

SaludHOY

No. 31 Mayo 2013 Ejemplar Gratuito



EL COMPLEJO **B** [en el cuerpo humano]

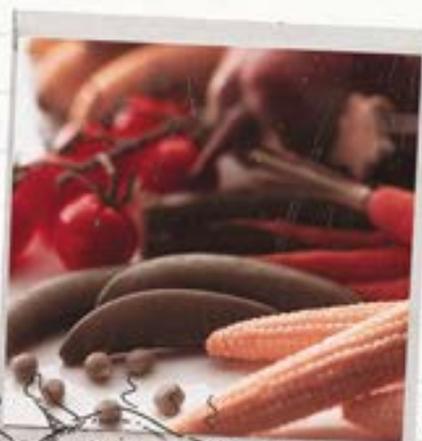
DIETAS VEGETARIANAS

EFFECTOS del EJERCICIO FISICO sobre el organismo

La QUIROPRACTICA y sus alcances

La importancia del BUEN DORMIR

HERBOLARIA | AJO salud al natural *Allium sativum*



Pro Winner

ALTA TECNOLOGÍA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA*

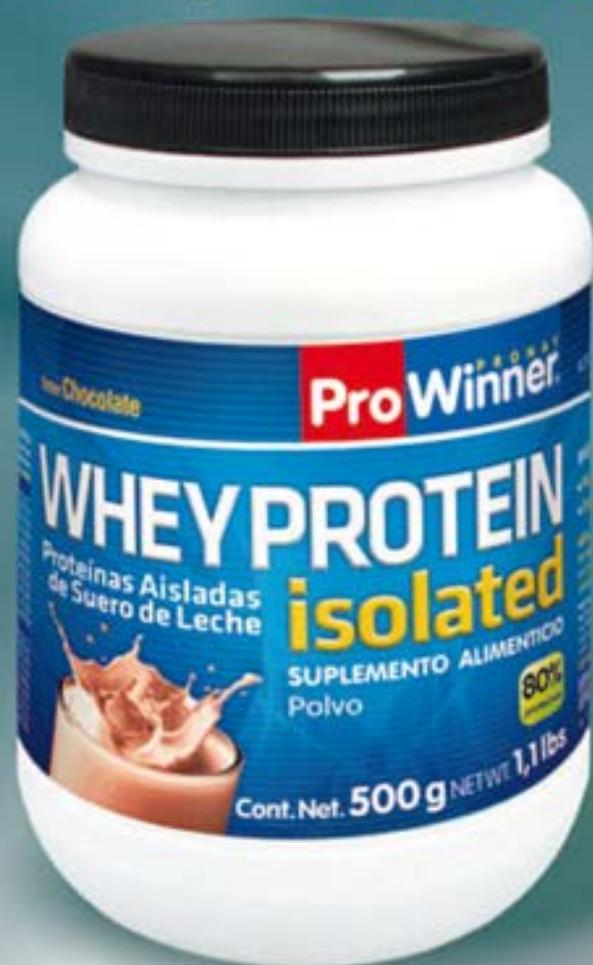
WHEY PROTEIN ISOLATED de Pro Winner
80%
de
proteína

Haz deporte

WHEY PROTEIN
Isolated

Proteínas Aisladas de Suero del Leche

Tecnología en **GRANDE**



Alimentate sanamente



PERMISO DE PUBLICIDAD No. 123300201A0326

Índice

<i>El complejo B, en el cuerpo humano.</i>	4
<i>Herbolaria: Ajo.</i>	6
<i>Efectos del ejercicio físico, sobre el organismo.</i>	8
<i>Recomendaciones de libros: Nutrición Familiar / La Noche de los Piratas.</i>	12
<i>Importancia del buen dormir.</i>	14
<i>Recetario: Brochetas de pescado y verduras a la parrilla.</i>	18
<i>Dietas Vegeterianas.</i>	19
<i>Quiropraxia y sus alcances.</i>	24
<i>Timing Nutricional, la importancia del alimento en el deporte.</i>	28

Directorio

Salud Hoy No. 31 Mayo 2013.

Edición

Ediciones Shamra

www.shamra.com.mx

Directora Editorial

Sandra Becerril

sbecerril@shamra.com.mx

Diseño Gráfico y Editorial

Sergio A. Becerril Robledo

sergioalberto.becerril@gmail.com

Fotografía

www.sxc.hu Imágenes bajo licencia CC

Contacto y Ventas

ventas@shamra.com.mx

Colaboradores

L.N.H. Rodrigo Mancilla Morales, Leonardo del

Río Nava, L.N. Josué Rodríguez Sosa

Número de ejemplares impresos: 25,000.

© Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total por cualquier medio sin la autorización del editor y colaboradores.

Los comentarios y opiniones publicados en *Salud Hoy*, son responsabilidad de sus autores.

Registrada ante la Ley Federal del Derecho de Autor 04-2012-120612320300-102

Editorial

¿Te has visto últimamente en un espejo?. Detén un momento tu día y obsérvate bien ¿Cómo te sientes ante la imagen de tu cuerpo? ¿Qué tipo de sentimientos surgen? ¿Enojo, crítica, rechazo? o ¿quizá experimentas sensaciones más positivas como amor, respeto, aceptación?. Recuerda que el cuerpo es nuestra pertenencia más valiosa y, a menos que sintamos un profundo respeto hacia él y hacia nuestra persona, nunca lo cuidaremos como se merece. El sólo hecho de sentir amor ya refuerza el sistema inmunológico. Este mes intenta comenzar por comer productos orgánicos, naturales, que cuidan de nuestra salud y de nuestro medio ambiente, no olvides que los problemas de alimentación provocan sobrepeso, cansancio, enfermedades. Además procura hacer ejercicio, tienes un cuerpo lleno de articulaciones y músculos destinados a estar en movimiento diario. Una rutina de ejercicio de 15 ó 20 minutos al día nos puede cambiar el ánimo y la sensación de nuestro entorno. Tu cuerpo debe ser un templo que cuidas y amas a diario. Si no lo procuras, nadie lo hará por ti.

En Salud Hoy ofrecemos artículos para que puedas lograr ese objetivo, trabajamos con y para ustedes, nuestros lectores a los que agradecemos la confianza que nos han dado estos cuatro años de publicaciones. Por nuestra parte seguiremos brindando en cada número los mejores consejos de especialistas para que comiences a cuidar tu salud y la Salud de los que amas, Hoy. SH

Sandra Becerril

Directora Editorial

www.shamra.com.mx



EL COMPLEJO B [en el cuerpo humano]

Por: Lic. Nut. Josué Rodríguez Sosa*

“ Cuando los especialistas hablan de Complejo B se refieren a un grupo de nutrientes con características químicas y metabólicas muy similares, y que comparten algunas funciones muy específicas para optimizar el metabolismo. ”

Dicho con otras palabras son un grupo de vitaminas que permiten que el cuerpo utilice correctamente otros nutrientes como las proteínas, las grasas y los carbohidratos, además de impactar de forma importante en el funcionamiento del sistema nervioso. No obstante cada una de las vitaminas que forman el Complejo B tiene sus particularidades. Prácticamente la totalidad de estas vitaminas se encuentra en los alimentos comunes, especialmente en aquellos de origen animal y en los cereales integrales. El problema es que algunos de estos alimentos son ricos en colesterol, como es el caso del hígado y las vísceras, además que muchos cereales se comercializan ya de forma refinada; es decir con un menor contenido de éstos compuestos.

Durante muchos años algunos alimentos han venido comercializándose en forma de suplementos alimenticios para garantizar un aporte adecuado de vitaminas del Complejo B, es el caso de la **Levadura de Cerveza**. Personalmente recomiendo aquella levadura de cerveza que ha sido cultivada en un medio naturalmente rico en vitaminas del Complejo B, hecho que garantiza un mayor grado de asimilación y aprovechamiento de estos nutrientes ofreciendo un mayor número de beneficios al consumidor.



Las principales funciones de tan importantes compuestos se mencionan a continuación:

- Producir energía a través de los alimentos.
- Intervenir en el crecimiento y la división celular.
- Producción de numerosas hormonas, enzimas y proteínas muy importantes para el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos.
- Cuidar la salud del corazón y las arterias.
- Mantener en buenas condiciones el sistema nervioso.
- Proteger el buen funcionamiento del cerebro.
- Fortalecer el sistema inmunológico.

Además vale la pena mencionar también algunas particularidades:

Vitamina B1 o tiamina: Esencial para la agilidad mental y para luchar contra la depresión. Es muy buena para prevenir males de la visión como el glaucoma.

Vitamina B2 o Riboflavina: Ayuda a la producción de glóbulos rojos y a mantener en buen estado uñas, piel y cabellos.

Vitamina B3 o Niacina: Mejora el flujo sanguíneo y puede ayudar a reducir el colesterol malo en la sangre.

Vitamina B5 o Ácido Pantoténico: Ayuda a producir la hormona insulina que regula el nivel de azúcar en el cuerpo.

Vitamina B6 o Piridoxina: Favorece la síntesis de la hemoglobina encargada de transportar oxígeno hacia los tejidos.

Vitamina B7 o Biotina: Ayuda a metabolizar los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

Vitamina B9 o Ácido Fólico: Combate la anemia y previene la taquicardia, el debilitamiento y la depresión.

Vitamina B12 o Cobalamina: Previene una de las formas más importantes de anemia y mantiene el funcionamiento del cerebro y el corazón. SH

*Máster Internacional en Nutrición y Dietética



HERBOLARIA | AJO

salud al natural | *Allium sativum*

Por: Sandra Becerril

“ El ajo es una planta perenne de la familia de la cebolla. Las hojas son planas y delgadas, de hasta 30 cm de longitud. ”

Las raíces alcanzan profundidades de 50 cm o más. El bulbo, de piel blanca, forma una cabeza dividida en gajos llamados dientes. Cada cabeza puede contener de 6 a 12 dientes, cada uno de los cuales se encuentra envuelto en una delgada película de color blanco o rojizo. Cada uno de los dientes puede dar origen a una nueva planta de ajo. Una característica particular del bulbo es el fuerte olor que emana al ser cortado. Esto se debe a dos sustancias altamente volátiles, la aliina y el disulfuro de alilo. Los primeros vestigios que se conservan de la utilización del ajo para el consumo o como medicina natural se remontan al tercer milenio A.C., en la India y el Antiguo Egipto. Durante los siglos de dominio romano el ajo comenzó a formar parte de la dieta cotidiana como condimento en sus cocinas, siendo además una de las primeras culturas agrónomas que lo cultivó para su producción. También era empleado como alimento energético, antiséptico y vigorizante para las tropas de asalto.

Las propiedades curativas de los ajos hicieron que durante el imperio bizantino, ya en la Edad Media, se siguiera utilizando en la farmacopea para tratar úlceras, dolor de oídos y neutralizar algunos venenos. Hoy se sabe que se trata de una excepcional fuente de vitaminas A, B1, B2, B3, C y E; además contiene agua, carbohidratos, proteínas, fibra, minerales como Manganeso, Potasio, Calcio, Fósforo y en cantidades menores, Magnesio, Selenio, Sodio, Hierro, Zinc y Cobre. Actualmente es cultivado y consumido en todo el mundo y también utilizado como componente de muchas recetas farmacéuticas.



Propiedades y usos tradicionales: El ajo es eficaz como antibiótico, combatiendo numerosos hongos, bacterias y virus. Además reduce la presión arterial y el colesterol; incrementa el nivel de insulina en el cuerpo; controla los daños causados por la arterioesclerosis y el reumatismo. Tradicionalmente se ha utilizado en casos de bronquitis, aerofagia, dispepsias, espasmos abdominales, amenorrea, diabetes. Típicamente se ha utilizado para el tratamiento de callos, verrugas, otitis, artritis, artralgias, neuralgias o ciática. Además de ser un excelente antiinflamatorio, el ajo favorece la eliminación de líquidos corporales por lo que constituye una gran ayuda no solo en casos de artritis reumatoide sino también en situaciones de edema y reumatismo. Recientemente se ha asociado al consumo del ajo con la inhibición del cáncer y los compuestos azufrados parecen ser los responsables en la lucha contra la aparición de células cancerosas en el estómago, hígado, etc. El ajo crudo tiene propiedades antisépticas, fungicidas, bactericidas y depurativas.

El ajo puede consumirse crudo o a través de suplementos de calidad como el Ajo Ultra de Pronat que contiene un extracto deodorizado de excelente calidad, También recomendamos consumirlo en grageas para evitar totalmente el sabor y olor del ajo, en este caso el producto ALVI es la que mejor resultado puede ofrecerle.

Para poder disfrutar de sus excepcionales propiedades, la recomendación es consumir un diente de ajo al día o tomar una perla con cada alimento, es decir, tres veces al día. **SH**

pronat
ULTRA

Fuente de
Calcio

CARTILAGO

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Fuente natural de carbohidratos complejos, Calcio y Fósforo, así como de una macromolécula denominada I.D.G. (Inhibidor derivado del Cartilago).

Cada cápsula contiene: 500 mg. de Cartilago de Tiburón 100% puro.

Presentación: Frascos con 50 y 90 cáps.

De venta en: Tiendas naturistas.



36
años



Permiso de publicidad
No. 05330020155759
Este producto no es un medicamento

EFECTOS ^{del} EJERCICIO FÍSICO sobre el organismo

Por: Sebastian Robledo

“La práctica del ejercicio físico pone en funcionamiento al organismo de forma diversa.”



Por ejemplo, todos sabemos que combate la obesidad y el sobrepeso y que es importante para mantener la condición física, contribuye al mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular, sin embargo ¿conoces todos sus beneficios? Realizar actividad física moderada con regularidad (por ejemplo 150 minutos de ejercicio a la semana o al menos 3 veces de 30 minutos por semana) es uno de los factores clave en la mejora de la salud. Según el especialista en Medicina Interna John Duperly *“las personas físicamente activas reducen en un 50 por ciento la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y tumores relacionados con las hormonas comparadas con las sedentarias.”*

La práctica de ejercicio de moderado a vigoroso activaría cerca de 800 genes, entre ellos algunos capaces de suprimir el crecimiento de tumores, como el de próstata, ovarios, mamas y colon, y reparar el ADN. Según la OMS la falta de actividad física contribuye al 17 por ciento de las enfermedades del corazón y diabetes, el 12 por ciento de las caídas de los ancianos, y el 10 por ciento de los casos de cáncer de mama y colon. Cuando una persona lleva una alimentación inadecuada, fuma y no hace ejercicio se produce aterosclerosis (depósitos de unas placas llamadas ateromas) que puede provocar un infarto de miocardio o ACV (accidente cerebro vascular) que ocasionaría una trombosis cerebral ya que la placa de ateromas se suelta y el corazón con los bombeos la puede dirigir al cerebro.

Hay varios niveles en los que el ejercicio puede ayudarte, comencemos hablando de los efectos que la actividad física tiene a nivel respiratorio: La práctica de ejercicio constante ayuda a ventilar y oxigenar las bases



pulmonares, evitando así su colapso con el transcurso del tiempo y la inactividad. Además mejora en la mecánica de contracción de la musculatura respiratoria, circunstancia que incrementa las posibilidades de ventilación y otorga una sensación de comodidad en el desarrollo de la actividad física. Si aún no te convences, aquí hay más efectos a nivel articular: Hacer ejercicio mejora la irrigación de las cápsulas articulares que mejoran su funcionalidad dentro de la articulación.

También regula la producción de líquido sinovial que mejora los movimientos articulares por lo que consecuentemente habrá mayor amplitud de movimientos. Otro beneficio es que mejora el estado funcional de los cartílagos articulares, que retrasa la aparición de procesos artrósicos en etapas posteriores.

A nivel cardiovascular también tiene ganancias, si tienes mayor actividad física disminuyes tu frecuencia cardíaca provocada por el incremento del volumen sistólico y la acción de neurotransmisores sobre los receptores muscarínicos del nódulo sinusal cardíaco. También tienes más irrigación miocárdica, así aumentan las arteriolas, venas y capilares; es un factor que disminuye la tensión arterial.

Además aumentas el número de glóbulos rojos, circunstancia que favorece la elevación de los niveles de hemoglobina y consecuentemente incrementa la captación de oxígeno. Otro fruto es la reducción de los niveles de colesterol, de los riesgos de acumulación de placas de ateroma, dada la gran movilización de los depósitos de grasas en el organismo, del riesgo coronario por mejoras circulatorias locales en el corazón y finalmente reducción de trombos y aumento de la potencialidad miocárdica. Si quieres prevenir el deterioro celular de la piel y la celulitis, el ejercicio será de gran ayuda ya que oxigena en zonas externas corporales (hipodermis).

¿Sabías que a nivel metabólico también tiene consecuencias? Así es, pues el cuerpo al realizar ejercicio libera beta-endorfinas lo que genera una situación placentera, regula la insulina y el gasto energético. A nivel muscular, los efectos son más visibles a corto plazo porque siendo constante y tomando además algún suplemento alimenticio adquirirás mayor tono muscular e incremento de la fuerza debido al aumento del número de miofibrillas sarcoplasmáticas y refuerzos articulares por la acción de coaptación de las fuerzas musculares. Este aspecto es utilizado en gran medida para la recuperación de la mayoría de lesiones articulares. En este



nivel, incrementa las reservas energéticas locales (depósitos de ATP y PC), aumenta del glucógeno muscular y reduce los depósitos de grasas intramusculares, aumentando el peso magro corporal y reduciendo el peso total por reducción de grasa.

Si no quieres lastimarte por un movimiento brusco, hacer ejercicio incrementa la elasticidad muscular, consiguiendo una mayor amplitud de movimientos que previene lesiones.

Hacer ejercicio no sólo tiene efectos contra las enfermedades y la estética, sino también a nivel psicológico ya que posee un alto refuerzo social, ayuda a las depresiones leves y sensación de autosuficiencia.

Recientes estudios demuestran que el bienestar psicológico es mayor en mujeres que en hombres pero en ambos sexos se mejora la capacidad subjetiva de afrontar el estrés por regulación de la actividad adrenal y aumento de las reservas de esteroides; al sujeto sedentario le afecta mucho más. Liberarás tensiones ya que reduce el potencial nervioso muscular por gasto de neurotransmisores. Los estudios demuestran una relación fuerte entre la práctica del deporte y el mejoramiento de aspectos emocionales como la autoestima (Escala Rosenberg) y aspectos físicos como reducción de peso, optimización de destrezas motoras y de movilidad articular.

Existe una relación muy estrecha entre el cuerpo y la mente. La investigación sugiere que el entrenamiento de la aptitud física mejora el estado de ánimo, el auto concepto, autoestima, habilidades sociales, funcionamiento cognitivo, actitud en el trabajo; mejora la calidad del sueño y es un excelente complemento para programas de rehabilitación de alcoholismo y abuso de sustancias. Además la actividad física y el ejercicio aeróbico en particular, mejora las funciones cognitivas en adultos mayores.

La práctica regular de un programa de ejercicio genera nuevas redes neuronales y mejora las funciones cognitivas al incrementar la plasticidad sináptica, el metabolismo y la circulación sanguínea cerebral.

Mejora la capacidad intelectual y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. Una práctica constante desde la juventud reduce el riesgo de desarrollar demencia.

El ejercicio es beneficioso para el cerebro porque aumenta el flujo de sangre y oxígeno al cerebro y los neurotransmisores cerebrales que ayudan a la cognición, como la Do-





pamina, Glutamato, Noradrenalina Y Serotonina. Si quieres sentirte mejor en todos los aspectos de tu vida, te recuerdo que el ejercicio mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia pues prolonga el tiempo socialmente útil de la persona; al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios propios de la vejez. Asegura la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes. Como algo adicional, mejora el aspecto físico del deportista y el sistema inmune.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, entre otras son: asma, estrés por embarazo, infarto, diabetes mellitus y diabetes gestacional; obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis y distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer colorrectal. Libera endorfinas, secreciones semejantes a la morfina, producidas por el cerebro; las endorfinas amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer y hasta de euforia.

A nivel laboral también se han comprobado sus beneficios: En un estudio pionero publicado en 2012 por el Consejo Superior de Deportes (CSD) para comprobar los beneficios de la práctica de un plan de promoción de la actividad deportiva de los trabajadores de una empresa, fue notable que el 94% tuvo una mejoría en su salud y condición física, el 86% en su estado de salud psicosocial, el 71% está más motivado y con una actitud más positiva, el 93% notó mayor satisfacción personal, individual y autoestima y el 42% redujo el consumo de medicamentos. Entre otros beneficios disminuyó el ausentismo, se incrementó la productividad, y cohesión social entre los trabajadores. Mejoró el perfil cardiovascular de los participantes con menores cifras en los niveles de colesterol, aumento del HDL, mejora del índice glucémico basal, cifras de presión arterial más bajas y un perfil de triglicéridos más sano. **\$H**



RECOMENDACIONES de libros

Por: Sandra Becerril*

Nutrición familiar.

El Licenciado en Nutrición Rodrigo Mancilla, presenta su nuevo libro "Nutrición Familiar" donde usted podrá encontrar útil información para alimentar mejor a su familia. El libro incluye tips de alimentación adecuada para cada integrante: embarazadas, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores; además con su lectura podrá formar mejores hábitos alimentarios y encontrará un suplemento adecuado a sus necesidades. Hallará todo lo anterior con un lenguaje claro, directo y específico. "Nutrición Familiar" es un libro que no puede faltar para que usted y los que ama puedan tener una mejor calidad de vida. Encuéntralo en tiendas naturistas de todo el país a un precio muy accesible.

La noche de los piratas.

Pablito es un niño de 6 años que padece cáncer pero gracias a las fantásticas historias de piratas que su abuelo le cuenta, tendrá el valor de enfrentarse a su enfermedad y además al terrible y cruel Barba Roja. Este cuento bellamente ilustrado está dirigido a que los niños comprendan mejor lo que es el cáncer y el valor de quienes lo padecen. Por cada ejemplar de "La noche de los piratas" que usted compre, estará donando otro a un niño internado en una Institución de oncología infantil.

Puede adquirir el libro por \$100 en librerías, algunas tiendas naturistas o directamente en ventas@shamra.com.mx con entrega a toda la República. SH

*www.shamra.com.mx



Pro Winner^{PRONAT}

ALTA TECNOLOGÍA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA®

Si buscas balance...

Complete

es la clave.

Proteínas, Carbohidratos, Vitaminas y Minerales



**Máxima
Recuperación**

COMPLETE está formulado para ofrecer un balance adecuado de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales que favorecen el incremento de masa muscular.

Contiene proteínas de Suero de Leche, de Soya y de Huevo para cubrir toda la gama de aminoácidos que el cuerpo requiere para un sano desarrollo.

Con **COMPLETE** podrá preparar una rica bebida pre y post entreno, favoreciendo las reservas de energía y logrando así una mejor y más rápida recuperación. **COMPLETE** puede ser una opción saludable de colación para quienes se les dificulta tener alimentos disponibles entre comidas.

Una porción de **COMPLETE** le proporciona 16 g de proteína y 36g de Hidratos de Carbono por porción.

De Venta en: Tiendas de nutrición

Esta publicidad no requiere de permiso sanitario por tratarse de un producto clasificado como alimento y no como suplemento alimenticio, de conformidad con el artículo 301 de la Ley General de Salud y el capítulo II del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad.

Pro Winner^{PRONAT}

ALTA TECNOLOGÍA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA®

Haz deporte

60%

de
proteínas
de fácil asimilación



Alimentate sanamente



PERMISO DE PUBLICIDAD No.123300201A0331

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO

La importancia del **(BUEN DORMIR)**

Por: Sandra Becerril

“ En esta vida estresante donde mucha gente prefiere sacrificar horas de sueño para poder trabajar, salir, chatear, ver televisión, etc., creemos necesario recordar a nuestros lectores la importancia del sueño.”

Dormir bien es fundamental para nuestra salud, y no sólo eso: el buen sueño nos permite cumplir con las exigencias diarias en nuestro trabajo y vida social. Descansar es mucho más que un placer: es una necesidad para nuestro bienestar, en todos los planos de nuestra vida. El sueño es un complejo proceso regulado por el cerebro que obedece a un reloj biológico con un ciclo de veinticuatro horas. Por supuesto los adultos no duermen como los adolescentes ni estos como los bebés, esto se debe a que al ir pasando los años los patrones de sueño cambian. Los recién nacidos duermen periodos cortos pero frecuentes que llegan a sumar dieciocho horas al día. Según los especialistas del sueño, mientras que algunos adultos parecen tener suficiente con seis horas de descanso diarias, otros necesitan dormir hasta diez horas. Investigaciones recientes también han demostrado que las variaciones de nuestro reloj biológico aclaran por qué a algunos adolescentes les cuesta tanto levantarse por la mañana. Al parecer, el reloj biológico se adelanta durante la pubertad, razón por la cual muchos jóvenes quieren acostarse más tarde y levantarse también más tarde. Este atraso en el patrón de sueño es común y tiende a desaparecer a partir de los 16 años.

A nuestro reloj biológico lo regulan ciertas sustancias químicas, muchas de las cuales ya se han identificado. Una de ellas es la melatonina, hormona que el cerebro produce y que, según se cree, induce al sueño. Algunos científicos opinan que es la causante de la desaceleración del metabolismo que tiene lugar antes de dormirnos. Cuando se libera melatonina, disminuyen tanto la temperatura corporal como el riego sanguíneo del cere-



bro, y los músculos pierden poco a poco su tonicidad y se vuelven flácidos. Aproximadamente a las dos horas de habernos dormido, nuestros ojos comienzan a moverse rápidamente de un lado a otro. Este fenómeno llevó a los científicos a dividir el sueño en dos estados básicos: el sueño paradójico, o de movimientos oculares rápidos (MOR, más conocido por sus siglas en inglés, REM), y el sueño NREM (sin movimientos oculares rápidos). El estado NREM puede subdividirse en cuatro fases, en las que el sueño es cada vez más profundo. En una noche de descanso, el sueño REM tiene lugar varias veces, alternándose con el sueño NREM.

Los sueños suelen aparecer en la fase REM, cuando el cuerpo también alcanza el máximo nivel de relajación muscular, lo que nos hace despertar con la sensación de haber descansado. Además, algunos investigadores creen que durante este período, la información recién adquirida se consolida en nuestra memoria a largo plazo. Durante el sueño profundo (fases 3 y 4 del sueño NREM), la tensión arterial y la frecuencia cardíaca descienden al nivel más bajo, lo que además de permitir que el sistema circulatorio descanse, previene contra las afecciones cardiovasculares. En cambio, la producción de la hormona del crecimiento alcanza su nivel más alto. De hecho, algunos adolescentes producen una cantidad cincuenta veces mayor de esta hormona por la noche que por el día.

El sueño también parece repercutir en el apetito. Nuestro cerebro interpreta la falta de sueño como falta de alimento. Al dormir, el organismo segrega leptina, la hormona que normalmente comunica al cuerpo que hemos comido lo suficiente. Cuando nos quedamos despiertos más tiempo del debido, nuestro cuerpo produce menos leptina y por tanto siente la necesidad de ingerir cada vez más carbohidratos. De modo que privarse de dormir puede hacer que se consuman más carbohidratos, lo que a su vez contribuye a la obesidad.

Dormir bien tiene muchas ventajas. El sueño facilita a nuestro cuerpo la tarea de metabolizar los radicales libres, moléculas que, según se cree, repercuten en el envejecimiento celular. En un reciente estudio, la Universidad de Chicago seleccionó a once jóvenes sanos y solo les permitió dormir un máximo de cuatro horas diarias durante seis días. Al finalizar





NATURAL B Complex

Contiene todas las vitaminas del
COMPLEJO B
que se recomiendan para
mantener una buena calidad de vida.

Recomendado para personas con una dieta insuficiente en vitaminas del **Complejo B** o quienes tienen requerimientos especiales de este grupo de vitaminas originados por su actividad física o estado nutricional.

Natural **B Complex** es un suplemento alimenticio que contiene **Complejo B** obtenido mediante un proceso especializado de crecimiento de la Levadura de Cerveza, en un medio abundante de dicho complejo, dando como resultado un complejo vitamínico de origen natural.

Tres cápsulas de Natural **B Complex** contienen:

		%IMR*
Vitamina B1 (Tiamina).....	2,29 mg	17,28 %
Vitamina B2 (Riboflavina).....	2,74 mg	15,19 %
Vitamina B3 (Niacina).....	24,00 mg	96,00 %
Vitamina B5 (Ac. Pantoténico).....	9,60 mg	48,00 %
Vitamina B6 (Piridoxina).....	4,18 mg	41,76 %
Biotina.....	5,69 µg	16,90 %
Vitamina B12.....	11,52 µg	96,00 %
Acido Fólico.....	384,00 µg	96,00 %

*IMR: Ingesta máxima recomendada por el R.C.S.P.S (1999).

Modo de Empleo:

Tomar una cápsula tres veces al día con los alimentos.

Ingredientes:

Levadura de Cerveza cultivada con Vitaminas del Complejo B.



DE VENTA EN TIENDAS NATURISTAS
ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO
PERMISO DE PUBLICIDAD USA No. 11330001A2794



CREMA HIDRATANTE CON
**COLÁGENO HIDROLIZADO, ACIDO
HIALURÓNICO Y ACEITES SUAVIZANTES**

COLAGEN+HA

PARA PIEL NORMAL A SECA



**MEJORA LA APARIENCIA
DE LA PIEL.**

**HUMECTA Y MANTIENE
EL VOLUMEN Y LA
HIDRATACIÓN CELULAR.**

**PROTEGE DEL MEDIO
AMBIENTE**

MODO DE EMPLEO:

APLIQUE EN TODO EL CUERPO,
ESPECIALMENTE EN AQUELLAS PARTES
EXPUESAS AL MEDIO AMBIENTE.

INGREDIENTES:

CONTIENE COLÁGENO HIDROLIZADO,
ACIDO HIALURÓNICO Y ACEITES
SUAVIZANTES. NO SE APLIQUE
EN EL ÁREA DE LOS OJOS

ESTA PUBLICIDAD NO REQUIERE PERMISO SANITARIO
POR TRATARSE DE UN PRODUCTO CLASIFICADO
COMO COSMÉTICO, DE CONFORMIDAD CON EL
ARTÍCULO 270 DE LA LEY GENERAL DE SALUD



este plazo, el rendimiento de sus células era semejante al de personas de 60 años, y su nivel de insulina, comparable al de un diabético. La carencia de sueño también limita la producción de leucocitos y de una hormona llamada cortisol, lo que hace a la persona más propensa a infecciones y a enfermedades cardiovasculares.

Está claro que dormir es esencial para la salud física y mental. El investigador William Dement, fundador del primer centro de estudio del sueño, ubicado en la Universidad de Stanford (EE. UU.), opina que *“el sueño parece ser el mejor indicador del tiempo que vivirá una persona”*. Y Deborah Suchecki, investigadora de un centro de estudio del sueño con sede en São Paulo (Brasil), comenta: *“Si la gente supiera lo que le ocurre a un organismo privado de sueño, se lo pensaría bien antes de afirmar que dormir es una pérdida de tiempo o que es cosa de holgazanes.”*

Entre las consecuencias más importantes por no dormir el tiempo suficiente están: Somnolencia, cambios repentinos de humor, envejecimiento precoz, falta de concentración y creatividad, pérdida de la memoria reciente y mayor riesgo de enfermedades gastrointestinales y cardiovasculares. También existe un claro nexo entre la obesidad y las alteraciones en la calidad y en la cantidad del sueño diario. Es algo que se ha comprobado entre 17,465 estudiantes de 27 países con sueño acortado (inferior a siete horas) cuya salud no era muy buena en ambos sexos. También se asoció la impresión subjetiva de una duración acortada del sueño nocturno con un peor control de la glucemia en pacientes diabéticos.

Procesos tan frecuentes como las enfermedades respiratorias o metabólicas están ligadas a la cantidad y a la calidad del sueño. El último número de la revista *Archives of Internal Medicine* señala que numerosos estudios han concluido que las alteraciones del sueño pueden acentuar

algunos problemas médicos y psiquiátricos y, a su vez, estos problemas producen alteraciones en la calidad del sueño. *“Esta relación bidireccional tiene un claro ejemplo en las enfermedades metabólicas, cardiovasculares y respiratorias, así como en el dolor crónico o la depresión”*, subrayan. Por ello, y por muchos otros factores, es importante cumplir con al menos cinco y media a seis horas diarias de sueño y descanso de corrido, para poder desempeñarte adecuadamente en todos los planos de tu vida. Salud Hoy te recomienda dormir 7 u 8 horas al día, si es posible siempre a la misma hora y acudir a un profesional de la salud si padeces de insomnio o sueño entrecortado para que tus días tengan siempre una mejor calidad. SH





{ RECETARIO }

¡ALIMENTATE MEJOR!

Por: Leonardo Del Río

Brochetas de pescado y verduras a la parrilla

El pescado es rico en proteínas y minerales esenciales; el pescado de agua salada (el que se pesca en el mar) suele ser excepcionalmente rico en ácidos grasos, en especial ácidos grasos insaturados, omega 3 y minerales como el yodo, zinc, fósforo, selenio. El hígado de muchos pescados (por ejemplo el del bacalao) es muy rico en vitamina D.

Ingredientes:

4 filetes de pescado grandes cortados en cuatro trozos cada uno (cualquier pescado de carne blanca), **2** cebollas moradas, **12** tomates cereza, **1** chile rojo, sin semillas, en trozos, **1** chile amarillo (sin semillas y en trozos), **1** calabaza pequeña en rodajas, **1** cucharada de orégano fresco picado, **4** cucharadas de aceite de oliva, pimienta negra, gajos de limón para decorar.

Preparación:

Precaliente el horno a temperatura alta. Corte el pescado en cuadros de 2,5 cm. Pele las cebollas, dejando intacto el tallo central, y córtelas a lo largo de 6 trozos. Reparta el pescado y las verduras entre 8 pinchos (remojados previamente para evitar que se quemen) colóquelas en el horno. En un plato pequeño mezcle el orégano con el aceite. Sazónelo con pimienta. Barnice las brochetas con un poco de esta mezcla de aceite y colóquelas en la parrilla de 10 a 15 minutos, hágalo por tandas y mantenga calientes las brochetas listas, mientras cocina el resto. Si lo prefiere, también puede asar las brochetas en la barbacoa. Adorne los platos con gajos de limón.

Tip: Para acompañar, puede servir con ensalada o papas cocidas. ¡A disfrutar! SH



DIETAS (VEGETARIANAS)

Por: L.N.H Rodrigo Mancilla Morales*

“Un vegetariano es la persona que no come carne, pescados o aquellos productos que contengan esos alimentos, sin embargo hay algunas variantes dentro de los patrones vegetarianos.”

Lacto-ovo-vegetarianos: Sus patrones se basan en el consumo de granos, verduras, frutas, leguminosas, semillas, e incluyen lácteos y huevo.

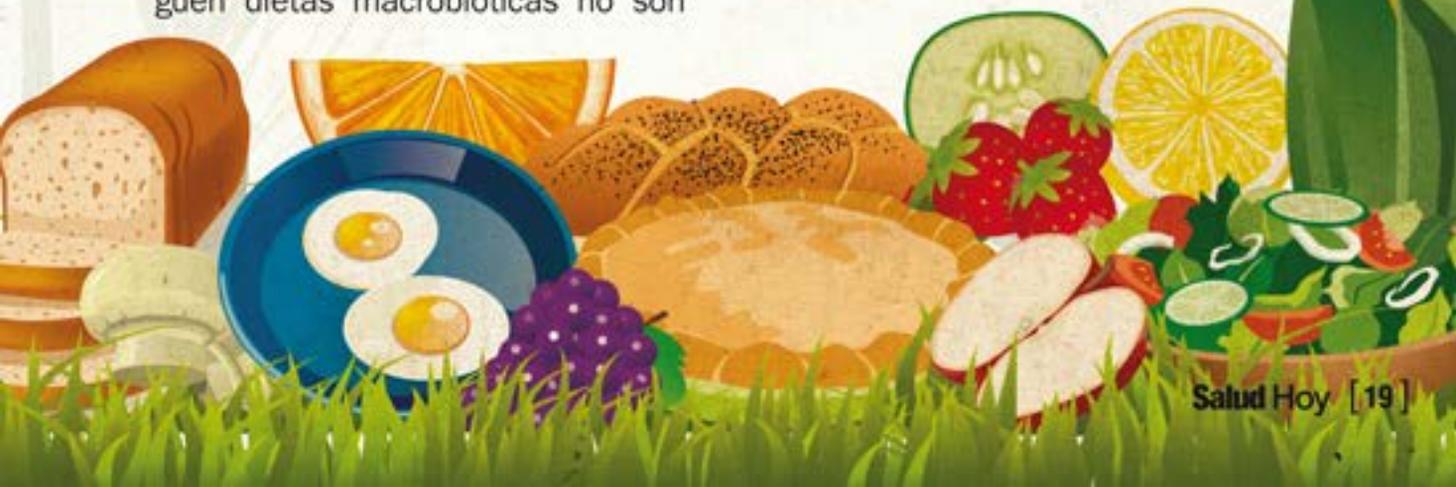
Lacto-vegetarianos: Excluyen el huevo y sólo consumen lácteos además de granos, verduras, frutas, leguminosas y semillas.

Vegan o vegetarianos totales: Sus patrones son similar a los lacto-vegetarianos sin embargo excluyen todo aquel alimento de origen animal.

Dentro de estos patrones puede haber variaciones considerables dependiendo de cuáles alimentos de origen animal se eviten, por ejemplo la dieta macrobiótica que es frecuentemente identificada como una dieta vegetariana que está basada en gran cantidad de granos, verduras y leguminosas. En menor medida se consumen frutas, nueces y semillas. Algunas personas que siguen dietas macrobióticas no son

totalmente vegetarianos, ya que algunos consumen cantidades pequeñas de pescado. Hay también quienes se describen como “vegetarianos” mientras consumen pescado, pollo o inclusive otras carnes (Barr et al, 2002; Perry et al, 2002).

Las dietas vegetarianas (y derivadas), tienen diversos beneficios a la salud, como son: Menor consumo de grasas saturadas, menor consumo de colesterol, alto consumo de hidratos de carbono, fibra, magnesio, boro, ácido fólico, antioxidantes como la vitamina C y E, carotenoides y fitoquímicos, no obstante, aquel que lleva una dieta vegetariana puede ingerir nutrimentos por debajo de lo recomendable (Larsson et al, 2002), por ejemplo: la Vitamina B12, el Calcio, el Zinc y la Riboflavina (ocasionalmente). Existen algunas consideraciones nutricionales para quienes son vegetarianos:



pronot
ULTRA
Línea Dorada

GLUCOSAMINA

líquida



Adicionada de MSM

Ahora para mayor
comodidad
en presentación líquida

¡Delicioso sabor Uva!

aceite de
**Salmon
Noruego**



Usted ya
conoce
los
beneficios

El más alto contenido de
Omega 3!

(DHA y EPA)

Aceite Natural de
Salmón

Proteínas: El requerimiento de proteína depende del grado de vegetarianismo o de los alimentos que se incluyan (*Joint FAO/WHO expert consultation. 1991*). Se ha dicho que las dietas vegetarianas deberían ser más "altas en proteína", ya que las proteínas vegetales "son de menor digestibilidad". En algunos casos como en la infancia se podría tener un consumo mucho mayor en la dieta en forma de proteínas en comparación con los no-vegetarianos (*Messina et al, 2001*) en los que se recomienda un consumo del 10 al 15 % de las calorías totales en forma de proteínas.

Hablando de proteínas vegetales una de las más completas para la dieta del vegetariano (igualando a las proteínas de origen animal) es la proteína aislada de soya. Si comparamos la proteína de un cereal como el trigo (ingerido como único alimento) podemos decir que es 50% menos biodisponible que la proteína animal (*Young et al, 1975*).

Hay que tomar precaución si se consumen principalmente cereales, ya que al ser deficientes en L-Lisina puede existir alguna deficiencia de proteínas (*Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. 2002*) para lo que se recomienda incrementar el consumo de soya, consumir un suplemento que contenga proteína de soya o alimentos derivados excepto en el caso de quienes consumen huevo o leche ya que para ellos no es necesario este incremento (*Messina et al, 2001*). Inclusive los atletas pueden cubrir una adecuada ingesta proteica con una dieta vegetariana (*Nieman, 1999; American Dietetic Association, Dietitians of Canadá, the American College of Sport Medicine. 2000*).

Hierro: El hierro que se encuentra en los vegetales es de menor biodisponibilidad que el hierro que se encuentra unido a proteínas animales; en los vegetales se encuentra una mayor cantidad de "fitatos" que son sustancias que reducen su absorción. Algunos alimentos que disminuyen la absorción de hierro son: algunos té de hierbas, café, cocoa, algunas especias y fibra (Hurrell et al, 1999). Se sabe que incluir alimentos que contengan vitamina C cuando consumimos hierro de origen vegetal puede incrementar su absorción (Gillooly et al, 1983; Hallberg et al, 2000; Sandstrom et al, 2001).

Zinc: El zinc es un mineral que se encuentra en alimentos de origen animal que además aumentan su absorción; el problema en las dietas vegetarianas es el exceso de "fitatos" que se encuentran en los vegetales que "capturan" el zinc disminuyendo su absorción (Hunt et al, 1998). Una técnica importante para disminuir el nivel de fitato en estas dietas es remojar y enjuagar con abundante agua las leguminosas (Frolich, 1990; Harland et al, 1995; Gibson et al 2001).

Calcio: Las mejores fuentes de calcio altamente biodisponible (49% a 61%) son las coles, las hojas de nabo y el brócoli. Comparados con estas fuentes la biodisponibilidad del calcio de la leche de vaca, jugos fortificados y tofu se encuentra alrededor del 31 al 32%, en el caso de la leche de soya o frijol rojo y blanco se encuentra en un rango de 21 a 24% (Heaney et al, 2000; Weaver et al, 1994; Weaver et al, 1990).

Esto podemos interpretarlo de tal manera que si la absorción del calcio es del 50% (por el consumo de calcio altamente biodisponible) y nuestro organismo requiere absorber 300mg/día, la ingesta de calcio tendría que ser de 600mg como mínimo para lograr un adecuado aporte. Normalmente la ingesta recomendable de calcio es de 900 a 1200mg/día ya que la absorción del calcio se calcula alrededor del 30% en promedio en el intestino humano.

Existen unas sustancias en gran cantidad en los vegetales llamadas oxalatos que disminuyen la absorción del calcio (y además pueden producir cálculos o "litos" en



personas susceptibles), igualmente los "fitatos" también puede reducir la absorción de calcio, sin embargo los productos derivados de la soya a pesar de contener ambos inhibidores (fitatos y oxalatos) aportan calcio con un nivel adecuado de absorción (Weaver et al, 1994).

Vitamina D: La síntesis de vitamina D depende en gran medida de la exposición (5 a 15 minutos) que se tenga al sol, en especial quienes tienen piel clara (Holick, 1996). Los alimentos fortificados con vitamina D incluyen la leche de vaca, cereales del desayuno y mantequilla, ya que son fuentes más biodisponibles (D3) en comparación con las fuentes vegetales (D2) (Trang et al, 1998).

Si la exposición al sol o el consumo de alimentos fortificados es bajo, es muy recomendable consumir un suplemento de vitamina D ya que el bajo nivel de vitamina D reduce la densidad mineral ósea.

Vitamina B12: Los alimentos fortificados que no son de origen animal son: algunas leches de soya, cereales del desayuno y levaduras. Alimentos como el alga spirulina pueden considerarse fuentes seguras de vitamina B12 (Messina et al, 1996; Donaldson et al, 2000). Las dietas vegetarianas son altas en áci-

do fólico por lo que se podrían enmascarar los síntomas de deficiencia de B12 (síntomas neurológicos), en estos casos es posible medir en la sangre el nivel de homocisteína, ácido metilmalónico y la holo-transcobalamina II (Herrmann et al, 2001).

Es esencial que todos los vegetarianos utilicen un suplemento, alimentos fortificados, o completen la recomendación con el consumo de huevo para poder cumplir con la recomendación de ésta vitamina.

Vitamina A: La vitamina A, como tal, se encuentra solamente en los alimentos de origen animal así que las personas vegetarianas la obtienen de la conversión de los carotenoides encontrados en los alimentos de origen vegetal (beta carotenos). Sin embargo los vegetarianos han reportado un mayor nivel de carotenoides en sangre que los no-vegetarianos (Messina et al, 1996). Para cumplir los requerimientos de vitamina A es necesario incluir tres porciones por día de vegetales de color amarillo, vegetales de hojas o frutas ricas en beta caroteno (albaricokes, mango, calabaza, melón) (Hedren et al, 2002).



Ácidos Grasos Omega 3: Las personas vegetarianas por lo regular tienen dietas altas en ácidos grasos de tipo omega 6 (ácido linoléico), este tipo de dietas pueden ser deficientes en ácidos grasos omega 3 y pueden resultar en un desbalance que puede inhibir la producción de ácido graso eicosapentanoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA).

En general las dietas que son bajas en pescados, huevo o vegetales marinos (algas), son deficientes en estos ácidos grasos; el consumo de algas es excelente fuente para convertir EPA y DHA (Conquer et al, 1996). Es recomendable que se incluyan buenas fuentes de ácido alfa linoléico (omega 3) como el aceite de linaza (Conquer et al, 1996; Dayis et al, in press; Burdge et al, 2002).

Existen también en el mercado suplementos de DHA extraídos de algas marinas (la recomendación son 200mg/día en general mientras que en embarazadas o mujeres en estado de lactancia la recomendación es de 400mg/día) cuyo consumo es excelente para vegetarianos.

Yodo: Aquellos vegetarianos que

no consumen sal podrían tener deficiencias de yodo. Algunas fuentes de yodo pueden ser el consumo de media cucharadita de sal diariamente o el consumo de algas marinas.

Papel del nutriólogo en la alimentación del vegetariano:

Principalmente un nutriólogo puede apoyar a una persona a llevar un estilo de alimentación vegetariana de manera individualizada según el tipo de vegetarianismo elegido (ovo-lacto, ovo-vegetariano, vegan, etc.) . De esta manera se evaluará el riesgo de padecer deficiencias de B12, calcio, vitamina D, zinc, hierro, y ácidos grasos omega 3, lo cual es de vital importancia a lo largo del ciclo de vida en donde el crecimiento, embarazo o enfermedades tienen necesidades individualizadas.

También el nutriólogo armará un plan de nutrición para tener opciones fuera de casa (restaurantes o durante un viaje) y mostrará cómo combinar los nutrimentos para lograr una adecuada nutrición. Recuerde que una dieta vegetariana adecuada nutricionalmente y bien planeada puede ser saludable para prevenir o tratar enfermedades. **SH**

*nutricionmx@pronat.com.mx



La QUIROPRÁCTICA y sus alcances

Por: Sandra Becerri*

“ La palabra Quiropráctica o Quiropraxia viene del griego ‘praxis’ que significa práctica o tratamiento, y ‘cheir’ que significa mano o con la mano.

La Quiropráctica es la profesión sanitaria que se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de desórdenes del sistema músculo-esquelético, y los efectos de estos desórdenes sobre el sistema nervioso y la salud general, con énfasis en el tratamiento manual, incluida la manipulación. La profesión Quiropráctica fue fundada en 1895 en los EE.UU. y está establecida ahora en 70 países. Las asociaciones de Quiropráctica nacionales de estos países son miembros de la Federación Mundial de Quiropráctica (WFC) con relación oficial con la Organización Mundial de la Salud.

La Quiropraxia defiende una visión holística del cuerpo humano, ya que busca el restablecimiento de la salud mediante la manipulación de ciertas estructuras orgánicas, especialmente la columna vertebral. Este es un sistema terapéutico que se basa en la teoría científica de que muchas de las enfermedades son consecuencia de los trastornos en la inervación de los tejidos, su curación puede obtenerse mediante una buena manipulación de las estructuras del cuerpo sin embargo es importante que antes de requerir manipulación se descarten algunas patologías como tumores vertebrales, traumatismos ya sean fracturas, luxaciones, esguinces y enfermedades inflamatorias como espondilitis o artritis ya que se agudizarían. Para detectar el segmento vertebral en sufrimiento o bien para descartar las patologías antes nombra-



das se deben realizar exámenes radiológicos, hacer exploraciones como presionar verticalmente las apófisis espinosas, o bien palpar ligamentos para así ver cuál es el segmento que necesita la maniobra.

Básicamente el mecanismo de acción de la Quiropráctica se ve reflejado en dos partes:

Biomecánicamente: Estira y rompe adherencias, estira dinámicamente la musculatura y los tejidos miofasciales y libera los tejidos sinoviales en la articulación.

Neurológicamente: Las fijaciones vertebrales aumentan la actividad de los nociceptores (fibras A-delta y fibras C, que estimulan dolor) y disminuye la de los mecanoreceptores (fibras A-beta, que estimulan vibración) creando un estímulo aferente alterado (dolor). Mediante el ajuste quiropráctico se produce un impulso aferente al sistema nervioso que restablece los valores normales de nocicepción y mecanorecepción. En pocas palabras: el ajuste con quiropráctica produce un efecto que inhibe el dolor en el sistema nervioso local y central.

La Quiropráctica tiene muchos alcances derivados de acciones sobre el cuerpo de las que hablaré a continuación:

Acción energética: Es la teoría más antigua, deduce que el reajuste vertebral corrige la subluxación vertebral responsable de la mala circulación de la energía entre el cerebro y los órganos, así como el mal funcionamiento de los últimos.

Acción mecánica: El acto quiropráctico actúa sobre el disco vertebral y a nivel de las articulaciones posteriores, "desenganchando" el repliegue de la capsular articular afectada.

Acción refleja sobre los músculos: caracterizado por la disminución o desaparición casi instantánea de las contracturas musculares paravertebrales locales.

Acción refleja sobre los tendones o ligamentos: Sensibles a presiones, su excitación provoca la puesta en marcha del control muscular homónimo.

Acción sobre el sistema nervioso autóno-



mo: esta acción es sugerida por las múltiples reacciones o modificaciones clínicas observadas después de una manipulación: sensación de calor local, aparición de crisis de sudor a nivel de la espalda y axilar, sensación de astenia y fatiga, modificación de la textura del dermatoma correspondiente al nivel manipulado, modificaciones en la tensión arterial, meteorismo intestinal, deseos de orinar y/o defecar, cambios del ciclo menstrual, etc.

Acción sobre el dolor: La Quiropráctica tiene una acción sedante sobre algunos músculos.

Acción psicósomática: Esta depende de la capacidad del quiropráctico, el ambiente donde se da la terapia, un buen examen pre-manipulativo y técnica adecuada.

Además de lo ya leído, la Quiropráctica tiene indicaciones preventivas, de mantenimiento postural (para las distintas posiciones de pie, acostado, sentado etc.), así como para realizar bien actividades simples de la vida como levantar objetos pesados, cargar un bebe, conducir, etc.). Otras funciones son de mantenimiento vascular arterial, venoso y linfático), visceral (facilita la conducción venosa), neurológico y hormonal.

La Quiropráctica también es útil para el control del estrés así como para síndromes de dolor, específicos o generales, de carácter funcional estático o dinámico, en esqueleto axial o apendicular. El Lic. Rodolfo Brambrilla (Lic. en kinesiología, fisioterapia y especialista en Quiropraxia de columna vertebral) dice que "como producto de situaciones traumáticas, como golpes, caídas, malas fuerzas, movimientos inadecuados, malas posturas o accidentes laborales, aparecen subluxaciones, que es la situación originada cuando el cuerpo recibe una fuerza externa que supera la capacidad de adaptación de la columna, no pudiéndose mantener alineado. Lo mismo puede ocurrir por causas químicas, como una alimentación insuficiente, mala calidad del aire que se respira o incluso por estrés, conflictos afectivos o emocionales.

Estas subluxaciones se corrigen con un ajuste vertebral. En este contexto, se puede decir que la Quiropraxia es la ciencia, filosofía y arte que estudia la relación de la columna vertebral con el sistema nervioso y de qué manera este vínculo influye en la capacidad de funcionamiento del organismo humano. El objetivo principal de quienes nos desempeñamos en esta rama, es estudiar, detectar y corregir los desalineamientos de las vértebras, a fin de una óptima recuperación y mantenimiento de la salud de un paciente", explicó el profesional.

Es importante que los pacientes o aquellos interesados por acudir a un quiropráctico se informen al respecto. La Quiropraxia no es peligrosa siempre y cuando sea practicada por un profesional, a su vez no tiene edad específica de aplicación, se puede realizar en niños, adultos y ancianos. SH



COENZIMA 10

- » Mejore su nivel energético
- » Potente antioxidante
- » Obtenida por procesos enzimáticos
- » Tecnología Japonesa
- » Coenzima Q10 marca Kaneka



Este producto no es un medicamento
No. de permiso de publicidad 1113300201A2795



ALGA SPIRULINA

Alga Spirulina 100% pura

60% de proteína

Contiene Vitaminas
del complejo B,
Minerales y Oligoelementos

**¡Mejora la nutrición
de toda la familia!**



Este producto no es un medicamento
Permiso No. 1113300201A1827

TIMING NUTRICIONAL

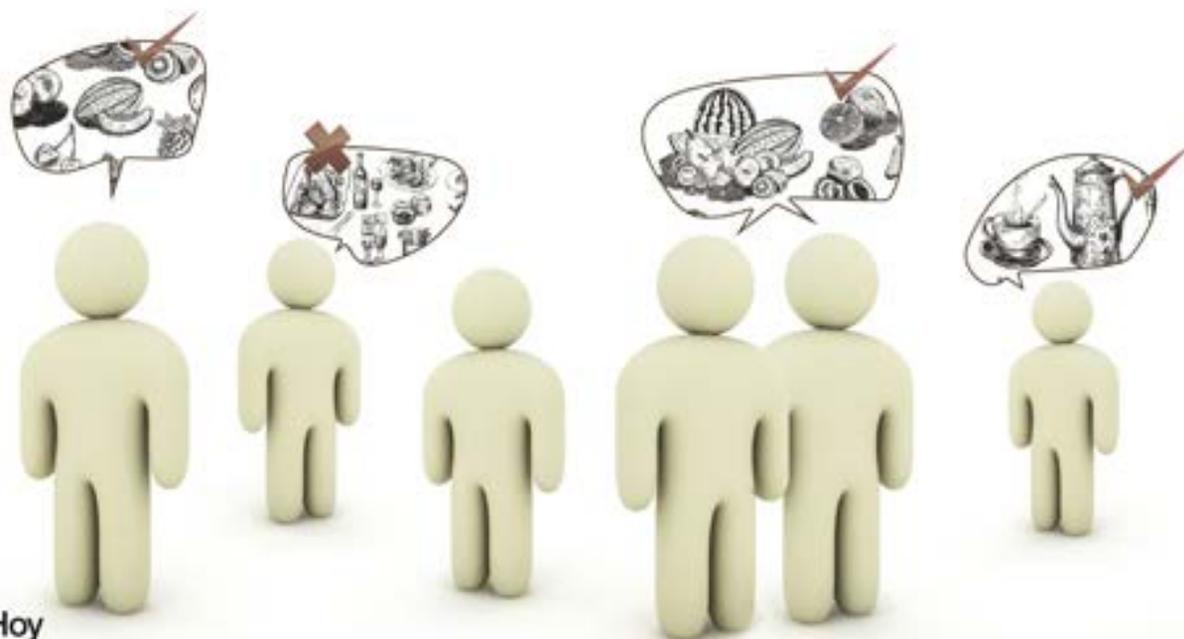
La importancia del alimento en el deporte

Por: Lic. Nut. Josué Rodríguez Sosa*

“En diferentes estudios ha quedado muy claro que saber qué comer y cuándo comer es la clave para alcanzar nuestras metas de salud y rendimiento deportivo, sin importar si hablamos de un deporte de fuerza o resistencia.”

La respuesta a este fenómeno de gran relevancia se encuentra precisamente en la forma que los nutrientes administrados oportunamente ayudan a reparar tejidos dañados durante la práctica deportiva, restablecer funciones fisiológicas, reponer reservas de combustible (glucógeno muscular) y promover el crecimiento muscular, gracias a la acción de los señaladores del cuerpo: las hormonas.

Timing Nutricional y su relación con las hormonas del cuerpo. El *Timing Nutricional* se trata de la aplicación de los conocimientos nutricionales y alimentarios sobre qué comer y cuándo comer antes, durante y después del ejercicio. Estas estrategias han sido diseñadas para ayudar a deportistas de cualquier nivel a lograr el mayor nivel de competencia y recuperación. Como he dicho, este proceso implica la participación acertada de diferentes hormonas constructoras (anabólicas) y demolidoras (catabólicas) que determinan el camino que seguirán los nutrientes de la dieta. Las hormonas anabólicas como la insulina, la testosterona y la hormona de crecimiento participan en los procesos de recuperación de reservas de energía, recuperación de tejidos dañados y crecimiento muscular. Las hormonas catabólicas como adrenalina y nora-drenalina, cortisol y glucagón, liberan energía hacia los músculos y otros tejidos activos en forma de glucosa, ácidos grasos y en ocasiones ami-



noácidos de procedencia muscular. De acuerdo a lo que hemos visto, podemos identificar 3 fases importantes en el deporte que tienen que ver también con la relevancia de los aportes nutricionales: el antes, el durante y el después.

Nutrición pre-entrenamiento

Durante esta etapa el objetivo será incrementar las reservas de combustible para los músculos, principalmente las reservas de azúcar que llamamos glucógeno muscular. Este último será la bomba de energía principal durante los episodios de mayor intensidad y durante los primeros minutos de la actividad física. Si bien, esto cobra mayor importancia en los deportes de larga duración también en los deportes de fuerza y de respuesta explosiva se consumen continuamente azúcares por las fibras musculares activas. Aunque es preciso mencionar que en estos deportes de fuerza la estrategia puede ser un poco diferente dado que en la resistencia o deporte aeróbico debemos aportar una gran cantidad de carbohidratos, entre 5 y 10 gramos por kilogramos de peso en las horas, y en ocasiones días antes de la competencia, en tanto que en el llamado deporte de fuerza el aporte proteico de alta calidad se vuelve más relevante para maximizar los procesos anabólicos o de construcción, en estas circunstancias un aporte de 20-25 gramos de proteína de máxima calidad y fácil digestión es lo que el cuerpo está esperando. **Esto quiere decir que en deportes de larga duración, productos como Complete o Amino Liquid Bcaa y en deportes de fuerza productos como Special Whey y Whey Protein Isolated de Prowinner, son recomendados antes de iniciar el deporte.** Sugerimos consultar con un especialista en nutrición para recibir el mejor consejo sobre cómo sacarle el mayor provecho a sus productos.

Nutrición durante el entrenamiento

En este momento la recomendación nutricional tiene por objetivo reponer las pérdidas hídricas y solamente cuando se trata de actividades mayores a una hora, cobra importancia el aporte de carbohidratos de fácil asimilación para mantener la oxidación de los azúcares por los músculos activos. Glucosa y combinaciones con maltodextrina resultan interesantes en este momento, siempre acompañados de líquidos en abundancia.



Nutrición post-entrenamiento

Nuevamente cobra importancia el aporte de azúcares y proteínas en los deportes de resistencia y de fuerza, respectivamente. En el deporte de larga duración, el llamado glucógeno muscular casi se ha agotado de modo que necesitamos llenar el tanque de combustible aprovechando los primeros 30 minutos post competencia, momento en que existe un mayor aprovechamiento y recarga de los mismos. No nos olvidemos del suplemento llamado **Complete** de la marca Prowinner y el potencial nutricional que ofrece en estas circunstancias; dependiendo de la intensidad y de la duración de la actividad física. Un aporte de aminoácidos también nos puede ayudar fácilmente a revertir el daño muscular: **Amino Liquid BCAA** y **Amino 2000 BCAA** son algunas de las mejores opciones que puedo recomendar. En este momento la idea es aportar a través de la alimentación y la suplementación 4 gramos de carbohidratos por 1 gramo de proteína. Por el otro lado tenemos al deporte de fuerza donde la alimentación una vez terminada la actividad física, deberá ser rica en proteínas y no sólo en carbohidratos. La justificación en este momento es aportar bloques de construcción, las proteínas y sus aminoácidos, en compañía de carbohidratos que estimulen la hormona insulina y permita su entrada fácil hacia los músculos en reparación y construcción. Esto es lo que los expertos llamamos el post entrenamiento temprano. Lo ideal para este caso es una relación de nutrientes invertida: 4 gramos de proteína por 1 gramos de carbohidratos. Es posible hacer combinaciones con **Complete**, **Suero de Leche**, **Aminoácidos Ramificados**, frutas y cereales, pero en general podemos encontrar un gran número de combinaciones y estrategias basadas en los mismos principios del *Timing* Nutricional.

No debemos olvidarnos que también existe el post entrenamiento tardío en donde la alimentación deberá seguir siendo rica en proteínas y moderada en carbohidratos durante las 24 y hasta 48 hrs post entrenamiento o post competencia, puesto que los procesos metabólicos siguen activos, ayudándonos al logro de nuestras metas deportivas. En realidad esto es solamente una visión general de lo que llamamos hoy por hoy *Timing* Nutricional, pues existen muchos matices dados por la personalidad misma del atleta y que nos llevan a hacer ciertas adaptaciones. Si tienes dudas siéntete en la libertad de escribir a nuestros expertos en nutrición. **SH**

*Máster Internacional en Nutrición y Dietética. Especialista en Nutrición Deportiva.



100% soluble

Pro Winner^{PRONAT}

Alta Tecnología en Nutrición Deportiva

90%
de Proteína aislada

3 deliciosos sabores

Natural, Fresa y Chocolate.

Disfrútalo ya!



Contiene toda la gama de aminoácidos esenciales

Excelente apoyo para la nutrición de niños, ancianos y mujeres embarazadas.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO
PERMISO DE PUBLICIDAD No. 11330020152796

Pro Winner^{PRONAT}

ALTA TECNOLOGÍA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

L-Carnitina

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

La **L-Carnitina** es un constituyente natural del organismo que se sintetiza en el hígado y los riñones a partir de los aminoácidos esenciales L-Lisina y L-Metionina.

Contiene L-Carnitina 100% pura.

Tomado como suplemento sirve de apoyo a deportistas en programas de entrenamiento y a personas con requerimientos adicionales de este ingrediente.

Presentación: Frasco con 30 cáps. de 550 mg y frascos de 250 y 560 ml.

De venta en: Tiendas naturistas

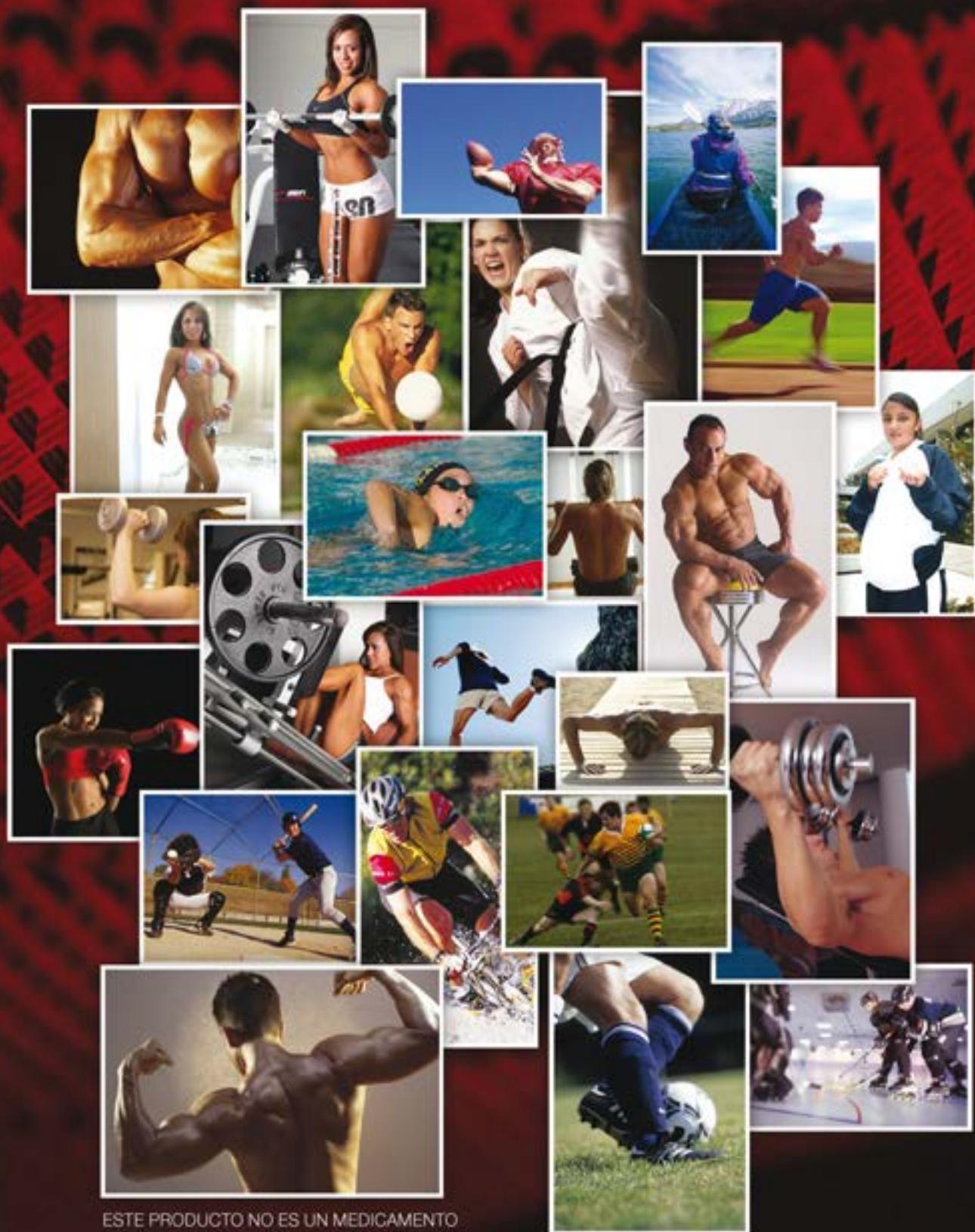
36 años de calidad comprobada



Permiso de publicidad
No. 05330020155764
Este producto no es un medicamento

Pro Winner PRONAT
ALTA TECNOLOGIA EN NUTRICION DEPORTIVA®

Somos parte de los
Campeones
... y ellos nos recomiendan.



ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO
No. de permiso de publicidad 113300201A2164