SaludHOY

No. 40 Noviembre 2014 Ejemplar Gratuito

DEPORTE Y ACTIVIDAD FISICA INFANTIL

NUTRICION en corredores *(tercera parte)*

(CUIDADO DE LOS OJOS)

L-CARNITINA en la nutrición infantil

¿FLOJERA o Síndrome de *Burnout*?

ACIDO HIALURONICO y su efecto benéfico

RESVERATROL Y SUS MULTIPLES BENEFICIOS

Indice

Deporte infantil y actividad física. 4
Nutrición para corredores, tercera parte. 6
Cuidado de los ojos, la ventana al mundo. 8
L-Carnitina en la nutrición infantil. 12
¿Flojera o Síndrome de Burnout?. 14
Cartílago de tiburón, conoce su origen. 18
La fibra y su papel en la nutrición del ser humano. 21
Acido halurónico, y su efecto benéfico. 24
Propóleo, salud al alcance de todos. 26
Resveratrol y sus múltiples beneficios. 28
ANIPRON 2015, Expo Internacional Naturista. 30

Directorio
Salud Hoy No. 40 Noviembre 2014.
Edición
Ediciones Shamra
www.shamra.com mx
Directora Editorial
Sandra Becerril
sbecerril@shamra.com.mx
Diseño Gráfico y Editorial
DG. Sergio A. Becerril Robledo
sergioalberto.becerril@gmail.com
Ventas y publicidad
ventas@shamra.com.mx
Colaboradores
L.N.H. Rodrigo Mancilla Morales, L.N. Josué Rodríguez Sosa, Alejandra Ochoa, Ender Cárdenas.

Número de ejemplares impresos: 40,000.
© 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

El año 2014 está a punto de terminar. Quizá antes de que acabe este ciclo, es buen momento de ampliar nuestros horizontes, observar las cosas buenas y sencillas de la vida diaria y hacer de la gratitud una forma de disfrutar el mundo que nos rodea. La gratitud implica saberte querido por los demás y permite establecer relaciones fuertes y duraderas. Éstas van más allá de la conveniencia práctica y la búsqueda de la utilidad que a veces se busca en otras personas que convierten al mundo en un lugar solitario e insensible. La gratitud permite ir creando refugios de confianza y fidelidad que pueden salvarte de la tristeza y el peligro. El ser agradecido impulsa tu máximo potencial como persona: la capacidad de amar a los demás y a ti mismo. Cuando eres una persona agradecida tu mente se enfoca en lo que tienes y no en lo que te falta. Ese simple hecho te hace una persona mucho más feliz. Un ejemplo –y ejercicio- sencillo, es dar las gracias por ese café que estás tomando, por el agua caliente en las mañanas, por los hijos, los padres y amigos, por el trabajo o las oportunidades que vienen en camino, por los días lluviosos o soleados, etc. Cuando somos agradecidos desarrollamos una tendencia a ver el lado positivo de las cosas. En consecuencia, logras mantener una actitud positiva. Ser agradecido te muestra un mundo escondido que la mayoría de las personas no ven. Existe una cadena de "casualidades" que permitan que vivas, veas e interactúes con el mundo. Ser agradecido te hace consciente de esa cadena. La gratitud puede transformar lo que tenemos en nuestra vida. SH

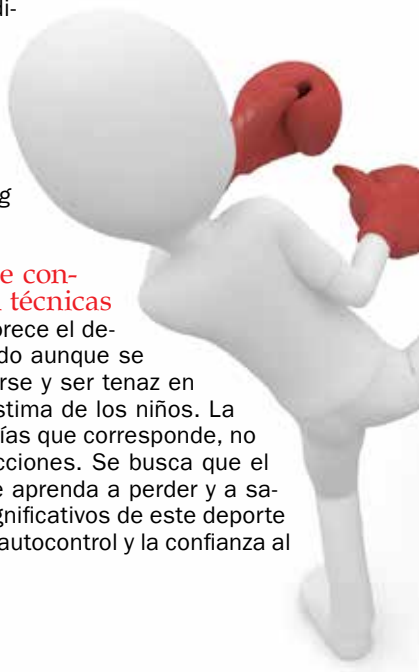
Sandra Becerril
Directora Editorial
www.shamra.com.mx

DEPORTE INFANTIL Y ACTIVIDAD FISICA

Por: L.N. Anna Castillo*

"La actividad física en niños logra un mejor desarrollo mental y físico; el ejercicio fortalece su proceso de enseñanza y al realizar actividad física, los niños gozan de mejor salud, además la práctica constante de un deporte ayuda al fortalecimiento de los huesos y los niños con sobrepeso se ven altamente favorecidos."

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños de entre 5 y 17 años, realicen una hora de práctica moderada al día. Los niños en la actualidad necesitan de actividades físicas más intensas para poder canalizar su energía de forma positiva por lo que se ha comprobado que la práctica de algún deporte es tan necesario como la alimentación y el sueño; ya hemos hablado ampliamente de los beneficios de la práctica del ejercicio tanto en niños como en adultos, sin embargo al momento de inscribir a los niños a algún deporte, existen dudas de cuál será la mejor actividad física para sus hijos. A este respecto, no es bueno encasillar a los pequeños con alguna disciplina en particular, salvo que ellos quieran. La mejor forma es motivarlos desde chicos para fomentar en ellos hábitos de vida saludable y actividad física. Tome en cuenta que es importante que el deporte en niños este supervisado e impartido por profesionales, capaces de adaptar la actividad de acuerdo a la edad y condición física y médica del menor. Existen diferentes actividades que actualmente están teniendo mucho auge entre los niños y niñas. Si aún no ha decidido en cuál deporte apoyar a su hijo, en esta ocasión hablaremos de dos actividades que tienen auge en la actualidad y múltiples beneficios: el *Kick Boxing* y el *Boot Camp.*



El Kick Boxing es una disciplina de contacto de origen japonés, se mezclan técnicas de boxeo, karate y tae kwon do. Favorece el desarrollo de la fortaleza al seguir entrenando aunque se esté cansado, adolorido, el saber esforzarse y ser tenaz en la consecución de metas, ayuda al autoestima de los niños. La disciplina se adquiere al ir a entrenar los días que corresponde, no faltar, ser puntuales, obedecer las instrucciones. Se busca que el niño sea capaz y tolere la frustración, que aprenda a perder y a saber ganar. Uno de los aprendizajes más significativos de este deporte es el respeto a sí mismo y a los demás, el autocontrol y la confianza al

ver que puede lograr un manejo adecuado de su cuerpo, al ir cumpliendo sus objetivos y al saberse capaz de defenderse por sí solo.

Otros beneficios de la práctica de Kick Boxing en niños, son:

- **El apoyo** en la formación de la personalidad del niño.
- **Aumenta la seguridad y confianza.**
- **Canaliza la energía positiva.**
- **Desarrolla la capacidad de resolver situaciones de conflicto sin violencia.**
- **La coordinación es otro de los puntos fuertes del kickboxing.** Todas las series y combinaciones de golpes exigen un gran control de todo nuestro cuerpo, además de una buena capacidad de conjugar movimientos de distintos grupos musculares.
- **Desarrolla la concentración.** La atención a nuestro rival es igual de importante que el control de nuestro propio cuerpo.

El Boot Camp se trata de ejercicios rápidos y de acondicionamiento físico basados en rutinas militares y juegos divertidos.

Hay muchos niños que sufren de problemas de salud mental tales como la depresión, el bajo estado de ánimo y otros problemas físicos, junto con problemas de aprendizaje. Boot Camp es un programa a corto plazo de la disciplina y la estructura que es recomendado por profesionales de la salud para combatir, no sólo la obesidad, sino también depresión, bajo rendimiento escolar, etc.

Entre sus múltiples beneficios están:

- **Refuerza la capacidad de liderazgo.**
- **Ayuda a bajar y mantener el peso adecuado para el niño,** ayudando también a canalizar la energía y concentración.
- **Trabajo del área psicomotriz,** flexibilidad y agilidad. Recordemos que los ejercicios aeróbicos previenen enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otros. La práctica constante de algún deporte, ayuda a los pequeños a disminuir patologías físicas y mentales y desde el punto de vista emocional los niños que realizan más deporte, quieren más a su cuerpo, tienen mejores relaciones interpersonales y mejor rendimiento académico gracias a que el cerebro libera endorfinas, sustancias químicas muy similares a la morfina que nos dan sensación de bienestar y felicidad. A través del deporte se transmiten valores como la solidaridad y compañerismo, además de ser la terapia más divertida que pueden realizar. SH

***Lic. En Nutrición.** ancecaru@yahoo.com

NUTRICION para corredores *(tercera parte)*

Por: L.N.H. Rodrigo Mancilla Morales

"Esta es la tercera y última parte de cómo puedes optimizar tu nutrición para la carrera; en los artículos anteriores resalté la importancia de llegar a tener un buen peso por medio de mantener unos hábitos de alimentación saludables, de esta forma pudimos incorporar las recomendaciones básicas sobre nutrición deportiva."

En este artículo veremos cómo puedes manipular tu dieta en etapas previas a la competición, así como durante el día del evento.

Etapa III: Nutrición para competir

Objetivo: Conocer la nutrición días antes de una carrera, horarios adecuados para hacer las comidas el día de la competencia y mantener una hidratación e ingesta energética adecuada durante la carrera.

Se recomienda que se realice una carga de hidratos de carbono días antes de la competencia en caso de competir en eventos que duren de 90 a 120 minutos, a pesar de no ser atletas de élite. Está comprobado que la carga es benéfica en atletas principiantes.

El reto será consumir de 7 a 10g de hidratos de carbono por kilogramo de peso durante los 3 días anteriores al evento, en promedio unos 650g diarios para una persona de 65kg, pongamos un ejemplo de alimentos que en total cubren esta cantidad de hidratos de carbono (2 tazas de arroz, 11 tortillas, 3 tazas de cereal, 500ml de leche light, 3 plátanos, 2 manzanas, 1 taza de avena, 1 taza de jugo de fruta y 3 rebanadas de pan tostado con mermelada), **supongo que ¡no es tarea fácil consumir esta gran cantidad de alimento para cualquiera!, así que sigue los siguientes consejos para facilitarte el trabajo, principalmente si eres mujer:**

- Elige de preferencia alimentos sin fibra como las pastas, el arroz, pan blanco, frutas, jugos, cereales sin fibra, o las papas.
- Consume alimentos cada 2 o 3 horas.
- Incluye también un poco de proteína para balancear tus alimentos.
- Come alimentos muy bajos en grasa.
- ¡No te peses! Pues principalmente ganarás peso en agua, recuerda: el consumo de una mayor cantidad de hidratos de carbono es una estrategia para mejorar tu rendimiento, un mito frecuente es el temor a los

"carbohidratos" y por ello no se consume la cantidad adecuada resultando en un rendimiento deficiente.

Es importante que el día del evento realices la última comida unas 2 a 4 horas antes de que comience la carrera, esta comida debe ser baja en grasa, en fibra y alta en hidratos de carbono (avena con plátano y miel o bebida deportiva, un sándwich), 30 minutos antes del evento puedes consumir un pequeño snack, una bebida deportiva o consumir una Energy Bar de la marca Pronat.

Para saber de manera práctica que estás bien hidratado, debes haber orinado antes del evento, de lo contrario bebe dos vasos con agua adicionales una hora antes (vigila que el color de la orina sea color claro). Algo importante es que ya debes conocer la cantidad de líquido a ingerir durante el evento, a manera general las necesidades van de 500 a 1000ml por hora, de preferencia de una bebida deportiva.

A pesar de ser un atleta principiante el seguir progresivamente estas etapas para optimizar tu nutrición, le dará un giro sorprendente a tu preparación, finalmente llegarás a ser un atleta que tiene buenos hábitos, que periodiza adecuadamente su nutrición, y sobretodo que tiene la capacidad de adaptar sus demandas a las exigencias del entrenamiento.

Espero este artículo haya sido de su agrado, ¡les deseo mucho éxito!. SH

CUIDADO DE LOS OJOS

la ventana al mundo

Por: Sandra Becerril

> “Los ojos pueden infectarse con bacterias, hongos o virus. Las infecciones de los ojos pueden ocurrir en distintas partes del ojo y afectar sólo un ojo o ambos ya sea por la contaminación, por el uso de lentes de contacto contaminados, bacterias, irritantes, etc.”

Los síntomas de las infecciones oculares pueden incluir enrojecimiento, picazón, hinchazón, secreciones, dolor o problemas con la vista. El tratamiento depende de la causa de la infección y puede incluir compresas, gotas para los ojos, pomadas, antibióticos o cirugías. En esta ocasión, hablaremos de los trastornos más frecuentes.

Conjuntivitis: Es la inflamación o infección de la membrana que recubre los párpados (conjuntiva). La conjuntiva está expuesta a las bacterias y a otros irritantes. Las lágrimas ayudan a proteger la conjuntiva diluyendo las bacterias. Además, las lágrimas contienen enzimas y anticuerpos que inhiben el crecimiento bacteriano. La conjuntivitis es la enfermedad del ojo más común en el hemisferio occidental y su severidad varía de una inflamación leve con lagrimeo a una inflamación severa que causa daños y muerte de los tejidos. La causa más común es la infección viral; los demás tipos son causados por agentes bacterianos, clamidiales, micóticos y parasitarios. **Una buena higiene puede ayudar a prevenir el contagio de conjuntivitis, por ejemplo:** lavarse las manos con frecuencia, no tocarse los ojos, no compartir toallas, etc. La conjuntivitis, en general, no afecta la vista. La conjuntivitis infecciosa se contagia fácilmente de persona a persona.

Uveítis: La uveítis afecta la úvea, la capa entre la esclerótica y la retina, que también abarca el iris, el cuerpo ciliar y la coroides. Algunas de

las causas de la uveítis pueden ser las alergias, las infección, la exposición a los químicos, trauma o puede ser desconocida. Este trastorno puede afectar únicamente a un ojo y es más común en las personas jóvenes y de mediana edad. La inflamación ocasiona áreas con manchas debido a la cicatrización que corresponden a las áreas donde se pierde la visión. El grado de pérdida de la visión depende del tamaño y de la localización de la cicatrización. Si la parte central de la retina, denominada mácula, se afecta, entonces la visión central se deteriora. **Algunos síntomas son:** Visión borrosa, sensibilidad a la luz, dolor en los ojos, manchas oscuras que flotan, ardor y enrojecimiento en el ojo o pupilas pequeñas. El examen ocular puede revelar los signos de la uveítis.

Catarata: El cristalino del ojo suele ser claro y transparente; cuando se nubla u opaca se llama catarata. La catarata puede desarrollarse en cualquier momento en el transcurso de la vida de un individuo, después de una lesión ocular cuando la cápsula del cristalino se daña o como respuesta a enfermedades metabólicas como la diabetes. Las cataratas en los adultos suelen estar asociadas al envejecimiento y tienen un desarrollo lento y sin dolor con una gradual pérdida de la visión. Los problemas visuales, antes de manifestarse totalmente, pueden ser precedidos por una dificultad para ver de noche, halos alrededor de las luces o resplandor al mirar las luces y, finalmente, por una agudeza visual disminuida incluso durante el día.

La principal medida de prevención consiste en controlar las enfermedades asociadas y evitar la exposición a los factores conocidos que promueven la formación de cataratas. Se deben usar lentes de sol durante el día si se está al aire libre para reducir la exposición de los ojos a la luz ultravioleta. Algunos lentes de sol no filtran los rayos ultravioleta que son perjudiciales, por lo que se debe consultar con un oculista para asegurarse que los lentes que se están comprando filtran la mayor cantidad posible de rayos UV. **Los síntomas más comunes, son:** Visión nublada o difusa y deficiente en la noche sobre todo al manejar debido a las luces brillantes, cambios en los colores, visión doble, manchas blan-

cas en el cristalino del ojo. El tratamiento en los casos de cataratas se realiza sólo para mejorar la visión. Algunas personas mejoran su visión al cambiar los lentes, con lentes bifocales más fuertes o usando una lupa, mientras que otras eligen someterse a una cirugía de cataratas.

Hipermetropía: Es un error en el enfoque visual que ocasiona dificultad para ver objetos cercanos. La hipermetropía es usualmente congénita y si es leve, los niños pueden superar esta condición a través de un proceso de ajuste del ojo (acomodación). Con el proceso de envejecimiento, se presenta la necesidad de usar gafas o lentes de contacto para corregir la visión. Los antecedentes familiares de hipermetropía son uno de los factores de riesgo de esta enfermedad. **Entre los síntomas principales se encuentran:** dolor y cansancio ocular y visión borrosa de objetos cercanos.

La hipermetropía se puede corregir fácilmente con el uso de anteojos o de lentes de contacto. También existe en la actualidad la operación con laser para no llevar lentes toda la vida, sólo hay que hacer un estudio para saber si el paciente es candidato o no a dicha operación. Esta operación también aplica a la miopía.

Miopía: Los objetos que están cerca pueden verse claramente, mientras que los que se encuentran a distancia se ven borrosos. Entre los síntomas más conocidos, están: entrecerrar los ojos al querer ver a lo lejos, vista cansada y dolores de cabeza. La visión corta se compensa fácilmente con el uso de anteojos y lentes de contacto. La queratotomía radial es un procedimiento quirúrgico que puede mejorar o corregir la visión corta en algunas personas.

Orzuelo: Es una glándula sebácea inflamada en el borde del párpado, donde éste se encuentra con la pestaña, y aparece como una protuberancia inflamada y rojiza que luce como un grano. Es sensible, especialmente al tacto y es causado por bacterias de la piel que se introducen en las glándulas sebáceas en los párpados que brindan lubricación a la película lagrimal. Los orzuelos son similares a los granos comunes del acné que se dan en cualquier parte de la piel y uno puede tener más de uno al mismo tiempo. **Además de la protuberancia enrojecida e inflamada, otros posibles síntomas son:** Sensación irritante y arenosa como si hubiese un cuerpo extraño, sensibilidad a la luz, lagrimeo del ojo y sensibilidad del párpado.

Higiene de los ojos: **Como siempre, en Salud Hoy te recordamos que es mejor prevenir por lo que te recomendamos ante cualquier síntoma acudir con un médico especialista y seguir estos tips para el cuidado de los ojos.**

- Evitar la luz excesiva, así como la falta de luz.
- Al leer la luz debe ser lo suficientemente intensa ya que la escasez de

luz o una luz parpadeante cansan la vista. Los reflejos producidos por la luz en libros con papel brillante también se deben evitar.

• Evitar la fatiga de los ojos, no leyendo ni escribiendo en los vehículos en marcha si tienen mucho movimiento. No leyendo durante largo rato en libros con letra muy pequeña ni acercando el libro a una distancia menor de 20 cm. Tampoco se recomienda el uso excesivo de la computadora.

• Proteger los ojos frente a las infecciones, no tocándolos con las manos sucias y evitando las zonas con mucho polvo.

• Vigilar la vista sobre todo en la infancia, para corregir cuanto antes los defectos que se presenten.

• En caso de una herida en el globo ocular acudir lo antes posible al médico ya que la primera cura de estos accidentes es de suma importancia y puede evitar la pérdida futura de la visión.

Salud Hoy te recomienda consumir productos como Pronat Visión de la marca Pronat ya que contiene Luteína y Zeazantina, dos bioflavonoides que se encuentran en el bulbo ocular y que pueden disminuir el riesgo de degeneración macular. **SH**

L-CARNITINA
en la nutrición infantil

Por: Ender Cárdenas

"Es poco conocido que la L-Carnitina es un nutriente eficiente en el tratamiento de los niños con un Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) por eso en Salud Hoy te damos más información al respecto."

Como ya hemos hablado en artículos anteriores, la Carnitina es un nutriente producido por el hígado y los riñones y almacenado en los músculos esqueléticos, el corazón y el cerebro. Según el Centro Médico de la Universidad de Maryland, la Carnitina permite que el cuerpo convierta la grasa en energía. La deficiencia en este nutriente puede influir en la salud de las personas si el cuerpo no produce o transporta la Carnitina apropiadamente o puede ser usada para proteger contra algunas enfermedades y medicamentos, por lo que su deficiencia no se detecta y se ve como una cuestión secundaria relacionada con otros problemas de salud.

Hablando más específicamente de los niños, aquellos que tienen poca masa muscular, que puede ser causada por la fibrosis quística y por enfermedades renales, a veces necesitan suplementos de Carnitina. Los desórdenes metabólicos genéticos que afectan la oxidación de la grasa también pueden ocasionar una deficiencia en Carnitina porque ésta es generalmente excretada en la orina.

El déficit de atención e hiperactividad no sólo es un término aplicado a niños, sino también a adultos, sin embargo en los niños las características incluyen dificultad para mantener la atención o tareas complejas, distraerse con facilidad, conducta impulsiva y una excesiva tendencia a moverse de manera nerviosa y caminar alrededor. Estos problemas hacen difícil el tener éxito en el trabajo o en la escuela. El tratamiento convencional se enfoca en estimulantes como la cafeína, Dexedrine, Ritalín y ciertos antidepresivos. Buscando tratamientos alternos para poder tratar el TDAH, los científicos e investigadores han realizado estudios evaluando la posible eficacia de la Carnitina para este trastorno en niños de 13 años y menores.

En los estudios, se administró la Carnitina a niños con este déficit. El resultado fue que mejoraron su comportamiento evaluado en situaciones sociales y el comportamiento escolar. Los niños mostraron una mejora destacada por lo que el tratamiento con Carnitina disminuyó considerablemente los problemas de atención y el comportamiento agresivo en los niños con TDAH, además de que un porcentaje muy alto respondió positivamente a la Carnitina.

La Carnitina se encuentra en alimentos como:

Las carnes rojas (especialmente el cordero) y los productos lácteos son las principales fuentes. También se puede encontrar en el pescado, las aves de corral, el trigo, los espárragos, el aguacate y la mantequilla de maní. **También se puede encontrar en forma de suplementos, Salud Hoy le recuerda adquirir Carnitina de calidad, Pronat es una empresa que ofrece Carnitina de la marca Carnipure reconocida por su alta pureza y calidad a la altura de las mejores del mundo. La puede consumir en cápsulas o líquida, Salud Hoy se la recomienda.**

La información de este artículo, no suple la visita al médico.

SH

Referencias

Re' O. 2-Dimethylaminoethanol (deanol): a brief review of its clinical efficacy and postulated mechanism of action. Curr Ther Res Clin Exp . 1974;16:1238 - 1242.

Knobel M. Approach to a combined pharmacologic therapy of childhood hyperkinesis. Behav Neuropsychiatry . 1974 - 1975;6:87 - 90.

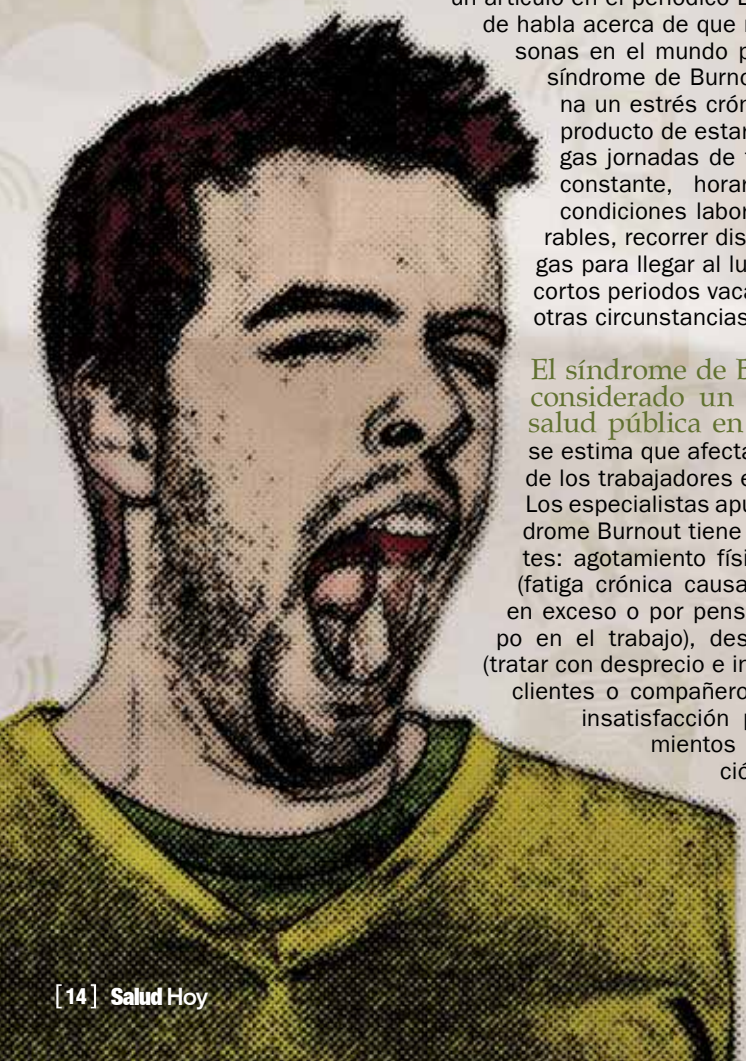
Carter CM, Urbanowicz M, Hemsley R, et al. Effects of a few food diet in attention deficit disorder. Arch Dis Child . 1993;69:564 - 568.

¿FLOJERA o Síndrome de *Burnout*?

Por: Sandra Becerril

"Agotamiento, flojera, apatía, dolores de cabeza y musculares, insomnio, resfriados frecuentes y aparición de alergias, son síntomas comunes que la gente ya ve como algo 'normal'."

Muchos trabajadores los padecen, ignorando que se puede tratar del síndrome de Burnout o síndrome del quemado. El 15 de Julio, apareció un artículo en el periódico La Jornada, donde habla acerca de que millones de personas en el mundo podrían padecer síndrome de Burnout, que ocasiona un estrés crónico acumulado, producto de estar sometido a largas jornadas de trabajo, presión constante, horarios inflexibles, condiciones laborales poco favorables, recorrer distancias muy largas para llegar al lugar de trabajo y cortos periodos vacacionales, entre otras circunstancias.



El síndrome de Burnout ya es considerado un problema de salud pública en México, pues se estima que afecta a más de 40% de los trabajadores en nuestro país. Los especialistas apuntan que el síndrome Burnout tiene tres componentes: agotamiento físico y emocional (fatiga crónica causada por trabajar en exceso o por pensar todo el tiempo en el trabajo), despersonalización (tratar con desprecio e indiferencia a los clientes o compañeros de trabajo) e insatisfacción personal (sentimientos de baja realización y frustración).

En un artículo científico publicado por Enrique Graue, Rafael Álvarez y Melchor Sánchez, director y académicos de la Facultad de Medicina de la UNAM, señalan que el factor desencadenante de este mal es una carga excesiva de trabajo en un tiempo insuficiente para ser realizado. La carencia de apoyo de los supervisores o jefes, ausencia de retroalimentación positiva y reconocimiento de la labor del empleado, percepción de inequidad, incompatibilidad de los valores éticos personales con aquellos de la empresa y la falta de autonomía para la resolución de problemas, son otras causas relacionadas con la aparición del síndrome.

En México la población económicamente activa está inmersa en un ambiente laboral propenso a las enfermedades. De acuerdo con cifras de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) los mexicanos laboran anualmente 500 horas más (alrededor de 2 mil 250) que el promedio de los trabajadores de otras naciones (mil 776 horas). Por ello, planteó la necesidad de educar e informar a empresas y trabajadores que el camino para tener muchos años de servicio productivo es cuidar la salud y el bienestar, pues una persona enferma no puede ser tan productiva como alguien sano. Esta patología, fue descrita por primera vez en 1969 y al principio se denominó “Staff Burnout”, para referirse al extraño comportamiento que presentaban algunos oficiales de policía de aquella época. Posteriormente, en la década de los 70, se acuñó el término que conocemos hoy en día. En 1986, las psicólogas norteamericanas C. Maslach y S. Jackson definieron el Síndrome de Burnout como “un síndrome de cansancio emocional, despersonalización, y una menor realización personal, que se da en aquellos individuos que trabajan en contacto con clientes y usuarios”. Los síntomas del Síndrome de Burnout son muy similares a los síntomas asociados al estrés laboral, sin embargo, en el caso del Burnout pueden aumentar de intensidad, especialmente en lo relacionado con cambios de comportamiento o de carácter.

Entre los síntomas más destacados, podemos encontrar:

Cambios en el estado de ánimo: Es frecuente que el trabajador se encuentre irritable y de mal humor.

Desmotivación: Las metas y objetivos dejan paso a la desilusión y al pensamiento de tener que soportar día tras día situaciones estresantes que superan sus capacidades y cada jornada laboral se hace larga e interminable.

Agotamiento mental: Su resistencia al estrés es cada vez menor, por lo que al organismo le cuesta cada vez más trabajo hacer frente a los factores que generan ese estrés.

Falta de energía y menor rendimiento: El organismo gestiona de modo deficiente los recursos de que dispone, su capacidad de producción disminuye y el rendimiento por tanto baja.

La clave para un tratamiento eficaz del Síndrome de Burnout es detectarlo en sus primeras fases, por lo que cuanto antes trabajemos en el problema tras identificarlo, antes seremos capaces de mantenerlo bajo control. Las técnicas de relajación como la meditación o escuchar música relajante (en el trabajo, al manejar, en el hogar, etc.) han demostrado ampliamente su eficacia para reducir la ansiedad y mejorar el modo en que los trabajadores se enfrentan al síndrome de Burnout. Está demostrado que éste tipo de prácticas aumentan la actividad de aquellas zonas del cerebro encargadas de las emociones positivas, por lo que su práctica regular hará que el trabajador encare los problemas de un modo mucho más productivo.

Para combatir el síndrome de Burnout, no debemos olvidar la parte física:

La yoga es un ejercicio muy bueno para quitar las contracturas que el cuerpo pueda tener por la tensión muscular. Es importante realizar determinados estiramientos y ejercicios antiestrés como parte de la rutina diaria (e incluso como parte de la rutina laboral si es posible). La práctica constante de otras disciplinas en el deporte, tendrá también enormes beneficios para la salud.

Tampoco se debe olvidar de la parte profesional:

La terapia psicológica puede hacer que el trabajador desarrolle mecanismos eficaces para afrontar aquellas situaciones que le producen estrés y ansiedad.

Una forma de apoyar el tratamiento médico es agregando a la dieta diaria una suficiente cantidad de Complejo B y de Acido Glutámico, un aminoácido que ayuda a controlar la tensión nerviosa. Mi opinión personal es que estos ingredientes se pueden encontrar en algunos suplementos alimenticios de excelente calidad como los de la marca Pronat. SH

Precio $560 máximo al público

PRONAT ProWinner®

ALTA TECNOLOGIA EN NUTRICION DEPORTIVA®

¡Gran calidad a tu alcance!

W.P.Master

Proteínas Concentradas de Suero de Leche

¡Complementa tu nutrición!

- Baja en carbohidratos y grasas
- Rica en Aminoácidos de cadena ramificada
- Fácilmente soluble
- Contiene L-Glutamina y Creatina Monohidrato

Para personas que practican deportes que demandan fuertes suministros de proteínas **ProWinner**® ha desarrollado **W.P. MASTER**, una fórmula a base de: Suero de Leche Concentrado y Microfiltrado (Whey Protein) Colágeno, L-Glutamina y Creatina Monohidrato de fácil asimilación, además de todos los aminoácidos esenciales y no esenciales que el cuerpo requiere para un buen desarrollo físico.

Con **W.P. MASTER** prepara una deliciosa malteada sabor a fresa o chocolate

6.9g de BCAA por porción

37g de proteína por porción

¡Disfrútala al terminar tu rutina de ejercicio o en alguna de tus colaciones!

Esta publicidad no requiere de permiso sanitario por tratarse de un producto clasificado como alimento, 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.

CARTILAGO DE TIBURON
conoce su origen

Por: Leonardo Del Río

> "Algo que diferencia al tiburón de otros organismos acuáticos y terrestres, es que su esqueleto está formado por cartílago puro."

Los tiburones son organismos vivos que poseen un sistema inmunológico de verdadera potencia, curan sus heridas con rapidez, no presentan infecciones pues los anticuerpos de su sangre combaten con gran eficacia las infecciones bacterianas y víricas, protegiéndoles de muchas sustancias químicas que provocarían la muerte en otros mamíferos.

El cartílago de tiburón contiene principalmente, además de colágeno y sulfato de condroitina, una serie de carbohidratos complejos llamados mucopolisacáridos que en piel y mucosas se asocian con el colágeno para ser un potente remedio contra las bacterias. Se obtiene de la extracción de la columna vertebral de los tiburones.

En este punto hacemos notar que el cartílago de tiburón que se comercializa como suplemento alimenticio no pone en peligro a los animales o provoca la caza de los tiburones, mucho menos su extinción pues el tiburón no se captura para obtener el cartílago sino para obtener carne y el cartílago se desecha o se muele para consumo animal junto con otros desechos de pescados sin embargo con la recuperación del cartílago para consumo humano se evita que se desperdicie, por lo cual el consumo o venta del cartílago de tiburón, no expone a los mismos a peligro.

Ya que hablamos del origen del cartílago, continuaremos con sus numerosas propiedades en el consumo humano: Muchos deportistas lo utilizan para evitar el desgaste y la inflamación de las articulaciones tras una actividad física prolongada, ya que es una fuente de proteínas y mucopolisacáridos (carbohidratos complejos), rico en minerales y aminoácidos como el calcio y el fósforo.

Otro de los beneficios que aporta es el estímulo de la producción de anticuerpos que mejoran nuestro sistema inmunológico. El cartílago es un antiinflamatorio natural que ayuda en la recuperación de los tejidos; ayuda en enfermedades como la psoriasis y la retinopatía por sus efectos regeneradores.

Sirve también para que nuestras articulaciones se fortalezcan y suframos menos lesiones debido a que ayuda a los tejidos a recuperarse antes y poder así afrontar el ejercicio. Una cualidad muy reconocida es el apoyo que brinda a la recuperación de articulaciones dañadas, promoviendo la regeneración del cartílago y acelerando su recuperación.

Este complemento nutricional combate la degeneración y reduce inflamación en enfermedades reumáticas que pueden afectar a los huesos, músculos, tendones y bolsas sinoviales; el cartílago de tiburón es una excelente fuente de nutrición para los tejidos óseos y articulares.

El cartílago de tiburón es un excelente recurso de calcio y fósforo, así como de carbohidratos complejos.

Salud Hoy te recuerda que, como todo complemento nutricional, el cartílago de tiburón sólo puede ayudar o complementar alguna terapia, dieta o tratamiento. **En ningún momento sustituye la dieta, el ejercicio y los hábitos de vida que deben tenerse para lograr el equilibrio y armonía en el cuerpo.**

ProWinner PRONAT

ALTA TECNOLOGIA EN NUTRICION DEPORTIVA®

Si buscas balance...

Complete

es la clave.

Proteínas, Carbohidratos, Vitaminas y Minerales

COMPLETE esta 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 porporciona 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.

PRONAT

pronat ULTRA

Aceite de GERMEN de TRIGO

100% Puro Prensado en Frío

- **Mejora el aspecto de la piel y el cabello**
- **Tiene efecto antioxidante**
- **Puede ser consumido por personas 100% vegetarianas**
- **Mejora la digestión**

Ingredientes:
Aceite de Germen de Trigo prensado en frío 100% puro.

Esta publicidad no requiere de permiso sanitario por tratarse de un producto clasificado como alimento, 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.

LA FIBRA y su papel en la nutrición del ser humano

Por: Sandra Becerril

"La inclusión de la fibra dietética en la dieta de los seres humanos, desempeña una importante función en la digestión y prevención de algunas enfermedades crónicas."

El consumo de la fibra dietética es muy importante para la nutrición sana. Dependiendo de su solubilidad en agua existen dos tipos de fibras, con funciones específicas: La fibra insoluble (presente en el pan, cereales integrales y sus derivados, así como en frutos secos; es la responsable del buen tránsito intestinal, disminuyendo el estreñimiento, debido a que el tracto digestivo casi no contiene bacterias intestinales capaces de degradarla), y la fibra soluble (absorbe el agua con gran facilidad, contribuyendo a la disminución de absorción de azúcar, colesterol y triglicéridos en el aparato digestivo, reduciendo así la posible presencia de enfermedades cardiovasculares, evitando la aparición de estreñimiento, hemorroides y diabetes).

El consumo de fibra juega un papel importante en todas las funciones del sistema digestivo desde la masticación hasta la evacuación de las heces.

Entre sus funciones destacan:

- **Aumenta la sensación de saciedad:** Las fibras solubles, como consecuencia de su viscosidad, hacen más

lento el vaciamiento gástrico y aumentan su distensión prolongando la sensación de saciedad.

• **Reduce los niveles de colesterol circulante:** Aumenta el espesor de la capa de agua que han de traspasar los solutos para alcanzar la membrana del enterocito, lo que provoca una disminución en la absorción de glucosa, lípidos y aminoácidos. Como consecuencia de la depleción de ácidos biliares pueden disminuir los niveles de colesterol.

• **Efecto protector contra cáncer de colon, mama y próstata:** A pesar de que no existen todavía datos concluyentes, sí existe acuerdo para recomendar, desde una edad temprana, incorporar a la dieta cantidades de fibra de 30-35 g diarios, especialmente procedente de fruta y cereales junto a otras medidas de carácter general como las propuestas por la Sociedad Americana contra el Cáncer con la finalidad de prevenir el cáncer colorrectal.

• **Reduce la posible aparición de diabetes:** La fibra soluble disminuye la velocidad de absorción de los hidratos de carbono de los alimentos ingeridos, evitando así que aumente bruscamente el azúcar en la sangre después de las comidas.

• **Ayuda al incremento de bacterias intestinales:** Muy beneficiosas para nuestro organismo.

• **Ayuda a la absorción de calcio:** La absorción del calcio ha sido ampliamente estudiada viéndose que el calcio atrapado y trasportado hasta el colon se libera al hidrolizarse la fibra por efecto de las bacterias colónicas. Los ácidos grasos de cadena corta producidos facilitan la absorción de este calcio a través de las paredes del colon e incluso de las del recto.

• **Combate el estreñimiento:** El consumo de fibra mejora el estreñimiento leve y moderado, debido al incremento de la masa fecal. Esto es así tanto con la fibra soluble como con la insoluble. La fibra insoluble, poco fermentable, es la que aumenta en mayor grado la masa fecal debido a los restos de fibra no digeridos y a su capacidad para retener

agua. La fibra soluble, y en general fermentable, aumenta la biomasa bacteriana y la retención de agua. El aumento del volumen fecal y el consiguiente estiramiento de la pared intestinal, estimulan los mecano-receptores y se producen los reflejos de propulsión y evacuación.

Muchos estudios demuestran que una dieta abundante en cereales, leguminosas, vegetales y frutas, así como la práctica de ejercicios físicos, es favorable en la prevención y el tratamiento de la enfermedades crónicas. **Salud Hoy te recomienda probar los suplementos Green Day y Fibra Plan de la prestigiosa marca Pronat. Consume fibra y mejora tu vida.** SH

Referencias

Dietary Reference Intakes. Proposed definition of dietary fibre. Washington, DC: National Academy Press; 2001

Ha MA, Jarvis MC, Mann JL: A definition for dietary fibre. Eur J Clin Nutr 2000; 54:861-864

Mckeown NM . Whole grain intake and insulin sensitivity: evidence from observational studies. Nutr Rev. 2004;62(7 Pt1):286-91.

Coundray C, Demigné C, Rayssiguier Y. Effects of dietary fiber on magnesium absorption in animals and humans. J Nutr. 2003;133:1-4.

pronat ULTRA

COENZIMA Q10

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

De venta en: Tiendas naturistas y farmacias

Este producto no es un medicamento
Permiso de publicidad No. 113300201A2795

SALMON *Plus*

Usted ya conoce los beneficios

- Enriquece tu dieta con Acidos Grasos Omega 3
- Aceite de Salmón Noruego
- Contiene EPA y DHA

De venta en:
Tiendas Naturistas y Farmacias

Este producto no es un medicamento
Permiso de publicidad No. 113300201A2162

ACIDO HIALURONICO y su efecto benéfico

Por: Sandra Becerril

> "El Acido Hialurónico (AH) es un polisacárido del tipo de glucosaminoglucanos con enlaces, que presenta función estructural, como los sulfatos de condroitina."

En seres humanos destaca su concentración en las articulaciones, los cartílagos y la piel por lo que sirve como soporte del colágeno y las fibras de elastina. Su función principal es mantener la piel lisa e hidratada, ya que es capaz de absorber hasta 1000 veces su peso en agua. El Acido Hialurónico con alta biodisponibilidad es una fuente tanto para las articulaciones como para una piel joven y saludable, también es un componente principal del líquido sinovial de las articulaciones y actúa como un lubricante para todos los movimientos de las articulaciones.

Acido Hialurónico en la piel:

Por su inmensa capacidad de almacenar humedad, el Acido Hialurónico puede aumentar su volumen de las estructuras de la piel desde dentro. Como efecto el Acido Hialurónico puede favorecer la reducción de las arrugas en frente, alrededor de los labios, los ojos y de la nariz.

El Acido Hialurónico posee la capacidad de retener el agua en un porcentaje equivalente a miles de veces su peso. Es por ello que se emplea para hidratación de la epidermis ya que reconstituye las fibras que sostienen los tejidos de la piel.

Aproximadamente a partir de los 20 años, la piel va perdiendo su capacidad de retener agua, y es cuando comenzamos a ver las líneas finas. Su funcionalidad como desarrollador de colágeno, retenedor de agua y materia de relleno cutáneo le ha otorgado una gran demanda dentro del sector de la cosmética, la cirugía estética y la odontología estética. El Acido Hialurónico, además de alisar los pliegues subcutáneos estimula la producción de colágeno, lo que multiplica y prolonga el resultado rejuvenecedor.

Es también utilizado en el tratamiento ortomolecular de regeneración de articulaciones dañadas por distintas enfermedades.

Acido Hialurónico en las articulaciones:

El efecto del Acido Hialurónico en las articulaciones puede acelerar la recuperación después de esguinces. es el principal componente del líquido sinovial y está presente en el cartílago de las articulaciones en cantidades significativas.

Además, es un lubricante inteligente: su estructura y peso molecular le da una alta viscosidad ideal para lubricar las articulaciones en toda la superficie del cartílago. Además puede cambiar la viscosidad dependiendo de la carga que la articulación tiene que soportar. Es decir a mayor carga aumenta la viscosidad para garantizar la óptima lubricación en cualquier momento. Varios estudios han demostrado la función importante del Acido Hialurónico en la lubricación de las articulaciones.

El Acido Hialurónico incluso puede mejorar el estado de las capas superficiales del cartílago y puede favorecer la estructura y la densidad de las células del cartílago.

El Acido Hialurónico también se encuentra en suplementos alimenticios adicionado a cremas y fórmulas de colágeno en cápsulas. SH

PROPOLEO

salud al alcance de todos

Por: Sandra Becerril

"Ya llega el tiempo de frío, es el momento ideal de proteger nuestro cuerpo de forma natural usando propóleo. Las propiedades medicinales del propóleo abarcan una larga lista, pero es mayormente conocido por ser cicatrizante, antiinflamatorio, antibacteriano, antiviral e inmunoestimulante."

El propóleo es una sustancia resinosa, que varía desde el color verde parduzco hasta el negro, dependiendo de su origen botánico y de la presencia de flavonoides. Es conocido desde el antiguo Egipto, donde era usado para embalsamar cadáveres. La palabra propóleo es de origen griego: *pro (delante o antes) y polis (ciudad)*, lo que significaría "protección de la ciudad"; sin embargo, fue a finales del siglo XIX durante la guerra de los Boers, en Sudáfrica, cuando tuvo la mayor aplicación en tratamientos de heridas y como cicatrizante.

El propóleo es una sustancia de color pardo, olor dulzón, sabor agrio y tacto resinoso que las abejas elaboran a partir de las yemas de los árboles y de algunos vegetales. Ese material lo procesan una vez dentro de la colmena. Las resinas quedan potenciadas con las enzimas producidas por las glándulas salivales de las abejas y enriquecidas con los residuos de la digestión láctica de los gránulos de polen. Una vez conseguida, por un lado tapizan el interior de sus celdillas, sellándolas y evitando así su contaminación (profilaxis), y por otro lado supone también una actividad constructiva, reforzando tabiques, paredes y sellando grietas evitando así que se formen corrientes de aire.

Según los especialistas, la clave de las propiedades curativas del propóleo se encuentra en los más de 300 flavonoides que las abejas obtienen de las plantas de las que es extraído. Se sabe que es un importante regenerador del daño celular vegetal debido a sus cualidades altamente antioxidantes.

El propóleo tiene materias colorantes, los flavonoides como la galangina, que son las más activas en la función antiséptica. Además de esta sus-

tancia, contiene resinas y bálsamos (entre un 50% y un 55%), cera de abeja (entre un 25% y un 30%), aceites esenciales (un 10%), polen (un 5%) y diversos materiales minerales como aluminio, plata, bario, boro, cromo, cobalto, estaño, hierro y muchos otros que componen un 5%. También contiene provitamina A y vitaminas del grupo B, especialmente B3.

Comercialmente, el Propóleo ha sido utilizado para atacar con éxito los problemas de las vías respiratorias, se utiliza en forma de extracto hidroalcohólico diluido o bien mezclado con miel de abejas o algún otro vehículo como miel de maguey en el cual sea soluble. Es muy utilizado en jarabes de miel en los que se agregan algunos extractos de plantas para fortalecer el efecto expectorante, antitusivo y cicatrizante de las vías respiratorias.

El extracto hidroalcohólico puede aplicarse directamente en piel dañada por ligeros raspones o infecciones ligeras previa limpieza de la zona afectada. SH

pronat ULTRA
Alga Spirulina
Alga Spirulina 100% pura
60% de proteína
Contiene Vitaminas del complejo B, Minerales y Oligoelementos
¡Mejora la nutrición de toda la familia!
Alga SPIRULINA
Cápsulas
Polvo
Tabletas
ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO
PERMISO DE PUBLICIDAD SSA No. 113300201A1827

RESVERATROL Y SUS MULTIPLES BENEFICIOS

Por: Sandra Becerril

> "El Resveratrol es un antioxidante que nos defiende de los radicales libres, lo que da como resultado que tenga notables efectos antienvejecimiento."

Es miembro de un grupo de compuestos vegetales llamados polifenoles, los cuales tienen propiedades antioxidantes y son capaces de proteger al organismo contra daños que generan un mayor riesgo de padecer enfermedades del corazón y cáncer. El Resveratrol ha sido nombrado por el departamento de Medicina de la Universidad de Harvard como la mejor molécula antienvejecimiento en la actualidad, contiene toda una gama de polifenoles que son naturalmente contenidos en el vino tinto y flavonoides, que son los que le dan las propiedades a esta molécula.

La molécula de Resveratrol se encuentra sobre todo en las uvas, principalmente en la piel y en el zumo de las uvas rojas y el vino y también en la raíz de la Centinodia *(Polygonum Cuspidatum)* una planta originaria de Japón, sin olvidar las moras y, en menor proporción, en los cacahuates.

El consumo de Resveratrol puede apoyar a nuestro cuerpo a combatir varios padecimientos, como son:

- **Enfermedades del corazón:** El Resveratrol ayuda a reducir la inflamación, previene la oxidación del colesterol e impide que las plaquetas se peguen entre sí y formen coágulos que pueden provocar un ataque al corazón.

- **Cáncer:** El Resveratrol podría limitar la propagación de células cancerosas y activar el proceso de apoptosis (muerte celular).

- **Enfermedad de Alzheimer:** El Resveratrol puede proteger a las células nerviosas del daño y la acumulación de placas que

podrían conducir a la enfermedad de Alzheimer.

• **Diabetes:** El Resveratrol ayuda a prevenir la resistencia a la insulina.

• **El Resveratrol es una de las moléculas más eficaces en la neutralización de los radicales libres,** por lo que es muy aconsejable tomarlo cuando se busca un antioxidante eficaz.

El Antioxidante de la marca Pronat, contiene Resveratrol de la más alta calidad. Puedes encontrar este suplemento alimenticio en tiendas naturistas de todo el país. SH

pronat® ULTRA
Fuente de Calcio

CARTILAGO
SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Fuente natural de carbohidratos complejos, Calcio y Fosforo, así como de una macroproteína denominada I.D.C. (Inhibidor derivado del Cartílago).

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

Presentación: Frascos con 50 y 90 cáps.

De venta en: Tiendas naturistas.

CALIDAD PRONAT

36 años

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

ANIPRON 2015

Expo Internacional Naturista

Por: Sandra Becerril

“¿Consumes productos naturistas? ¿Quieres saber más sobre el cuidado de tu salud? ¿Te interesa actualizarte sobre remedios herbolarios, dietas o surtir tu botiquín verde? ¿Quieres instalar una tienda naturista?.”

Entonces no te puedes perder **Expo Internacional Naturista ANIPRON 2015** en el World Trade Center de la Ciudad de México, el evento del ramo más importante de nuestro país. Esta expo cuenta con 17 ediciones y constituye el principal foro para el contacto comercial entre las empresas del gremio. Es también un excelente foro para el lanzamiento de nuevos productos así como una importante oportunidad de venta directa al público. Expo Internacional Naturista ANIPRON tiene como objetivo fomentar el intercambio comercial, difundir entre la población el uso de los productos naturales y mostrar a las autoridades nuestro profesionalismo, promocionar el deporte, mejorar la calidad de vida de la población, fomentar la cultura de la prevención y realizar una aportación a la economía nacional destacando sectores como: plantas de uso tradicional y remedios herbolarios, proveedores de equipo, suplementos alimenticios, alimentos procesados a base de soya, sábila, nopal, etc. Los asistentes cuentan con la oportunidad de tener reunidos en un mismo espacio a proveedores de nuevos productos y de negociar directamente con los directores o representantes de las principales marcas en el país. El público en general podrá obtener precios y ofertas que solo encontrará durante este fin de semana.

No te pierdas la oportunidad de asistir y encontrar reunidos a los mayores exponentes del naturismo en México el 20, 21 y 22 de febrero del 2015. Para más información, consulte el sitio web de ANIPRON: http://www.anipron.org.mx **SH**

XVIII expo NATURAL ANIPRON 2015

Salud, Nutrición, Belleza y Deporte

ANIPRON

20, 21 y 22 de febrero

ENTRADA LIBRE

World Trade Center,
Filadelfia S/N, Col. Nápoles,
México D.F.
Salón Maya 3

WTC
World Trade Center
Ciudad de México

horario 10:00 a 20:00 hrs.

¡Crujientes y deliciosas!

Contienen
Proteínas de Suero de Leche

Las nuevas **BARRAS DE PROWINNER** son una fuente de hidratos de carbono, proteínas y micronutrimentos, muy convenientes debido a su gran practicidad y fuente compacta de nutrimentos y energía. Son deliciosas, fáciles de almacenar y transportar, ocupan muy poco espacio facilitando su transporte en cualquier portaviandas.

Fuente de:
Hidratos de carbono, proteínas y energía

Pueden consumirse en la colación, en viajes, o en cualquier ocasión que se requiera.

A continuación una tabla comparativa de distintas colaciones en donde se incluyen a las nuevas: **PROTEIN BAR, ENERGY BAR Y FITNESS BAR,** la cual nos dará una idea de su contenido nutrimental comparado con el de otros alimentos.

TABLA COMPARATIVA DE DISTINTAS COLACIONES

Colaciones	Proteínas	Carbohidratos	Kilocalorías
ENERGY BAR	13 g	21 g	213
PROTEIN BAR	23 g	26 g	263
FITNESS BAR	10 g	24.5 g	174
*Sándwich de jamón y queso panela	11 g	30 g	227
*Manzana y yogurt bajo en grasa (250ml)	7 g	25 g	193
*Jugo de 250ml y 8 galletas de chocolate	4 g	80 g	510
*Mantecadas (bolsa con 4 piezas)	7.6 g	59.6 g	528

* SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES / 3 ED. (LIZAUR ET AL., 2008)

Esta publicidad no requiere de permiso sanitario por tratarse de un producto clasificado como alimento, 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.