

# SaludHOY

No. 32 Juli 2013 Ejemplar Gratuito

ENFERMEDADES **más COMUNES** en México

**ESTREÑIMIENTO** y sus consecuencias

**7 MITOS** sobre nutrición y ejercicio

niños **HIPERACTIVOS**

**¡VACACIONES!**  
sin **DEUDAS!**

**DIABETES** GESTACIONAL

**VITAMINAS** para alimentar la piel

BENEFICIOS de la **MEDITACIÓN**



# Editorial

¡Llegaron las vacaciones escolares! En la ciudad habrá menos tráfico, menos estrés, ya no más tareas por dos meses, podremos llegar temprano a trabajar y manejar menos, sólo por mencionar algunas de las actividades que nos producen estrés durante el día. El cuerpo y la mente necesitan relajarse; la vida acelerada y la situación actual puede provocar que perdamos el control de nuestras emociones y sensaciones físicas, que lleva a que tengamos poca consciencia de cómo reaccionamos ante una determinada situación. Aléjate del ruido, ponte cómodo. Hacerlo al menos una vez al día será un gran regalo para tu organismo. Todo lo que somos es el resultado de nuestros pensamientos y respecto al futuro recuerda que todo puede dominarse siendo conscientes de nuestros actos. Al disfrutar lo que realizamos en el día, desarrollamos un sentimiento de delicadeza y comprensión hacia los demás, nos permite reconocer y valorar lo que hacen los otros. Tú decides cómo quieres sentirte. Dale vacaciones a tu mente al menos una vez al día, tal vez los problemas no cambien, ellos por sí solos no son los que causan nuestro malestar, sino como los interpretamos. La manera de percibirlos es la que tiene que cambiar. Dale a la mente su espacio, déjala descansar y que se desconecte de lo que le provoca desgaste. Aprovecha estos días para reflexionar, disfruta tu hogar o conoce nuevos lugares, date tiempo, lee ese libro que tienes guardado, visita a tus familiares y amigos, que ellos se conviertan en el centro de tus vacaciones. Sobre todo, disfruta estos días y recarga las pilas para todas las etapas nuevas que se avecinan en tu vida. **SH**

**Sandra Becerril**

Directora Editorial

[www.shamra.com.mx](http://www.shamra.com.mx)



# HERBOLARIA | CEBOLLA

salud al natural

*Allium cepa*

Por: Sandra Becerril

“ La cebolla es una planta herbácea bienal perteneciente a la familia de las amarilidáceas que presenta un sistema radicular formado por numerosas raicillas fasciculadas, de color blanquecino, poco profundas, que salen a partir de un tallo a modo de disco, o disco caulinar que tiene numerosos nudos y entrenudos (muy cortos), y a partir de éste salen las hojas.”

**Las hojas tienen dos partes:** una basal, formada por las vainas foliares engrosadas como consecuencia de la acumulación de sustancias de reserva, y otra terminal, formada por el “filodio”, que es la parte verde y fotosintéticamente activa de la planta. **Además contiene:** Fósforo, facilitando el trabajo intelectual, Silicio que mejora la elasticidad para las arterias, compuestos que favorecen la fijación del calcio en los huesos, vitaminas A, B, C, más los beneficios en azufre, hierro, yodo, potasio y dosis moderadas de sodio. Sus enzimas favorecen la fijación de oxígeno por parte de las células, colaborando en la función respiratoria. En cuanto a sus componentes principales son: agua (89%), glúcidos (8,6 g), fibra (1,6 g), proteínas (1,2 g) y grasas (0,2 g), con 38 calorías por cada 100 g. La cebolla posee una potente acción contra el reumatismo, de manera similar al ajo, disuelve el ácido úrico (responsable de la enfermedad de la gota, que afecta a los riñones y las articulaciones), lucha contra las infecciones gracias a sus sales de sosa y su potasa, que alcalinizan la sangre.

Además, la cebolla -sobre todo la roja- ayuda a prevenir la osteoporosis, gracias a su alto contenido del flavonoide quercetina, antioxidante de la familia del polifenol, cuya actividad es superior a la de las isoflavonas. Estudios realizados sobre ratones, parecen demostrar,





según investigaciones realizadas en Suiza, como la ingesta diaria de este alimento favorece el desarrollo del tejido óseo, disminuyendo en un 20 % la osteoporosis. La cebolla ha demostrado su eficacia sobre el sistema urinario y sobre la próstata, además es de bajo valor energético y muy rica en sales minerales, por su alto contenido de vitaminas A y C, puede ser usada para el tratamiento de enfermedades respiratorias y protege al organismo de parásitos e infecciones, igualmente su alto contenido en vitamina B hace que sea muy útil contra enfermedades nerviosas. Su alto contenido en minerales como Hierro, Fósforo, y otros minerales la hacen idónea para el tratamiento de la anemia. También es un diurético natural. Y para infecciones actúa como desinfectante suave y natural, muy útil en heridas pequeñas.

Comerla sobre todo cruda, ayuda a protegernos contra las enfermedades infecciosas. Otras de sus propiedades es que nos ayuda a combatir la caspa y la caída del cabello, haciéndonos fricciones en la cabeza, con su jugo frecuentemente. Para aquellos que son diabéticos, incorporar la cebolla a su tratamiento es muy importante ya que ellos necesitan depurar su sangre y la cebolla ayuda a lograrlo, tornándola más limpia y pura y por lo tanto con más defensas. Favorece la eliminación de líquidos corporales, siendo muy adecuada en casos de reumatismo, gota, hidropesía, edemas y vejiga.

El flavonoide quercetina, resulta muy útil para disminuir las reacciones alérgicas producidas por el polen. **SH**

**probióticos**  
**ULTRA**  
Línea Dorada

# GLUCOSAMINA *líquida*



**Adicionada de MSM**

Ahora para mayor comodidad en presentación líquida

¡Delicioso sabor Uva!



Usted ya conoce los **beneficios**

El más alto contenido de **Omega 3!**

(DHA y EPA)

**Aceite Natural de Salmón**



# BENEFICIOS de la MEDITACION

Por: Sebastian Robledo

“Meditar significa tener la mente en el presente, intentando dejar pasar a los pensamientos que nos llevan hacia otro lado.”

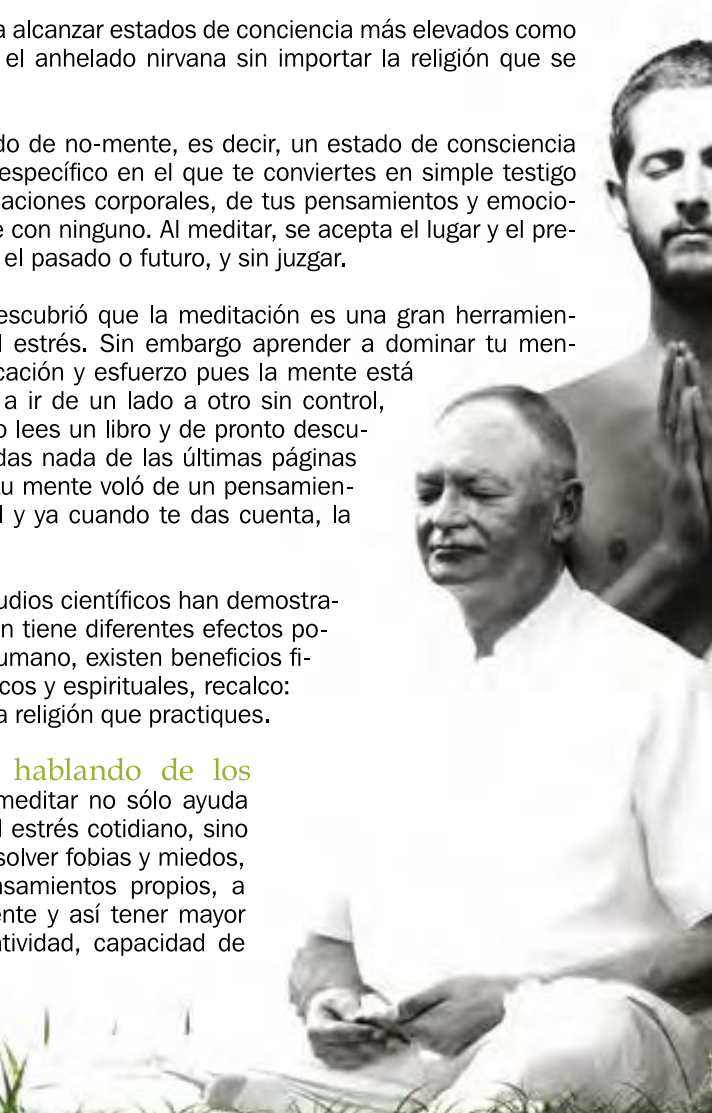
Al meditar se intenta alcanzar estados de conciencia más elevados como la contemplación o el anhelado nirvana sin importar la religión que se practique.

Meditar es un estado de no-mente, es decir, un estado de conciencia pura sin contenido específico en el que te conviertes en simple testigo del fluir de tus sensaciones corporales, de tus pensamientos y emociones, sin identificarte con ninguno. Al meditar, se acepta el lugar y el presente sin buscar en el pasado o futuro, y sin juzgar.

En el siglo XX se descubrió que la meditación es una gran herramienta para disminuir el estrés. Sin embargo aprender a dominar tu mente requiere de dedicación y esfuerzo pues la mente está muy acostumbrada a ir de un lado a otro sin control, por ejemplo, cuando lees un libro y de pronto descubres que no recuerdas nada de las últimas páginas que pasaste, pues tu mente voló de un pensamiento a otro sin control y ya cuando te das cuenta, la traes de regreso.

Recientemente, estudios científicos han demostrado que la meditación tiene diferentes efectos positivos para el ser humano, existen beneficios fisiológicos, psicológicos y espirituales, recalco: independientes de la religión que practiques.

**Comenzaremos hablando de los psicológicos:** El meditar no sólo ayuda a la disminución del estrés cotidiano, sino también ayuda a resolver fobias y miedos, a controlar los pensamientos propios, a enfocar nuestra mente y así tener mayor concentración, creatividad, capacidad de



aprendizaje, estabilidad emocional y productividad. Por todo lo anterior, mejora las relaciones personales pues al meditar diario desarrollas fuerza de voluntad, ignoras los problemas pequeños y aumentas la capacidad para resolver problemas complejos, se aumenta el autoestima. Si padeces insomnio, meditar antes de dormir te ayudará a combatirlo, pues requerirás menos tiempo para conciliar el sueño.

Según Richard Davidson, psicólogo director del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin (EE.UU.), las emociones positivas pueden deberse a que la meditación fortalece los circuitos neurológicos que calman una parte del cerebro que actúa como gatillo del miedo y de la ira. Su investigación constató que los beneficios de estas prácticas no sólo los obtienen los monjes que meditan durante largo tiempo sino que, tras un entrenamiento de varias semanas, también había cambios incipientes en individuos que ejercían profesiones estresantes.

La práctica de meditación provoca que en el trabajo se incremente la productividad, se mejoren las relaciones laborales y en general se tenga un mayor desempeño y satisfacción por si mismo.

Además, las situaciones negativas se ven desde otra perspectiva, se tiene una mayor comprensión de uno mismo y de los demás, se perdona con más facilidad y se obtiene una profundización de la capacidad para amar.

**Dentro de los beneficios fisiológicos se encuentran:** la reducción del consumo de oxígeno, de los ataques de ansiedad, de la frecuencia cardiaca y angustias. Aumenta la tolerancia al ejercicio, mejora el sistema inmunológico, la resistencia de la piel y el flujo de aire a los pulmones, ayuda a bajar de peso y a controlar el dolor de las enfermedades crónicas como asma, dolores de cabeza y migrañas y relaja el sistema nervioso.

Practicar la meditación regularmente calma las dolencias y retrasa el proceso de envejecimiento.

Hay muchos centros que te enseñarán como meditar desde tu hogar, dedica unos minutos diarios a ello y tu vida cambiará para bien. **SH**

\*[www.shamra.com.mx](http://www.shamra.com.mx)

# ESTREÑIMIENTO y sus consecuencias

Por: Sandra Becerril

“El estreñimiento es un mal común en nuestros días, que por falta de cuidados a la salud, se ha vuelto un tema al que no se le da importancia hasta que tiene serias y negativas consecuencias sobre la salud del que lo padece.”

El estreñimiento es una condición que consiste en la falta de movimiento regular de los intestinos, lo que produce una defecación infrecuente o con esfuerzo, generalmente de heces escasas y duras. Normalmente, una persona debería ir a defecar tres veces al día. El estreñimiento es una afección que se define con mayor frecuencia como el hecho de tener una deposición menos de tres veces a la semana. Usted puede presentar dolor mientras se evacuan las heces o puede ser incapaz de tener una deposición después de hacer fuerza o pujar durante más de 10 minutos.

Existen ciertos hábitos que tienden a trastornar el proceso estomacal, sin embargo las causas más frecuentes son:

- No beber suficientes líquidos.
- Comer demasiado.
- La inactividad física.
- No comer suficiente fibra.
- El consumo de ciertos medicamentos y/o uso de laxantes.
- Demora para ir al baño cuando se presenta la urgencia de defecar.
- El estrés también puede contribuir al estreñimiento u otros cambios en las deposiciones.
- Enfermedades intestinales como el síndrome del intestino irritable.
- Embarazo.
- Hipotiroidismo.

Si usted padece estreñimiento y no lo ha tratado, puede tener consecuencias en su organismo pues al durar varios días sin defecar, las heces fecales duras y abundantes se van acumulando, el esfuerzo que se tiene que hacer para desalojarlas aumenta la presión sobre las paredes del intestino y no permite la circulación normal de la sangre en la parte inferior del cuerpo, esto trae como consecuencias la dilatación de las venas y la formación de várices en las extremidades inferiores o bien problemas de hemorroides, fisura anal, prolapso anal, divertículos, úlcera estercolar, colon catártico, impactación fecal, colitis isquémica, vólvulo colónico, perforación colónica, gastritis, incontinencia fecal, retención urinaria, etc. El diagnóstico es principalmente basado en la descripción de los síntomas por parte del paciente, por ejemplo evacuaciones difíciles. Otros síntomas relacionados con el estreñimiento pueden incluir hinchazón, distensión, dolor abdominal, dolores de cabeza, sensación de fatiga y agotamiento nervioso, o una



sensación de vaciamiento incompleto. Acuda al médico especialista si presenta estreñimiento súbito con cólicos abdominales e incapacidad para evacuar las heces o los gases. Es importante no tomar laxantes. Otras razones por las que debe llamar a su médico son si tiene sangre en las heces, tiene dolor rectal o experimenta una pérdida de peso inexplicable. En el caso de los niños, tampoco hay que dejar pasar síntomas, por ejemplo en el caso de los bebés si no han tenido una deposición en tres días y están irritables o vomitando.

Evitar el estreñimiento es más fácil que tratarlo, pero implica las mismas medidas en el estilo de vida: en los cuidados básicos para tratar el estreñimiento en niños y adultos está el de consumir suficiente fibra en la dieta. Las verduras, las frutas frescas, las frutas secas, al igual que el trigo integral, el salvado o la harina de avena son excelentes fuentes de fibra. Se recomienda comer fruta y verdura unas cinco veces al día. La dieta pobre en fibra es la principal causa de estreñimiento en la población sana. Para beneficiarse de la fibra, tome mucho líquido para ayudar a evacuar las heces (al menos 2 litros al día).

**También puede tomar suplementos que apoyen a su aparato digestivo y reduzcan el estreñimiento como el S-Drink, ALVI o el ajo en cápsulas.**

El ejercicio regular también puede ayudar a establecer deposiciones regulares. Si por alguna razón el paciente está confinado a la cama o a una silla, lo conveniente es cambiar de posición con frecuencia, realizar ejercicios abdominales y de elevación de piernas.

Salud Hoy le recuerda que la prevención es lo mejor. Vigile su dieta y dése la oportunidad de tener una mejor calidad de vida, consuma alimentos ricos en fibra como pueden ser verduras (crudas o cocinadas), legumbres (como garbanzos, lentejas, alubias, habas), frutas frescas (mejor con piel), frutas secas como las ciruelas pasas, melocotones e higos, cereales integrales para el desayuno, harinas de centeno y de trigo integrales, salvado de trigo entre muchos otros. SH



# VITAMINAS para alimentar la piel

Por: Rocío Robledo

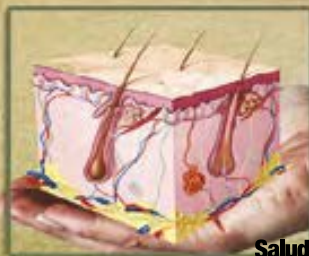
“ La dieta, el consumo de vitaminas y minerales son factores primordiales para tener una piel humectada y sana.”

Al consumir ciertos alimentos, también alimentamos o dañamos nuestra piel. Lo mejor es saber en qué nos ayuda el consumo de cada uno, cuáles vitaminas son las necesarias para tener una piel sana y cómo combinarlas para siempre tener un equilibrio en nuestra alimentación. Asimismo para mantener una piel lozana es importante desarrollar actividades físicas a diario, puesto que estas activan la circulación del cuerpo ocasionando una mayor oxigenación para la piel. Para tener una adecuada dieta para nuestra dermis, en primer lugar debemos tener predominio de hortalizas crudas y semillas germinadas, abundancia de zumos de frutas, jugos de verduras y fibra de cereales integrales. Por otro lado es importante evitar el consumo de sal, grasas y proteínas de origen animal, enlatados, mariscos, carnes de cerdo, quesos curados o setas y alimentos formadores de ácido úrico como carne, caldos de carne, pescado, así como café, té, cacao, chocolate, legumbres secas, azúcares refinados y harina blanca.

Entre las vitaminas que alimentan la piel, encontramos las siguientes: **Vitamina C:** Esta vitamina con sus propiedades antioxidantes es esencial para la síntesis de colágeno (proteína que constituye el tejido cutáneo y le otorga sostén), aumenta la actividad de los neutrófilos (tipo de glóbulo blanco, cuya principal función es fagocitar y destruir a bacterias y participar en el inicio del proceso inflamatorio) e incrementa la formación de los vasos sanguíneos que nutren la piel. La vitamina C puede ayudar a mejorar ciertas condiciones de la piel como el daño causado por rayos solares, tratamientos láser y algunos tipos de exfoliación. La col blanca cruda en ensalada, el perejil fresco, el pimiento crudo, los kiwis, fresas y frutas cítricas son excelentes fuentes de vitamina C.

**La Acerola con Equinácea de la marca Pronat, contiene vitamina C que ayudará a su piel además de prevenir enfermedades de las vías respiratorias.**

**Vitamina A (Retinol):** Necesaria para la formación de los tejidos de la piel, al mismo tiempo que beneficia la cicatrización. Es probablemente la vitamina que más contribuye a mantener la piel sana y ayudar al bronceado ya que favorece el desarrollo de pigmentos en la piel. Los beta-





carotenos o precursores de la vitamina A no se acumulan, es decir, el organismo sólo absorbe la cantidad que necesita y el resto la desecha. Si tienes la piel muy seca y escamosa probablemente tengas deficiencia de esta vitamina. También es útil para el tratamiento de eccemas, acné, y la psoriasis entre otras enfermedades. Como fuentes vegetales de vitamina A están la calabaza, mandarina, zanahoria, tomate, albaricoques, espinacas, verduras del mar, yema de huevo, alga espirulina y la alfalfa germinada.

**Vitamina E:** Es la vitamina antioxidante más conocida para la piel que la protege y mejora ayudando a que las células se formen mejor y protejan la piel de los rayos solares. Además contrarresta con eficacia el envejecimiento y ayuda a mejorar la circulación sanguínea, un factor determinante para la salud de la piel. La vitamina E ha sido usada en cosméticos por mucho tiempo. En los tratamientos estéticos es usada después de exfoliaciones profundas para ayudar a la piel a regenerar los tejidos. El alfatocoferol (vitamina E) se encuentra en gran cantidad en aceites vegetales y en el germen de los cereales integrales.

**Vitamina B1, B2, B3, B5, B9 y B12:** Se denominan vitaminas B a un grupo de vitaminas parecidas entre sí que están relacionadas con el metabolismo. Son beneficiosas para una buena salud de las uñas, la piel y el cabello. Un aporte extra de vitamina B2 (Riboflavina) puede ayudar a combatir la rosácea. Ayudan al crecimiento de cabello y uñas. Las podrás encontrar en leche, cereales, harinas integrales, espinacas, espárragos, legumbres, aguacates y germen de trigo. También puedes encontrar toda la variedad de vitaminas del Complejo B en el producto **Natural B Complex** cuyo origen es natural y presenta mejores beneficios a la salud que las vitaminas de origen sintético.

**Vitamina D (Vitamina solar o calciferol):** Es producida en nuestra piel por el efecto de los rayos solares; las personas de piel oscura dejan pasar menos los rayos ultravioletas y por tanto se sintetiza menos cantidad de vitamina D. Es básica para una correcta absorción del calcio y del fósforo por lo que gracias a ella tendremos unos huesos más fuertes y evitaremos tener caries con facilidad. También estudios recientes afirman que es efectiva a la hora de combatir la psoriasis. La podemos obtener de la leche, sardinas, atún y huevo.





**Vitamina K:** Mejora la coagulación sanguínea por lo que es indicada para luchar contra las varices, arañas vasculares y atenuar las ojeras o bolsas en los ojos. Se puede hallar en hojas verdes, los tomates, hígado, coliflor, zanahorias, espinacas, garbanzos, chocolate y fresas.

La dieta para una piel sana no se reduce a vitaminas, sino también hay importantes minerales para la piel, como son:

**Azufre:** Si en la dieta no hay un balance adecuado de este mineral, habrá mala pigmentación. El azufre se encuentra en guisantes, judías verdes, coles y ajo, también en las semillas oleaginosas y el queso tipo gruyere. El **Metil Sulfonil Metano (MSM)** es una excelente fuente de azufre de origen natural

**Silicio:** Es importante incluirlo en la dieta puesto que es fundamental en la biosíntesis del colágeno, de modo que su carencia produce pérdida de elasticidad de los tejidos y envejecimiento prematuro de la piel. El Silicio se encuentra en la parte más externa de las verduras verdes, las cáscaras de las semillas, el salvado, la cebolla y los frutos secos.

**Zinc:** Participa junto a la vitamina A en la regeneración del tejido cutáneo, en la síntesis del colágeno y la elastina, componentes importantes del tejido conjuntivo de la piel encargadas de proporcionar elasticidad y tonicidad a la dermis. Se encuentra en abundancia en alimentos como las pepitas de calabaza.

**Suplementos alimenticios para la piel:**

**Colagen + HA Pronat:** Es un producto formulado para mejorar la nutrición de cabello, piel y uñas de consumidor. La presentación es en crema, polvo o cápsulas.

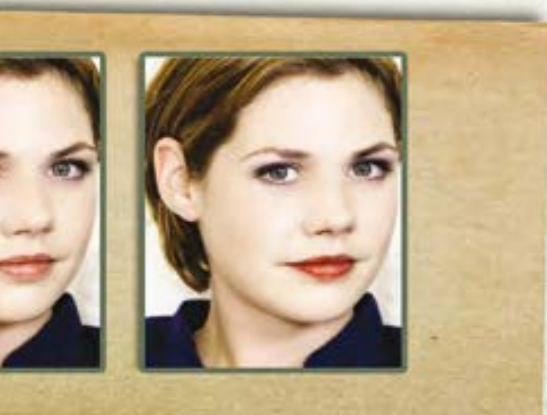
**Coenzima Q 10 de Pronat:** 100% pura, elaborada con materia prima de origen japonés de la marca *Kaneka*, reconocida internacionalmente por su excelente calidad.

**Antioxidante de Pronat Ultra:** Ayuda a combatir los radicales libres.

**Mega Rad de Prowinner:** Si haces ejercicio, este suplemento brinda la mejor protección antioxidante para deportistas de cualquier nivel ya que

contrarresta la acción de los radicales libres, protege los músculos y las articulaciones de los daños ocasionados por la práctica regular del ejercicio y previene el envejecimiento prematuro del cuerpo.

Puede encontrar cualquiera de estos suplementos y otros de la marca Pronat en tiendas naturalistas de todo el país. **SH**





# { RECETARIO }

¡ALIMENTATE MEJOR!

Por: Leonardo Del Río

## Rollos orientales

Para realizar esta deliciosa receta, le recomendamos adquirir las hojas para hacer los rollos y todos los productos en tiendas de artículos orientales.

### Ingredientes:

$\frac{1}{2}$  taza de mantequilla de maní,  $\frac{1}{2}$  taza de agua, 2 cucharaditas de vinagre de arroz, 2 cucharaditas de salsa de pescado, 1 cucharadita de pasta de chile oriental, 24 hojas de papel de arroz para hacer los rollos, 24 hojas de albahaca grandes, 48 hojas de menta fresca, 12 barras de surimi, 1 barra de queso crema, 1 pieza de pepino pelado cortado en tiras y sin semillas, 2 piezas de mango pelado y cortado en tiras.

### Preparación:

Para hacer la salsa que acompañará los rollos, mezcle la mantequilla de maní, el agua, el vinagre, la salsa de pescado y la pasta de chile oriental en un recipiente. Llene otro con agua caliente para preparar las hojas de arroz; sumerja cada hoja en esta agua por dos minutos y vaya colocándolas en una superficie plana (como una mesa) para rellenarlas. Para cada rollo, ponga 1 hoja de albahaca, 2 hojas de menta, media barra de surimi, 1 tira de queso crema, 2 tiras de mango y 2 tiras de pepino. Enrolle el rollo cerrando ambos lados doblando las hojas hacia adentro. Una vez listo un rollo pase al platón en donde se servirán y continúe hasta terminar las hojas de arroz. Cubra los rollos con una toalla húmeda y plástico para que se mantengan húmedos hasta consumirlos. En el momento de servir ponga los rollos en un platón y en el centro un refractario de vidrio con la salsa de cacahuete. Puede decorar con cacahuates sin sal y almendras. ¡A disfrutar!. SH



# ¡VACACIONES <sup>sin</sup> DEUDAS!

Por: Sebastian Robledo

“Ya están aquí las vacaciones de verano. Los niños salen de la escuela dos largos meses en donde buscarán entretenerse lo más posible.”

Algunos padres aprovechan también y piden sus vacaciones laborales. Los centros vacacionales en la playa se llenan al límite por familias que buscan sacudirse el estrés de la vida cotidiana en las ciudades. Es divertido, se puede aprovechar para pasar tiempo familiar de calidad, visitar amigos, dormir más y comer mejor incluso. Sin embargo, no olvide que al volver a la realidad, tendrá deudas y gastos importantes como colegiaturas más altas, nuevos cuadernos, uniformes, pagos de tarjetas de crédito, etc.

La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF) dio a conocer que la época de vacaciones no sólo es para realizar actividades y relajarse, pues la mayoría de las familias sufren grandes cambios en la manera de realizar sus gastos.

Mucha gente al finalizar las vacaciones se pregunta a dónde ha ido a parar su dinero, quedaríamos sorprendidos si descubriéramos la verdad. Se ha demostrado que los gastos familiares en vacaciones superan un 40% lo que en realidad se había pensado gastar.

Una manera de determinar cuánto y dónde ha gastado su dinero es ir anotando los gastos diarios. Si descubre que sus gastos son mayores que sus ingresos, o que no ahorra lo suficiente, debería seguir una estrategia de planificación. Hay que empezar a pensar cómo gastar menos y ahorrar más.

Algunos tips para salir sin deudas estas vacaciones y disfrutarlas, son los siguientes:

**1.- Es importante que antes de salir de vacaciones,** haga un plan de gastos para las mismas: defina cuál será su presupuesto y a partir de ello, planear las actividades y las vacaciones.





**2.- Apéguese a ese plan de gastos,** pues si comienza a usar las tarjetas de más para detalles que le faltaron planear, al final, la deuda será mucho mayor y es precisamente ese desbalance de su dinero lo que estamos tratando de evitar.

**3.- En caso de usar la tarjeta de crédito,** verifique antes con el ejecutivo de su banco cuál será el monto de los intereses y cómo quedarán sus compromisos de pago en caso de que opte por comprar a meses con o sin intereses. Ya teniendo este conocimiento, procure entonces usar una tarjeta que tenga menor CAT (Costo Anual Total) para que tenga el menor costo posible.

**4.- Si tiene ahorros guardados,** procure no tocarlos para las vacaciones, pues podría usarlos para emergencias más adelante.

**5.- Evite retirar efectivo de su tarjeta de débito,** si es necesario procure retirarlo de cajeros automáticos del mismo banco para evitar pago de mayores comisiones.

**6.- Al pagar con sus tarjetas,** no las pierda de vista en restaurantes o establecimientos. También esté pendiente de la cantidad que le cargaron antes de que firme el boucher.

**7.- Siempre procure tener los datos de su tarjeta apuntados en su casa u oficina,** así en caso de robo o extravío, será más sencillo cancelarlas al reportarlas de inmediato.

**8.- No gaste el dinero que no tiene.** Cuando sabemos que vamos a recibir un dinero extra tenemos tendencia a gastarlo antes de tenerlo en nuestro bolsillo.

Gastar menos y ahorrar más requiere paciencia, disciplina, constancia y tiempo. Existen acontecimientos en la vida que no podemos controlar que irán disminuyendo su ahorro, pero muchas de las cosas que nos suceden podemos controlarlas si estamos bien informados y hemos llevado una buena estrategia de planificación.

**¡Disfrute sus vacaciones!. SH**



**ProWinner**<sup>PRONAT</sup>

ALTA TECNOLOGIA EN NUTRICION 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



# 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. 113300201A1827



# niños HIPERACTIVOS

Por: Sandra Becerril

“Niños que no se están quietos, incapaces de estar sentados, que no pueden guardar su turno para hablar, correr, saltar. ¿Cómo podemos saber si nuestro hijo es simplemente inquieto o presenta hiperactividad o déficit de atención?”

La hiperactividad de los niños es considerada como normal, cuando se produce dentro de una etapa de la vida infantil alrededor de los dos o tres años. La falta de atención y la inquietud constante en el niño son síntomas que, por lo general, los padres comentan primero al médico de atención primaria, con frecuencia alertados por los profesores. El porcentaje de niños con este problema se estima entre el 3 y el 5%, entre los niños en edad escolar, siendo seis veces más frecuente en los varones. El 40% de los niños con este trastorno tienen dificultades en el aprendizaje, lo que motiva, si no es tratado adecuadamente, al abandono de los estudios en la adolescencia. Casi el 50% de estos niños tienen asociada alguna alteración psiquiátrica, sobretodo problemas de ansiedad, con rabietas y miedos o depresión y baja autoestima, en un 20% de los casos, también trastorno de oposición en un 25% y todo tipo de trastornos de conducta. La baja autoestima, está presente al menos en un 25%. Presentan también mayor riesgo de presentar conductas antisociales en la adolescencia, especialmente si se da en familias de riesgo (abuso de drogas, alcoholismo, violencia).

En la población infantil aproximadamente cinco de cada cien niños presentan este trastorno, aunque desgraciadamente la mayoría no son diagnosticados, y por ello se les trata como niños torpes, maleducados, consentidos, o simplemente con carácter fuerte. Se les clasifica como niños con problemas de conducta, cuando en realidad son niños que necesitan un tratamiento especial y principalmente, un diagnóstico adecuado que arroje a padres y profesores una luz para que estos niños se sientan menos culpables de su falta de control.





## La hiperactividad tiene causas biológicas y genéticas.

Se sabe que predispone a padecer el trastorno el consumo materno de alcohol y drogas, influyen también el bajo peso al nacer, la anoxia, lesiones cerebrales, etc. Por otra parte desde el punto de vista genético, todos los estudios inciden en que la existencia del mismo trastorno en hermanos es de un 17 a un 41%. Si el padre o la madre han padecido el síndrome sus hijos tienen un riesgo del 44% de heredarlo. Antes de enumerar los síntomas que diferencian a un niño inquieto de uno que padece hiperactividad, hago notar que se deben dar al menos seis de ellos en el paciente y que están en el Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales de la Sociedad Americana de Psiquiatría: DSM IV. La sociedad americana de psiquiatría indica que como regla general, son niños que desde que nacen no duermen bien o lloran, parecen muy inteligentes porque suelen hablar mucho y con desparpajo, y aparentemente su desarrollo ha sido normal. Los maestros se percatan de que no presta la más mínima atención.

## No todos los niños hiperactivos mantienen las mismas características que a continuación se describen pero las dificultades de atención, impulsividad e hiperactividad son rasgos comunes que presentan todos los niños:

El niño hiperactivo a menudo no presta atención a los detalles, tiene errores por descuido y el trabajo escolar suele ser sucio y desordenado; tiene dificultades para mantener la atención, incluso en los juegos. A menudo, el niño parece no escuchar cuando se le habla directamente, parece tener la mente en otro lugar o como si no oyera. Además, tiene gran dificultad para organizar tareas y actividades y evitan situaciones que exigen una dedicación personal y concentración (por ejemplo, tareas de papel y lápiz).

Se distraen con facilidad ante estímulos irrelevantes, pueden dejar las tareas que están haciendo para atender ruidos o hechos triviales que son ignorados por los demás (una conversación lejana telefónica, el ruido de la gente, de los automóviles circulando, por ejemplo). Son olvidadizos en sus tareas cotidianas. El niño también suele mover en exceso manos y pies y se retuerce en su asiento, a menudo abandona su asiento en clase o no es capaz de estar sentado cuando debe, corre o salta en situaciones en las que resulta inadecuado hacerlo, parece estar siempre en marcha, como



si tuviera un "motor", tienen serias dificultades para guardar silencio o esperar su turno para hablar, así como suelen entrometerse en pláticas ajenas o asuntos de los demás. Tienen una emotividad muy variable, cambian frecuentemente de humor, pueden pasar de la risa al llanto con cierta facilidad, son explosivos, de rabietas constantes. Además poseen acentuados sentimientos de frustración, baja tolerancia ante los problemas, insisten una y otra vez en que se realicen sus peticiones.

**Según el DSM IV existen varios subtipos de TDAH, según predomine la desatención o la hiperactividad.**

**Tipo predominantemente combinado:** Cumple los criterios de atención y de hiperactividad.

**Tipo predominantemente hiperactivo:** Cumple los criterios de hiperactividad pero no llega a los necesarios de falta de atención.

**Tipo predominantemente de atención:** Cumple al menos seis de los criterios de déficit de atención, pero no los de hiperactividad.

**El más común es el combinado y, en las niñas parece predominar el de inatención.**

Es evidente que con todos estos trastornos son niños que también presentan problemas emocionales. No es raro que tengan un comportamiento social indiscreto, sin freno, y molesto. Este descontrol, casi constante, genera desconfianza e irritación en padres y maestros, así como rechazo de los hermanos y compañeros lo que puede hacer que el niño se aisle.

Si usted sospecha que su hijo padece hiperactividad, es importante que acuda a un psicólogo, psiquiatra o neurólogo para que apliquen las pruebas necesarias.

La hiperactividad se puede tratar de forma farmacológica (combinada con tratamiento psicológico) que debe prescribir un neurólogo o psiquiatra, sin embargo no es aconsejable medicar a un niño menor de seis años, aunque se han tratado niños de tres años cuya sintomatología era muy grave y el beneficio de la terapia farmacológica era imprescindible. Cerca de un 20% de los niños pueden dejar la me-





dicación al cabo de un año, puesto que además se supone que se ha trabajado con ellos desde el plano psicológico. Por otro lado, el psicólogo por lo general pondrá pautas que ayudarán a que la familia viva en armonía orientando a los padres acerca del trastorno que padece su hijo.

Como dijimos anteriormente, al niño hiperactivo le cuesta seguir las directrices que se le marcan en casa. El niño hace lo contrario de lo que se dice o pide.

**Entre las pautas más comunes que marcan los doctores están:** Tener normas claras y bien definidas, propiciar un ambiente ordenado y organizado, sereno, sin gritos, reconocer el esfuerzo realizado por el niño para aumentar su autoestima, no dejarse manipular por el niño, cumplir las promesas, castigos y recompensas, entrenarle en técnicas de relajación, sobre todo saber que se necesitará de mucho trabajo, esfuerzo, constancia y paciencia.

En general estos niños sólo necesitan que seamos conscientes de sus dificultades y de sus limitaciones. Las familias que suelen estar desorientadas al principio, deben observar sin alarmismos el comportamiento de su hijo y acudir al especialista. **SH**



**Pro Winner**  
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



# ENFERMEDADES más COMUNES en México

Por: Sandra Becerril

“¿Se ha realizado un chequeo médico últimamente? Un chequeo anual, es primordial en el descubrimiento y localización oportuna de las enfermedades para tratarlas a tiempo y así tener una mejor calidad de vida.”

Es indispensable conocer aquellos padecimientos cuya prevalencia es mayor para estar alerta en cualquier etapa de la vida, es por eso que en Salud Hoy, les presentamos las enfermedades más comunes de los mexicanos por género y región de la República Mexicana. De forma general a nivel nacional según la Secretaría de Salud, las enfermedades con mayor incidencia para hombres y mujeres son diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares, responsables del 27% de las muertes en el país.

## Padecimientos más comunes en los hombres mexicanos:

**1.- Hipertensión:** Los hombres mayores de 35 años con sobrepeso, antecedentes familiares de presión alta y elevado grado de sedentarismo, tienen mayor riesgo de padecerla. La presión arterial se determina por la cantidad de sangre que bombea el corazón y la resistencia de las arterias al flujo. La hipertensión se puede detectar con un electrocardiograma y una ecografía una vez al año.

**2.- Hipercolesterolemia:** Cuando el colesterol está elevado, el riesgo de sufrir un infarto cerebrovascular o un ataque cardíaco se incrementa. Este padecimiento se puede detectar realizándose una biometría hemática y química sanguínea de 27 elementos.

**3.- Diabetes:** Con el aumento paulatino del sobrepeso y la inactividad cada vez se diagnostican más casos de diabetes tipo 2 en jóvenes adultos y niños. En México, 14 % de los casos se presenta en menores de 40 años.

## Padecimientos más comunes en las mujeres mexicanas:

**1.- Cáncer de seno:** Es la principal causa de muerte en mujeres mayores de 25 años. Para detectarlo es necesario realizarse un examen de autoexploración mamaria una vez al mes, un ultrasonido mamario una vez al año si eres menor a 40 años y una mastografía anual después de los 40 años.

**2.- Cáncer cervicouterino:** Si se detecta a tiempo es curable. Para el desarrollo de la enfermedad, el riesgo más importante es el Virus de Papiloma Humano (VPH). Otros son el inicio de una vida sexual temprana, múltiples compañeros sexuales, parejas de riesgo, uso de anticonceptivos hormonales, tabaquismo u obesidad. Para detectarse a tiempo, la mujer

debe realizarse el papanicolau y la colposcopia al menos una vez al año a partir del inicio de su vida sexual activa.

**3.- Infecciones vaginales:** El 70% de las mujeres tiende a desarrollarlas en algún momento de su vida. Dentro de las más comunes están la candidiasis, clamidia y tricomoniasis. Para el sida está indicada la prueba ELISA, para el VPH se recomienda la colposcopia y el papanicolau.

**4.- Osteoporosis:** Es una enfermedad que ataca los huesos, ya que se disminuye la masa ósea que nos hace más susceptibles de sufrir fracturas. Las manifestaciones más comunes son el dolor, deformaciones óseas, disminución de la estatura y el encorvamiento de la columna vertebral. Para detectarla a tiempo, recuerde realizarse una densitometría ósea una vez al año.

**5.- Enfermedades cardiovasculares:** Son la primera causa de muerte en mujeres mayores de 50 años. Una biometría hemática, una química sanguínea de 27 elementos y un electrocardiograma una vez al año, ayudarán a la detección de estos padecimientos.



**A nivel regional, los mexicanos se enferman de diferentes padecimientos. Las principales enfermedades por zonas, son las siguientes:**

En el noreste del país, además de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, destaca de la Península de Baja California el VIH, con prevalencias del doble de la media nacional para ambos sexos en Baja California Norte (14.9 en hombres, con una media de 7.8, y 3.5 en mujeres, con promedio de 1.8) y altos índices también en Baja California Sur (11.7 y 3.2, respectivamente). La tercera causa de muerte, es la cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado. Con respecto al norte en su zona centro (Chihuahua, Durango y Zacatecas), la mayor parte de la población masculina y femenina presenta diabetes y los hombres, enfermedades cardiovasculares. Chihuahua y Durango tienen muy altos índices de enfermedad isquémica del corazón, como infartos y anginas de pecho. Destaca también en estos estados un alto índice de muertes por cáncer pulmonar.

Acercándonos a la zona noroeste, destaca que enfermedades isquémicas del corazón tienen un mayor índice que la media del país. En la zona occidente, la enfermedad más detectada es el cáncer de próstata. Respecto a la zona centro, destaca que las tasas de diabetes mellitus son mayores que el promedio y en la zona metropolitana, por ser una de las zonas más industrializadas del país, los habitantes se enferman con más frecuencia de infecciones respiratorias agudas. Por su parte la zona oriente-centro tiene de





los más altos índices de enfermedades crónicas del hígado, como la cirrosis; Puebla ocupa el primer puesto a nivel nacional tanto en hombres como en mujeres, a la vez que según la Encuesta Nacional de Adicciones 2008 es uno de los estados donde se consume más alcohol. En la zona oriente golfo, Veracruz es el estado del país que cuenta con mayor incidencia en las tasas de VIH/Sida, siendo los hombres los más afectados (15.3%) en comparación con el 5% de las mujeres.

Los estados en la zona Sur, ocupan los primeros lugares en problemas de salud como enfermedades infecciosas intestinales, que pueden ser prevenidas con medidas higiénicas y acceso a servicios de salud. Asimismo, ocupan los últimos lugares en enfermedades comunes para casi todo el país, como la diabetes mellitus y las cardiovasculares, que son causadas por el estilo de vida de las personas. Chiapas tiene el primer lugar a nivel nacional en enfermedades infecciosas intestinales (19.8 en hombres y 13.5 en mujeres) y Oaxaca el segundo (11.5 y 8.7 respectivamente). En contraste, Oaxaca tiene el menor índice nacional de diabetes en mujeres: 74.3; y Chiapas el segundo menor en diabetes masculina: 68.8. En enfermedad isquémica del corazón en hombres tienen los índices más bajos sólo después de Tlaxcala (53.2). La tasa de Oaxaca es 58.7; Chiapas 62.4 y Guerrero 64.5. En esa enfermedad en mujeres Oaxaca es el segundo más bajo; Guerrero le sigue en cuarto y Chiapas es el séptimo estado con menor índice.

Respecto a la zona sureste, a pesar de que la diabetes mellitus es la principal enfermedad padecida por los mexicanos, Yucatán registra las menores tasas de este mal y de cáncer de pulmón para los hombres. En contraste, tiene el tercer lugar en mayor nivel de enfermedades infecciosas intestinales en ambos sexos, sólo después de Chiapas y Oaxaca.

Una forma de prevenir estas enfermedades es haciendo ejercicio y tener una alimentación más sana en la que podemos incluir suplementos naturales como el polen de flores. Al polen se le reconocen propiedades auxiliares en casos de artritis reumatoide, así como en algunos trastornos del hígado, vesícula biliar, estómago e intestinos. Además es un excelente reconstituyente intelectual, dando una sensación de optimismo y bienestar, tiene una acción muy eficaz sobre la próstata, tiene propiedades depurativas, energizantes y revitalizantes, estimula el apetito, eleva la capacidad

de trabajo y baja la tensión arterial, también ayuda a la cicatrización, por lo que está indicado en caso de úlceras y es ideal para recuperar la vitalidad, razón por la cual se recomienda su consumo a personas débiles, convalecientes, estresadas, de edad avanzada y mujeres embarazadas. En los niños, el polen favorece el crecimiento. El consumo de polen ayuda a trastornos tales como; hipertensión, várices, problemas intestinales y hepáticos, además el asma bronquial, eczemas, diabetes, trastornos visuales, estados de ansiedad, irritabilidad y nerviosismo, entre otros. **SH**



# DIABETES GESTACIONAL

Por: L.N.H. Rodrigo Mancilla Morales

“La diabetes es una enfermedad crónica incurable, es decir de larga duración y que requiere tratamientos y cuidados médicos constantes, principalmente requiere monitorear el contenido de glucosa en sangre.”

En México según la encuesta nacional de salud (ENSANUT) del 2012, los adultos (mayores de 20 años) tienen una prevalencia de 9.2%, la cual se ha incrementado 2% desde el 2006. Mas de 80mil mexicanos fallecieron el año pasado a causa de la diabetes y se esperan cifras similares para este año (José Narro-La Jornada 10/abril/2013). La diabetes gestacional es la intolerancia a la glucosa durante el embarazo y puede ser temporal o inclusive puede ser factor de alto riesgo para desarrollar diabetes de manera permanente. Las recomendaciones para conocer el estado de salud incluyen evaluación, diagnóstico y tratamiento. En lugar de detectar síntomas se sugiere realizar una evaluación de los factores de riesgo para diabetes gestacional en la mujer embarazada, estos son: ser mayor de 25 años, tener sobrepeso y antecedentes familiares de diabetes. Además, independiente de los factores de riesgo ya mencionados, por precaución se debe realizar una prueba en la semana 24 a 28 de gestación para verificar el nivel de glucosa. Durante el embarazo la prueba adecuada para detectarla es la “prueba de tolerancia oral a la glucosa” que se realiza con la ingestión de 100 gramos de glucosa en la semana 24 a 28 de gestación. De igual manera las personas que tuvieron diabetes gestacional se deberían realizar otra prueba de “tolerancia oral a la glucosa” durante las semanas 6 a 12 después del parto en donde se utilizaría el criterio para el diagnóstico en personas normales.

Para realizar un diagnóstico durante el embarazo, en general se deben encontrar 2 de estos valores alterados en la prueba de tolerancia oral a la glucosa (de acuerdo a la Norma oficial mexicana) :

- Glucosa en ayuno igual o mayor a 105mg/dl



- Glucosa después de una hora igual o mayor a 190mg/dl
- Glucosa después de 2 horas igual o mayor a 165mg/dl
- Glucosa después de 3 horas igual o mayor a 145mg/dl

Para prevenir el desarrollo de diabetes tipo II se recomienda que antes de un embarazo se mantenga un peso adecuado, de lo contrario se sugiere la pérdida de peso, realización de ejercicio (150 min/semana), incrementar la ingesta de fibra, disminuir la ingesta de grasa especialmente la saturada o grasa de origen animal y de azúcares como jugos o refrescos. En el caso de diagnosticar diabetes gestacional se sugiere controlar la ganancia de peso de acuerdo al estado físico de cada persona, es básico llevar un plan de alimentación prescrito por un nutriólogo para controlar el metabolismo.

### El objetivo es mantenerse dentro de las cifras siguientes:

- Glucosa en ayuno menor a 95mg/dl
- Glucosa después de 1 hora de comida menor o igual a 140mg/dl
- Glucosa después de 2 horas de comida menor o igual a 120mg/dl

### Algunos riesgos para el feto derivados de la diabetes gestacional son:

- Bebés de mayor peso y tamaño al nacer por efecto de la producción de insulina.
- Mayor riesgo de disminución de la glucosa en sangre varios días después del nacimiento: se podría reflejar en síntomas como coloración azul, temblores o incluso convulsiones.
- Un mal control de la glucosa puede incrementar el riesgo de muerte intrauterina.
- Los bebés de madres que padecieron diabetes gestacional tienen mayor riesgo en el futuro de tener diabetes.
- Problemas respiratorios si además se asocia la diabetes gestacional con hipertensión arterial.

### Riesgos para la madre con diabetes gestacional:

- Mayor riesgo de preclamsia y eclampsia (presión elevada durante el embarazo).
- Mayor costo a causa de tratamientos y monitoreos.
- El 25% de mujeres suele desarrollar diabetes después de haber padecido diabetes gestacional. <sup>SH</sup>





# 7 MITOS sobre nutrición y ejercicio

Por: Lic. Nut. Josué Rodríguez Sosa\*

1

Consumir suplementos de proteína asegura el desarrollo de la masa muscular. Muchos hemos escuchado a tantas personas decir que toman licuados de proteína para aumentar su masa muscular pero en algunos casos no realizan ningún tipo de ejercicio. Si bien las proteínas son los llamados bloques de construcción de los músculos, siempre será necesario un estímulo físico que promueva el desarrollo de tales fibras musculares, este estímulo está dado por el deporte de fuerza como el levantamiento de pesas. En otras palabras es necesario romper dichas fibras musculares con el ejercicio para estimular que nuevas proteínas puedan depositarse y hacer crecer los músculos. Aquellas personas que llevan a cabo dietas ricas en proteína a través de la alimentación y/o la suplementación sin practicar un deporte de fuerza, lejos de desarrollar sus músculos ganarán peso como grasa corporal.

2

Tomar suplementos de proteína daña la función renal. Si bien es cierto que el exceso de desechos nitrogenados de las proteínas, como todos los desechos del cuerpo, se eliminan por la orina, no está claro ni se ha podido comprobar que las dietas ricas en proteínas que llevan a cabo muchos deportistas puedan dañar la función renal por sobrecarga. Se han utilizado de forma muy segura dietas de hasta 2 g de proteína por kg de peso sin presentar ningún tipo de daño en estos órganos. Incluso se han publicado estudios en revistas de prestigio señalando que las dietas ricas en proteína de soya pueden proteger la función renal. No obstante, no debe perderse de vista que una dieta hiperproteica debe ser también abundante en líquidos para prevenir la deshidratación puesto que dichos desechos nitrogenados arrastran agua por la orina.

3

La grasa se endurece o convierte en músculo. También hemos escuchado en los gimnasios que las personas con exceso de grasa corporal no deben hacer ejercicios de fuerza (con pesas) sin antes reducir su peso, de otro modo su grasa endurecerá y su apariencia no lucirá estética. La realidad es que la grasa solamente puede convertirse en energía durante la actividad física tanto de fuerza como resistencia, y bajo ninguna circunstancia se endurecerá o convertirá en músculo. Por el contrario las rutinas con peso regular y me-

diana intensidad, especialmente cuando trabajamos los músculos más grandes como piernas, espalda y pectorales, consumen una gran cantidad de calorías provenientes de la grasa almacenada en el cuerpo. De modo que la combinación de ejercicios de fuerza y resistencia (aeróbicos) es ideal para disminuir el índice de grasa corporal.

4

**Es mejor hacer ejercicio cardiovascular al inicio del entrenamiento.** Todo va a depender del objetivo del atleta, definitivamente se recomienda hacer unos 15 minutos en promedio de ejercicio cardiovascular acompañado de estiramiento como parte de una rutina de calentamiento. Pero si lo que se busca es la reducción de la grasa corporal o bien, mejorar el rendimiento aeróbico, es importante que primero se realice la rutina con pesas y posteriormente el entrenamiento cardiovascular como caminar o trotar sobre la banda, escaladora, bicicleta o natación durante un periodo mayor a los 30 minutos. La explicación fisiológica es la siguiente: al inicio de la actividad física cuando realizamos la rutina con pesas nuestros músculos se alimentan principalmente de las reservas de azúcares del cuerpo, mismas que se ven disminuidas durante todo el entrenamiento de fuerza, y en menor medida de la grasa corporal; de modo que cuando llegamos al momento del ejercicio cardiovascular, gracias a una serie de adaptaciones hormonales, el organismo comienza a utilizar más efectivamente las grasas como fuente de energía, especialmente porque las reservas de azúcar han venido en detrimento.

5

**No cenar ayuda a bajar de peso.** Una frase que se escuchó con bastante frecuencia durante los últimos 2 años es la de “Comer adelgaza, hacer dieta engorda”. El verdadero sentido de estas palabras reside en que los ayunos largos, mayores a 6 horas, lejos de ayudarnos a perder grasa corporal nos ayudan a perder masa muscular disminuyendo con esto nuestro requerimiento de energía. De modo que es probable que una báscula común detecte una reducción de peso pero sin discriminar sobre la composición corporal. Quiere decir que evitar la cena, aunque en realidad aplica para cualquier tiempo de comida, nos llevará de la mano a lo que los expertos llamamos catabolismo, que no es otra cosa que la pérdida de la masa muscular. El resultado inmediato de esta práctica es una mayor ganancia de peso cuando volvemos a nuestros hábitos alimenticios anteriores, mejor conocido como efecto rebote. En todos los casos es mejor llevar una die-



ta equilibrada, reducida en calorías pero fraccionada en 4 o 5 tiempos de comida que mantenga más estable los niveles de glucosa en sangre, característica que permite una mayor regulación del apetito.

6

**Dietas para reducción de grasa corporal en zonas específicas.** Simplemente no existen este tipo de dietas ni mucho menos los alimentos que atacan directamente algunas zonas de mayor acumulación de grasa en el cuerpo. El patrón de reducción de grasa corporal está dado por la información genética que cada uno de nosotros cargamos. Lo que sí es cierto, es que algunas personas tienen una facilidad mayor para disminuir el tejido adiposo en algunas zonas en particular, pero es precisamente por la llamada predisposición genética. Siendo así, algunas partes como la cara, el busto, los glúteos y las piernas pierden grasa más fácilmente que la cintura y el abdomen. Es por ello que es importante ponernos siempre en manos de un especialista que controle nuestra alimentación y a través de un plan de alimentación individualizado nos ayude a lograr nuestras metas de salud.

7

**Los carbohidratos engordan y deben estar limitados en los deportistas.** Los carbohidratos, simples o complejos, son la fuente de energía principal para el organismo, de modo que si llegarán a faltar el cuerpo se vería obligado a producir este combustible a expensas de las grasas y las proteínas musculares conduciendo a cambios indeseables en la composición corporal. En el caso de los deportistas de resistencia, por el ritmo de entrenamiento, es muy importante que mantengan una alimentación rica en carbohidratos del orden del 60 al 70% de las calorías totales para mantener su rendimiento deportivo. Mientras que para los atletas de fuerza también se recomienda una dieta no menor al 60% de las calorías totales en forma de carbohidratos, debido a que el mayor número de fibras musculares también incrementa la necesidad de consumir más azúcares, de otro modo entraríamos en un estado de catabolismo muscular. **SH**

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