



NOTICIAS, INICIACIÓN FÍSICA, SERVICIOS ADICIONALES, MODAS, NUTRIGENOMA, HUMOR, RECETA DEL MES, CURIOSIDADES, MODAS EN NUTRICIÓN Y MÁS...

¿Por qué una dieta le funciona a ciertos individuos y a otros no?

Algunos estudios han demostrado que existen diferentes características genéticas y fenotípicas que nos hacen más susceptibles o no a la cantidad de calorías que consumimos en una dieta. De tal manera que, una dieta con misma preparación de alimentos y calorías, va a ser absorbida diferente por cada persona.

¿Cuáles son algunos de los factores que pueden intervenir?, descúbrelos a continuación

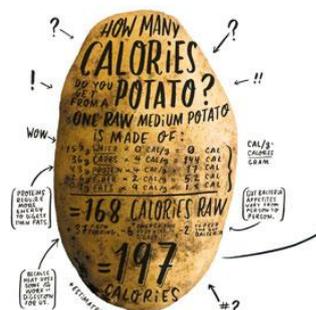
1. **Longitud intestinal:** en los 90's se descubrió que algunos Rusos tenían el intestino más largo por cerca de 57 cm a comparación de los Polacos. Ya que la absorción final de nutrientes se lleva a cabo en el intestino grueso, al ser más largo se absorben más calorías del alimento.
2. La **producción enzimática** para la digestión también varía de individuo a individuo. Como es el caso de la lactasa, por lo que hay quienes no pueden romper la lactosa de la leche.
3. Nuestra **flora intestinal**; las más comunes son Bacteroidetes y Firmicutes. Las personas con obesidad tienen más de las segundas, lo que los hace más eficientes en metabolizar la comida, lo que hace que más nutrientes se encuentren en la

circulación, y si no son utilizados, se almacenen en grasa.

La cantidad de calorías que absorbemos siempre va depender de una compleja interacción entre comida, el cuerpo humano y su microbiota. El conteo de calorías es un acercamiento pobre y simplista para comer una dieta saludable – algunos alimentos no necesariamente mejorarán nuestra salud, aún cuando nos ayuden a bajar de peso.

Así que los científicos hoy en día recomendamos pensar más detalladamente sobre la energía que ingerimos de nuestra comida en un contexto de la biología humana.

Algo muy importante que debes pensar antes de comer comida procesada es que esta es de digestión rápida en el estómago e intestinos así que nos dan mucha energía con el mínimo esfuerzo. En contraste, los vegetales, nueces y cereales integrales nos hacen sudar para obtener sus calorías, además ofrecen más vitaminas y nutrientes que los alimentos procesados además que mantienen a nuestra flora intestinal feliz.



Cómo el sentido del gusto nos ha moldeado a como somos.



Así como existe una gran variedad en los tipos de alimentos existentes en nuestra gastronomía mexicana, también habrá muchas diferencias en cuanto a las preferencias por alimentos entre persona y persona, seguro haz notado esto entre tus familiares y amigos, la pregunta es, ¿Por qué existen estas diferencias?, ¿de dónde se han desarrollado estos gustos tan característicos?

Al parecer la respuesta está relacionada con una forma de protección ambiental; protegía a los niños pequeños de comer elementos extraños o venenosos, por ejemplo. Así podemos afirmar que tanto el olfato y como el gusto juegan un papel central en nuestra vida entera.

“Estos son piezas clave para la supervivencia, para ganar el juego de la selección natural. Le permiten a un animal detectar que la presa está cerca, y sentir cierta satisfacción por devorarlo. Cuantos más agudos son, mejor. Y cuantos más agudos se hacen, se necesita más capacidad del cerebro para procesarlos. Por eso, en la historia evolutiva, la aparición de cerebros y comportamientos más sofisticados está muy a menudo ligada a agudizar los sentidos del olfato y el gusto. Puedes ver en la anatomía: nuestros sistemas del gusto y el olfato están vinculados a la mayoría de las partes más antiguas y “primitivas” del cerebro.”

¡Nunca dejes de sonreír!

**AMO LA DIETA,
POR ESO VOY
A DEJARLA IR:
SI REGRESA,
ES MÍA,
SI NO...
NUNCA LO FUE.**

RECETA DEL MES

Gelatina de Fresa con Yogurt Natural

Porciones 7 en 1 Lt

- 2 sobres de grenetina natural o 10g
- ½ taza de agua
- 2 tazas de fresa fresca
- 2 tazas de yogurt natural
- 5 sobres de stevia o azúcar mascabado o splenda

Hidratar la grenetina en 1 taza de agua fría por 10 minutos. Luego calentar ligeramente la grenetina. Licua las fresas, el yogurt natural, el endulzante y la grenetina.

Coloca en 7 vasitos un poco de fresas frescas en trozos y vacía la mezcla. Refrigerar hasta que cuaje, aproximadamente son de 2 a 3 horas.

Kcal por porción: 94



Descarga las **NOTRUTIVAS**
AÑO 2015 en nuestra página de internet:
www.nutricionespecializada.com

¿Las vitaminas engordan?

Las "vitaminas" como su propio nombre indica, son sustancias *imprescindibles para la vida*. Son imprescindibles para el crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo y de nuestras funciones vitales. La falta de una de estas "vitaminas" puede ocasionarte un trastorno o enfermedad.

Las vitaminas son nutrientes que no aportan energía, por lo tanto no es posible que hagan subir de peso. Pero si hay que considerar que las cantidades necesarias son diferentes según la persona, ya que depende de muchos factores como son el género, edad, enfermedad, entre otros.

Las vitaminas no te hacen engordar, no te aportan kilocalorías extras, no abren el apetito. Sólo te ayudan a estar al 100% físicamente, mejorar tu rendimiento y a tener mejor calidad de vida.

Es más, tomar vitaminas puede ayudarte en dietas de adelgazamiento a mejorar tu estado anímico y físico motivándote a hacer más deporte y conseguir perder más peso.

Una persona que lleve una alimentación variada y equilibrada puede cubrir sus necesidades de vitaminas y de minerales sin necesidad de llegar a la suplementación con multivitamínicos.

Pero cuando hay una situación especial en la que no llevamos una alimentación equilibrada, dietas muy hipocalóricas con riesgo de déficit de vitaminas, dietas vegetarianas estrictas, o situaciones especiales en las que *tu cuerpo necesita un "extra"*: periodo de exámenes, práctica de mucho ejercicio físico... puede que sean útiles, sin embargo debes consultar a tu especialista, nunca te auto mediques.



1.2 INICIACIÓN DEPORTIVA ¡ACTÍVATE!

Estos sencillos ejercicios de **ABDOMINALES** con repeticiones durante 30 segundos y periodos de 30 segundos intercalados de descanso durante solo algunos minutos al día de (7 a 20 min es suficiente), tonificarán y te ayudarán a comenzar a ejercitar y moldear zonas importantes de tu cuerpo, **¡Actívate y diviértete!**



1



2

Steam engine

Músculo: *Rectus abdominis/Obliques*

NIVEL: Principiante

Paso 1. Parado con tus piernas abiertas a la altura de tus hombros, coloca tus dedos detrás de tus orejas.

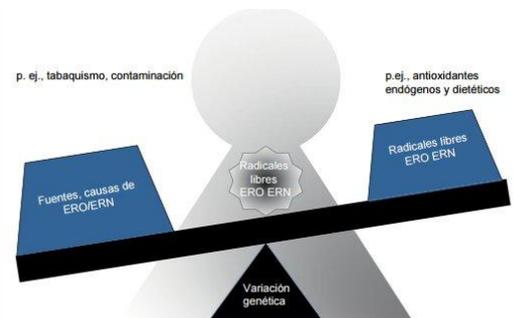
Paso 2. Toca tu codo izquierdo con tu rodilla derecha mientras te flexionas y te levantas. Toca tu codo izquierdo con tu rodilla derecha. Alternando. Repite.

Este ejercicio es el **3o** de una serie de cuatro que salen en **NOTRUTIVAS** completa tu rutina, mantente en forma e infórmate de lo nuevo en nutrición.

Nutrigenética y estrés metabólico

El estrés oxidativo se desarrolla como consecuencia de un desequilibrio entre la producción y acumulación de especies reactivas y la capacidad del organismo para manejarlas mediante antioxidantes exógenos y endógenos. El estrés oxidativo está implicado en el desarrollo de varias enfermedades crónicas, incluida la enfermedad cardiovascular y el cáncer. La variación genética individual en los sistemas de defensa antioxidantes endógenos puede afectar el estrés oxidativo y el desarrollo subsecuente de enfermedades. La dieta modifica la relación entre variación genética en las enzimas antioxidantes endógenas y los biomarcadores de estrés oxidativo y el riesgo de enfermedades relacionadas.

Conforme emergen más datos, deberá mejorar nuestra comprensión sobre la compleja relación entre genética, dieta y desarrollo de enfermedad. Además de conseguir conocimiento sobre el papel del estrés oxidativo en la patogenia de la enfermedad, este tipo de investigación también podría tener implicaciones importantes en la salud pública para identificar subgrupos que podrían beneficiarse con la intervención dietética.



La variación genética en la absorción, metabolismo, distribución o eliminación de los antioxidantes dietéticos exógenos puede influir sobre el grado de exposición a especies reactivas para afectar a las células o tejidos. ERO = especies reactivas de oxígeno; ERN = especies reactivas de nitrógeno. Cuando el equilibrio se inclina hacia un lado (es decir, la acumulación de ERO/ERN), el resultado es una expresión génica alterada, daño molecular, que da paso a estrés oxidativo, estrés nitrosativo, inflamación y el desarrollo subsecuente de enfermedades. Véase el texto para más detalles.

Biologics 2011;5:1–13.

1.4 CURIOSIDADES DE NUESTRO CUERPO



1. Muchas investigaciones médicas han concluido que cerca del 90% de las enfermedades son provocadas o empeoradas por el estrés.
2. Al nacer todos tenemos los ojos azules, la exposición a la melanina durante nuestro crecimiento hace que lleguen al color definitivo.
3. Nacemos con 300 huesos de los cuales 52 se encuentran solo en los pies.
4. Para dar un paso empleamos 200 músculos distintos.
5. El sonreír utiliza 17 músculos diferentes. Y cuando nos enojamos usamos hasta 43.
6. El momento de mayor actividad de nuestro cerebro se produce mientras dormimos.
7. Tenemos una capacidad de almacenamiento de información de 5 veces más que la Enciclopedia Británica.
8. Estornudamos a 160 km/hr.
9. Nuestro intestino delgado mide 3 metros cuando estamos vivos pero llega a alcanzar hasta 8 metros cuando fallecemos.
10. Las mujeres tardan el doble de tiempo en quemar grasas que los hombres.