener efectos prolongados en el tiempo, y no es extraño que volvamos a ganar kilos y perder nuestra figura de forma rápida.

**"No se debe perder peso de cualquier manera y a cualquier precio"**

## ¿Qué cambios experimenta tu cuerpo al perder peso?

Se puede afirmar, casi con rigor matemático, que un " kilo de peso de más supone un mes de vida menos". Adelgazar nos rejuvenece biológicamente si lo hacemos de una forma paulatina, prudente y dirigida por un profesional.

El Sistema NutriCare no persigue sólo mejorar la imagen física y perder peso de forma puntual, sino que lo hace manteniendo una premisa, **conseguirlo sin perder la salud** y llegando al efecto tan positivo que tiene sobre el organismo una alimentación completa y de calidad.

Conscientes y atraídos por estas consideraciones, el Departamento Médico de la Compañía NutriCare llevó a cabo un estudio con Clientes con exceso de peso, para determinar las **variaciones corporales,**

**orgánicas y bioquímicas**, que se producían al realizar un Programa de Pérdida de Peso NutriCare.

El estudio demostró que los pacientes conseguían alcanzar un equilibrio nutricional del que antes carecían. Es el llamado "pentágono de seguridad", en el que la sangre cuenta con las sustancias necesarias dentro de unos niveles adecuados. Los niveles de glucosa se ajustan, los triglicéridos se reducen notablemente y aumenta el nivel de agua corporal, lo que significa un menor envejecimiento y una mayor sensación de bienestar.

Siguiendo las normas establecidas en la dieta se produjeron pérdidas de peso entre los 600 y los 1200 gramos a la semana. Esto significa un claro descenso de la masa grasa total y consecuentemente una reducción del perímetro de la cintura de aproximadamente un centímetro por cada kilo perdido. Además, el estado anímico de los clientes mejoró notablemente, aumentando la sensación de bienestar.

Superar una situación de sobrepeso es posible. Rechazar los kilos de más supone aceptar una mayor calidad de vida y una mejora de nuestra imagen acorde con aquélla que queremos mostrar al mundo. Una dieta equilibrada, constante y personalizada mejora tu salud, te permite mantenerte joven y, sobre todo, te ayuda a ser más feliz.

## TU ALIMENTACIÓN ES TU MEJOR MEDICAMENTO

Prepárate para lucir un cuerpo más bonito con estos sencillos consejos para mejorar día a día tu salud y tu imagen.

1. **Hidrátate**. Una buena hidratación es imprescindible para sentirte bien por dentro y por fuera. Los médicos recomiendan beber entre 1 y 2 litros al día. Zumos, infusiones…
2. **Mantén una dieta equilibrada.** La clave está en no abusar, pero tampoco cometas el error de privarte de algunos alimentos. ¡Tu cuerpo necesita de todo!
3. **Se constante.** La mejora del bienestar es el resultado de un trabajo continuo. No dejes las cosas para mañana que debes hacer hoy.
4. **Haz deporte.** El ejercicio es fundamental para mantener tu cuerpo en buen estado. Además nos ayuda a eliminar toxinas y aumenta la producción de endorfinas, que nos ayudan a estar de mejor humor.
5. **Evita los excesos como el tabaco o las grandes cantidades de alcohol.** Aunque pueden parecer un capricho sin importancia, lo cierto es que pueden perjudicar seriamente nuestra salud, y tienen un reflejo directo en nuestro aspecto.

| LAS CARGAS QUE SOPORTA UNA PERSONA CON SOBREPESO | LOS BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO NUTRICARE |
|---|---|
| Diabetes tipo 2 | Reducción de la glucosa sanguínea |
| Aceleración del envejecimiento | Mejor hidratación orgánica y ralentización del envejecimiento |
| Trastornos circulatorios | Descenso importante de la tensión arterial alta |
| Fuertes cambios de ánimo | Sensación de bienestar y mejora del estado físico y anímico |
| Problemas respiratorios | Reducción de la masa grasa abdominal |
| Problemas sanguíneos | Descenso niveles sanguíneos de triglicéridos |
| Se acentúan problemas anteriores, como las molestias reumáticas o las anomalías de la piel | Pérdida de peso comprendida entre los 600 y 1200 gramos semanales |
| | Normalización ante la presencia del "hígado graso" |
| | Se ajustan los niveles de nutrientes esenciales |
| | Estabilización de los niveles de ácido úrico |

100% Nutricare

# Date un respiro, recetas sab

## Tarta de manzana

*Para 4 personas:* ***269 kcal / ración***

### Ingredientes

**1 sobre de Bizcocho de Chocolate NutriCare.**
**1 sobre de Bizcocho de Vainilla NutriCare.**
**2 sobres de Crema de Vainilla NutriCare.**
**500 ml de leche desnatada.**
**3 manzanas reineta.**
**1 cucharadita de margarina light.**
**NutriDulce.**
**Canela en polvo.**

### Cómo prepararlo

Mezcla el contenido de los dos sobres de Bizcocho NutriCare con 100 ml de leche desnatada. Remover muy bien con un tenedor. A continuación, incorpora la mezcla en un molde de cristal, con un diámetro de apróx. 20 cm (plato normal) untado previamente con margarina light. Introdúcelo en el microondas durante 3 minutos y medio a potencia máxima. Resérvalo.
Mezcla los sobres de Crema de Vainilla NutriCare en 400 ml de leche desnatada para que quede más espeso. Resérvalo en la nevera.
Pela y lamina las manzanas e introdúcelas humedecidas con agua en el microondas durante 8 minutos.
Comienza a montar la tarta extendiendo la Crema de Vainilla NutriCare sobre la base del Bizcocho y a continuación coloca las láminas de manzana encima.
Listo para servir. Adorna con un poco de canela espolvoreada y NutriDulce al gusto.

| 1 ración | kcal | Grasas (g) | Grasas Saturadas (g) | Hidratos de Carbono (g) | Calcio (mg) | Vitamina A (mcg) | Tiempo de preparación |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Receta clásica | 750 | 32 | 6.0 | 94.3 | 230.3 | 148.8 | 60 minutos |
| **NutriCare** | **269** | **6.2** | **2.9** | **37.2** | **640.0** | **474** | **12 minutos** |

Receta tradicional:

Tarta de Manzana: (4 raciones): 250 g de hojaldre, 4 huevos, 600 ml de leche desnatada, 150 g de azúcar, 3 cucharadas de maicena, 3 manzanas.

# rosas con muy pocas calorías.

**NutriCare te ahorra tiempo, cuida tu figura y te aporta importantes beneficios nutricionales.**

## Risotto de Setas

*Para 1 persona:* ***267 kcal / ración***

### Ingredientes

**1 sobre del nuevo Risotto de Setas NutriCare.**
**200 ml de leche desnatada.**
**25 ml de agua.**

Sugerencia de presentación: 2 champiñones en conserva, perejil.

### Cómo prepararlo

Vierte 200 ml de leche desnatada y 25ml de agua en un recipiente apto para microondas*, añade el contenido del sobre y remueve con un tenedor. Calienta en el microondas durante 6 minutos (800W).
Decora a tu gusto. Nuestra sugerencia es laminar 2 champiñones y añadir perejil al gusto.

* Es recomendable utilizar un recipiente de, al menos, 12 cm de diámetro y 8 cm de altura, para evitar que por el efecto de la cocción, el producto se derrame. Los tiempos de cocción pueden variar en función de la potencia del microondas o del recipiente utilizado

| 1 ración | kcal | Grasas (g) | Grasas Saturadas (g) | Sodio (mg) | Hierro (mg) | Folato (mcg) | Tiempo de preparación |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Receta clásica | 881 | 61.6 | 30.3 | 1786 | 2.6 | 49.4 | 25 minutos |
| **NutriCare** | **267** | **4.1** | **1.0** | **800** | **5.1** | **142.0** | **6 minutos** |

Receta tradicional:

Risotto de Setas: (2 raciones): 120g arroz, 300g champiñón, 100g cebolla, 75g mantequilla, 50g queso parmesano, 100 ml vino blanco, 6g ajo, 30g aceite de oliva, 11g caldo en cubitos de verdura.

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

# COMER 5 VECES AL DÍA:
## MITO O REALIDAD

Cuando se habla de "comer 5 veces al día" algunas personas pueden pensar que se tienen que sentar en la mesa y comer de forma abundante cinco veces, pero no es así. Realizar 5 comidas al día significa nutrir al cuerpo con pequeñas raciones de alimentos de alta calidad, en la cantidad justa, cada cierto tiempo. El secreto está en dividir el total de la energía diaria recomendada para cada persona en 5 tomas.

## ¿Por qué 5 veces?

La frecuencia en la ingesta de alimentos sobre el metabolismo ha sido motivo de numerosos estudios desde hace más de 40 años. Hay trabajos que recomiendan comer a menudo pequeñas cantidades para evitar la ganancia de peso. Pero existe controversia, ya que esta práctica también puede contribuir a un mayor aporte calórico si se ingieren cantidades excesivas de productos poco adecuados.

Muchos autores piensan que la recomendación de comer 5 veces al día tuvo su origen en los primeros estudios sobre el efecto térmico de los alimentos ingeridos (ETA) también llamada acción dinámico específica (ADE).

## ¿Qué es el efecto térmico de los alimentos?

El hombre necesita comer para vivir; cuando se proporcionan al cuerpo humano los diferentes alimentos, éstos tienen que ser triturados, transformados, digeridos, transportados, utilizados y almacenados en distintas partes del organismo. El conjunto de estos procesos se llama nutrición y conlleva un gasto calórico; es decir, que cada vez que se come, además de ingresar calorías, el organismo pone en funcionamiento una serie de mecanismos que a su vez, consumen energía: es lo que se llama efecto térmico de los alimentos, y que varía según se ingieran Proteínas, Hidratos de Carbono o Grasas.

En definitiva, el efecto térmico es el incremento del metabolismo tras la toma de alimentos. Es una energía no aprovechable que se pierde en forma de calor, y que depende del tipo de principio inmediato que se consuma: las Proteínas gastan un 30 % de su ingesta y los Hidratos de Carbono y Grasas entre un 5-6 %. Con una dieta normal, mixta, se gasta entre un 10% y un 15% de las calorías consumidas. Diversos autores pensaron que, como cada vez que se ingiere algún producto se incrementa el gasto metabólico debido al efecto térmico de cada alimento, si se comía más veces, se gastaría un mayor número de calorías. Pero hay que tener en cuenta que esta situación puede suponer un peligro si no existe control: la cantidad y la composición de la dieta tienen una importancia fundamental, y a lo largo del día hay que comer el número apropiado de calorías para mantener un peso adecuado.

*“Desayuno, comida y cena y dos tomas ligeras: a media mañana y a la hora de la merienda.”*

*“Comer cinco veces al día es un hábito recomendable.”*

## Las razones para comer 5 veces al día

Comer cinco veces al día es un hábito recomendable que debería adquirirse lo antes posible, dado que puede contribuir a conseguir una alimentación equilibrada y saludable, ya que evita la percepción de hambre intensa, el desfallecimiento y los desequilibrios alimentarios a los que pueden dar lugar las sensaciones anteriores.

Hay que procurar no estar más de cuatro horas sin ingerir ningún alimento, ya que así se consigue llegar a la siguiente comida con un apetito normal, y resulta más fácil controlar la cantidad de alimentos que se va a comer. En cambio se suele fracasar ante la sensación de hambre importante que se produce al espaciar mucho las comidas, y en esta circunstancia es más fácil cometer excesos.

## Regulación del apetito

Ante algo tan fundamental para la vida como es la alimentación, el organismo ha desarrollado una serie de mecanismos de control que aseguran que el consumo de alimentos sea suficiente para garantizar la supervivencia. Recientes investigaciones han demostrado que la ingesta de alimentos depende de numerosos factores fisiológicos (distensión del estómago, presencia de hormonas neuronales e intestinales, niveles de glucosa y otros combustibles en la sangre, etc.) pero también depende de factores ambientales, tales como los horarios de las comidas, la apariencia de los alimentos, estar solo o en compañía, y muchas otras circunstancias.

Se admite que el apetito es un término general que engloba tres conceptos: hambre, satisfacción y saciedad. El hambre es la sensación fisiológica o psicológica que induce a comer, satisfacción es el estado de plenitud que obliga a dejar de comer y saciedad el período durante el cual la sensación de satisfacción se mantiene hasta que aparece nuevamente el hambre.

La regulación del apetito es un proceso extraordinariamente complejo que sólo en la actualidad comienza a ser aclarado. Las recientes investigaciones demuestran que se podría actuar sobre el conjunto de factores que afectan al apetito, y que dichas actuaciones deben estar interconectadas entre sí, de manera que no sólo hay que promover acciones sobre el control de la ingesta calórica y la frecuencia de comidas al día, sino también sobre la composición de la dieta, los hábitos y el estilo de vida, la práctica de ejercicio, etc.

> *"Hay que procurar no estar más de cuatro horas sin ingerir ningún alimento."*

## ¿Cómo hacerlo?

Se recomienda dividir la cantidad total de calorías adecuadas para cada persona en: desayuno, comida y cena, y dos tomas ligeras a media mañana y a la hora de la merienda

### *Desayuno*

Hay que realizar un desayuno completo todos los días. El desayuno cumple la función fundamental de romper el ayuno nocturno y proporcionar la energía necesaria para desarrollar las actividades de la primera parte del día.

### *Mediodía*

A media mañana, siempre que sea posible y hayan pasado por lo menos tres horas desde el desayuno, es conveniente realizar una pequeña ingesta (entre 100- 150 kcal según necesidades individuales) para llegar a la hora de la comida con menos apetito. Una buena opción es tomar un NutriCrujiente de queso o una NutriBarrita.

### *Merienda*

La merienda o ingesta de media tarde dependerá de la finalización de la hora de la comida, del momento de la cena y de otros muchos factores. En general, también se recomienda que sea ligera, parecida a la ingesta de media mañana. Si apetece algo salado una gran alternativa puede ser tomar NutriChips de Soja.

### *Comida / Cena*

La comida y la cena se adaptarán a las necesidades individuales de cada persona. Hay muchas alternativas saludables. La clave está en la moderación de las raciones y en la variedad

### *Conclusión final*

Dosificar el aporte energético diario recomendado en 5 tomas, siempre que sea posible y el horario y la forma de vida de cada uno lo permita.

## ¿Hay alimentos que engordan y otros que adelgazan?

En sentido estricto todo alimento puede engordar al acompañarse de las calorías oportunas aunque, para que esto suceda, debe ser siempre en exceso sobre el general orgánico.
Para asimilar cualquier alimento, es decir, para ingerir, digerir, absorber, utilizar y desechar residuos, fisiológicamente el organismo gasta energía para tales procesos metabólicos y esta energía consumida es variable según el tipo de alimento, muy alta, hasta el 30% para las proteínas y mucho menor para las grasas o los hidratos de carbono que no llega al 3%. Esta acción se conoce como Efecto Térmico Alimentario ( ETA).
En resumen: Ni hay alimentos adelgazantes ni alimentos que engorden, todo depende, conjuntamente, de la proporción, de la calidad y de la cantidad de los mismos

## ¿Qué diferencia hay entre alergia alimentaria e intolerancia alimentaria?

Las reacciones adversas a los alimentos se confunden frecuentemente con las alergias alimentarias. En muchos casos, dichas reacciones se deben a algún otro factor – quizás una intoxicación alimentaria, una aversión psicológica a un alimento, o una intolerancia a un ingrediente de un alimento.

La alergia alimentaria es una forma específica de intolerancia a un alimento o uno de sus componentes, que activa el sistema inmunológico. Un alérgeno (proteína del alimento causante, que en la mayoría de la gente no produce reacciones adversas) provoca una serie de reacciones en cadena en el sistema inmunológico, entre ellas la producción de anticuerpos. Dichos anticuerpos provocan la segregación de sustancias químicas, como la histamina, que produce varios síntomas, como picor, moqueo, tos o trastornos respiratorios. Frecuentemente, las alergias a los alimentos o a sus componentes se heredan, y normalmente se identifican en los primeros años de vida.

La intolerancia alimentaria afecta al metabolismo, pero no al sistema inmunológico del cuerpo. Un buen ejemplo es la intolerancia a la lactosa, que se da en ciertas personas por la carencia de una enzima digestiva llamada lactasa, que descompone el azúcar de la leche.

## ¿Cómo puedo conocer cuál es mi peso ideal?

Existen diferentes fórmulas para saberlo. Generalmente se usan varias de ellas para tener un criterio lo más cercano posible a la realidad individual y además se valoran otra serie de factores como son el número de hijos, las enfermedades padecidas, los medicamentos que toma o tomó y la cifra mínima de peso que ha tenido en su vida, en situación de adulto normal o en los alrededores de la adolescencia.
Con todos estos datos y los antropométricos podemos estimar, con bastante acierto, su peso ideal.

Un ejemplo:
Indice de Masa Corporal

$$I.M.C = \frac{Peso\ (kg)}{Talla\ (m2)}$$

**Estos rangos son aplicables a personas adultas. El IMC no es aplicable en niños, atletas y embarazadas.**

1. Un valor por debajo de 18,5 (delgadez) indica un peso insuficiente, por lo que se está expuesto a peligrosas carencias nutricionales que pueden perjudicar el correcto funcionamiento del organismo.

2. El valor óptimo se encuentra entre 20 y 25 (saludable). Con este resultado se recomienda vigilar el peso y mantener una dieta adecuada para evitar avanzar hacia el sobrepeso.

3. Entre 25 y 30 (sobrepeso) el valor indica una situación de exceso de peso sin llegar a la obesidad.

4. Un valor mayor de 30 (obesidad) sitúa al individuo en una zona de riesgo en la que pueden aparecer problemas de salud.

# Nuevo

# Risotto de SETAS NutriCare

*Comida casera*
*267 calorías en*
*sólo 6 minutos*

**No te compliques, comer sano ya no es cuestión de tiempo. En tan sólo 6 minutos, puedes disfrutar de un auténtico risotto como uno hecho en casa.**

## El mejor sabor tradicional con las calorías justas

**Aporta a tu alimentación diaria 50 nutrientes necesarios, entre ellos:**

- **Omega 3 y 6**
- **12 vitaminas y 14 minerales**
- **16,8 g de proteínas**
- **3,6 g de fibra**
- **Sin gluten**

A la venta a partir de Mayo 2013.

NutriCare ofrece la gama más amplia de comidas sustitutivas del mercado español: aportamos variedad de sabores, texturas y formatos.

*Come bien, come sano y cuida tu figura*

NutriCare desde 1985

# Sí
# pre

**Alexia Lawrie**
Nutricionista NutriCare
Nutrición humana y dietética
Máster en Entrenamiento y
Nutrición Deportiva

## Cómo combatir el

# síndrome premenstrual

**Aunque la mayor parte de las mujeres experimentan cambios físicos o emocionales poco antes del ciclo menstrual, entre un 8 y un 20% padece síntomas muy acusados. Es el llamado síndrome premenstrual. Si eres una de ellas, ¡no desesperes! Aquí tienes algunas claves para entender mejor cómo funciona y poder combatirlo.**

Cambios de humor, ansiedad, cansancio, dolores, aumento de peso… ¿te suena? Son algunos de los síntomas del síndrome premenstrual, un problema que afecta a algunas mujeres en el momento de la menstruación y que requiere atención médica. Aunque todavía no se han conseguido descifrar las causas que lo provocan, existen diversas hipótesis al respecto: desequilibrios hormonales, deficiencias nutricionales, trastornos metabólicos,… Algunos expertos afirman que otras enfermedades crónicas, como diabetes o alergias, influyen en el desarrollo de este síndrome.

El síndrome premenstrual comienza tras la ovulación y alcanza la menstruación. Se cree que las hormonas producidas por el ovario, especialmente la progesterona, provocan sus síntomas usando mensajeros químicos en el cerebro. Muchas enzimas, vitaminas y minerales están involucrados y por ende se cree que podrían ayudar a calmar los síntomas. Lamentablemente, los estudios realizados hasta ahora no han llegado a ninguna conclusión específica, pero sí han conseguido revelar algunos trucos para aliviar los síntomas.

"La lucha contra el síndrome premenstrual es también una lucha contra un peso excesivo"

## Los beneficios de una dieta saludable

Combatir el síndrome premenstrual no es tan difícil como parece. Lo primero es prestar atención a lo que comemos. Los médicos recomiendan fijarse en tres aspectos fundamentales:

1. Comidas equilibradas y frecuentes.
2. Una variedad de alimentos de cada grupo en cantidades adecuadas.
3. Comprobar que la ingesta de sal, alcohol, cafeína, grasas saturadas y grasas trans no es excesiva.

### Vitaminas y minerales

Es aconsejable una dieta rica en vitaminas del complejo B, que encontramos en alimentos como los cereales integrales, las legumbres, la leche o algunos tipos de carne. Además, se ha demostrado que una dosis de 50 mg, de estas vitaminas, al día ayuda a combatir la depresión, la irritabilidad y la fatiga, síntomas típicos del síndrome premenstrual.

Tampoco podemos restar importancia al calcio y a la vitamina D, que han sido asociados con una menor incidencia del síndrome. Es decir, conviene no olvidarse de la leche y los yogures, a ser posible bajos en grasas como es el caso de los desnatados.

Hay datos que demuestran que los suplementos de calcio (1000 mg/día) junto con 10 microgramos de vitamina D pueden ayudar a aliviar el dolor de cabeza y la migraña.

Un suplemento que contenga una mezcla de los ácidos grasos esenciales incluyendo linolénico (que parece mejora la mastalgia) y ácido oleico y vitaminas, incluyendo la vitamina E reduce significativamente los síntomas del síndrome premenstrual.

## Alcohol

El alcohol es un enemigo a evitar en la lucha contra este síndrome. Aunque algunas mujeres sienten un antojo de alcohol durante el síndrome, su consumo excesivo parece agravar la condición. El alcohol puede reducir nutrientes esenciales del cuerpo, entre ellos la vitamina B. Además, durante esta época el cuerpo encuentra más dificultades para metabolizarlo, más que en otros periodos. Por ello es necesario un consumo responsable y moderado, nunca por encima de los límites recomendados para las mujeres.

## Falsa tentación del azúcar

Muchas sufridoras del síndrome premenstrual a veces sienten que el azúcar en sangre cae rápidamente. Estas "bajadas" de azúcar se manifiestan a través de sentimientos como la tensión, la ansiedad o el nerviosismo, y aumentan notablemente las ganas de consumir productos ricos en azúcar (bollos, chocolate, etc.)

Sin embargo, no parece haber una bajada real de azúcar en sangre durante este periodo. Se cree que esta falsa bajada de azúcar se debe a que, durante el periodo premenstrual, puede haber un aumento de la sensibilidad frente a la oscilación de azúcar en sangre, que puede ocurrir después de aquellas comidas en las que los carbohidratos son procesados rápidamente, como el pan blanco o las bebidas azucaradas. Por ello se recomiendan alimentos que se procesen con más lentitud, como el pan integral o el pan. De esta forma se mantendrá un nivel constante de azúcar en sangre y podremos combatir mejor los síntomas del síndrome premenstrual.

## Síndrome premenstrual y peso

La lucha contra el síndrome premenstrual es también una lucha contra un peso excesivo. Muchas mujeres que padecen este síndrome suelen experimentar un aumento del apetito y tienden a comer más. La obesidad está fuertemente asociada con esta situación, por lo que para reducir la incidencia de los síntomas es preferible evitar el aumento de peso. A su vez, las mujeres que tiene sobrepeso, tienen más problemas en esta situación, perder kilos puede significar una mejora notable de los síntomas del síndrome premenstrual.

## Conclusión

Una dieta saludable y equilibrada con alimentos ricos en vitaminas y minerales (frutas y verduras), reduciendo los hidratos de carbono de alto índice glucemico y reduciendo el consumo de alcohol son buenas maneras para ayudar a reducir los síntomas del síndrome premenstrual . También se pueden probar técnicas de relajación y antiestrés.

# 01

## Seguimos Creciendo

El Departamento Médico de NutriCare ha crecido con la incorporación de un equipo de Nutricionistas que darán apoyo a los Asesores y Distribuidores en la realización de programas personalizados.

# 02

## Donación 2013 ÁNGELES URBANOS

Ángeles Urbanos es una asociación benéfica, constituida en Madrid en el año 2004, cuya finalidad principal es la acogida, atención, educación integral y seguimiento laboral de personas con discapacidad como de familias con escasos recursos económicos.

Esta entidad pretende una educación de la persona para la igualdad, potenciando la dimensión social del proceso educativo, desarrollando actitudes de cooperación, tolerancia, respeto y sensibilidad en las situaciones de carencia y debilidad.

NutriCare se ha comprometido a colaborar con esta entidad durante el 2013. En el mes de febrero ya entregó 1.200 comidas y 270 unidades de productos de su gama cosmética.

# 03

## Encuentro NutriCare

El pasado mes de febrero tuvo lugar el Encuentro de Distribuidores y Asesores Emprendedores NutriCare en la localidad madrileña de Alcalá de Henares.

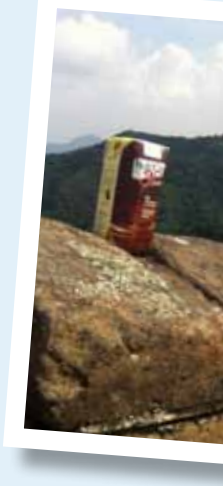
Unas jornadas de trabajo donde primó la formación. Una formación práctica y participativa donde se trabajaron, en equipo, casos comerciales del día a día y cómo dar respuestas efectivas a ellos. Además, se desarrollaron temas por parte de los Departamentos: Médico, de Formación, de Producción y de Marketing sobre novedades y análisis de acciones puestas en marcha en los últimos meses. Tuvieron también la oportunidad de contar con la participación de Mikah de Waart, Consultor de prestigio, experto en Coaching Profesional y Personal, que aportó claves esenciales para cambiar la actitud y establecer compromisos que conduzcan a conseguir los objetivos.

# 06

## NutriCare llega a Etiopia, China y Mongolia

Si estás pensando en viajar te recomendamos las Comidas NutriCare, te facilitan la nutrición completa en situaciones difíciles.
Mándanos tus fotografías de viaje con algún producto NutriCare, premiamos las 10 mejores fotografías (no se admiten fotomontajes).

Manda tus fotografías a:
enlinea@nutricare.es



# 04

## I+D NutriCare

En la línea de mantener siempre la gama de Productos NutriCare actualizada y atractiva para nuestros Clientes, arrancamos el año 2013 lanzando el nuevo **Champú Esencial** NutriCare. Esta nueva formulación incorpora un ingrediente denominado Lamesoft Care® que proporciona una mayor hidratación y brillo y ayuda a reducir la rotura del cabello. Además, el nuevo champú aumenta la concentración del Aceite del Árbol del Té.

***Sabores más caseros***

NutriCare apuesta por nuevas recetas de sus productos, con sabores más caseros. Las primeras Comidas que ya están a vuestra disposición son la **Crema de Espárragos** y la Sopa de **Pasta Champiñones con Jamón**.

No sólo mejoramos el sabor, incorporamos mejoras en la formulación además de la reducción del sodio añadimos tres minerales: Flúor, Molibdeno y Cromo entre otros

# 05

## Claves Nutricionales para un nuevo estilo y calidad de vida

Durante Los meses de Marzo y Abril, ha tenido lugar una rueda de conferencias Médicas sobre NutriCare "Mucho más que una dieta" de la mano del Dr. Joaquín Rodríguez. En ellas, el Dr. Rodríguez explicó cómo prevenir y corregir el sobrepeso gracias a la información que nos proporcionan nuestros propios genes. También se presentó un estudio (ensayo) hemoantropométrico que se ha realizado a 20 personas, que ha demostrado los beneficios para la salud de los Programas NutriCare.

## La felicidad tiene memoria

Ser feliz de joven facilita que ese sentimiento se mantenga a lo largo de la vida. Esta aparentemente lógica afirmación se desprende de un artículo publicado por investigadores de la Universidad de Granada en la revista Journal of Happiness Studies.
Los resultados desvelaron que las personas mayores de 65 años son más felices cuando, a su vez, han disfrutado de una vida feliz. Además, aquellos mayores que no padecen depresión, tienen apoyo familiar y niveles bajos de estrés y presentan un 'correcto funcionamiento cotidiano', están más satisfechos con su vida al final de ésta que los demás.

*ABCsalud*
*27 febrero 2013*

## Las cifras de obesidad infantil se han triplicado en los últimos 15 años hasta alcanzar el 15% de incidencia

Las cifras de obesidad infantil se han triplicado en los últimos 15 años hasta alcanzar el 15 por ciento de incidencia en España, tal y como aseguran los expertos de la Clínica Londres.
Ante ello, la Unidad de Salud y Prevención de este centro ha decidido poner en marcha en la Comunidad de Madrid el programa formativo "Nutrición y Vida Saludable en Niños y Adolescentes", el cual tiene el fin de realizar un trabajo conjunto "con padres y educadores".

*EUROPA PRESS | MADRID*
*13 marzo13*

## Obesidad, una enfermedad en aumento

La Asociación Internacional para el Estudio de la Obesidad lanzó un llamado a los gobiernos que participaron en la cumbre de Naciones Unidas sobre enfermedades no transmisibles para que se comprometan con mayor firmeza a prevenir la propagación de esta enfermedad.
Para tener en cuenta

El principal problema se encuentra una vez que el sobrepeso ya está instalado y la persona está acostumbrada a llevar un estilo de vida con malas conductas alimentarias Los especialistas advierten que se debe prevenir desde la infancia con pautas de educación alimentaria.
Principales causas

- Malos hábitos de alimentación
- Comida basura
- Sedentarismo
- Estrés
- Predisposición genética

Algunas enfermedades que desencadena la obesidad:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Afecciones cardiovasculares

*El Pais*
*10 marzo 2013*

## Los españoles se sienten sanos aunque uno de cada seis es un enfermo crónico

Uno de cada seis adultos padece trastornos crónicos como dolor lumbar o cervical, hipertensión, colesterol, artrosis, artritis o reumatismo, enfermedades cada vez más frecuentes, aunque el 75,3 % de la población percibe su estado de salud como bueno o muy bueno. Éstos son algunos de los principales resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2011-2012.

*Agencia EFE*
*15 marzo de 2013*

# Tenemos la dieta que necesitas.

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

Menú diseñado por el Departamento de Endocrinología y Nutrición de NutriCare, personalizado y adaptado por tu Asesor Personal.

Seguimiento, apoyo y motivación, para que consigas tu objetivo de peso y logres un cambio de hábitos, con resultados duraderos.

## ¡Ahora Sí puedes!

# 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,
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
Nuevo Risotto de Setas

**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

**EDULCORANTE**

**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 desde 1985

**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**