

Salud



Espicias, un toque de salud

5 Las especias aportan sabor y originalidad a los platos pero, además, su uso es una de las medidas que recomiendan los nutricionistas para reducir el consumo de sal.

elDía

DOMINGO 5 DE MARZO DE 2017



Por: Edgardo Cortés

Universidad Católica del Norte

En medio del regreso a clases de escolares y universitarios en la región de Coquimbo, el nutricionista y académico de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica del Norte, Edgardo Cortés, entregó algunas recomendaciones para optar por colaciones más saludables, dada la importancia que éstas tienen dentro de la alimentación de los estudiantes.

“Las colaciones son importantes porque ayudan a complementar las calorías del día y además porque evitan los ayunos prolongados, lo que contribuye a mantener los niveles de glicemia en el organismo y, por ende, mantiene la función cognitiva necesaria en un estudiante”, explicó el académico UCN.

Además señaló que especialistas de la Fundación Chile Vive Sano recomiendan que los escolares no consuman bebidas cola, té y café ya que contienen altas dosis de cafeína y azúcar, por lo que aumentan la hiperactividad de los menores y dificultan su concentración.

“Todos sabemos que el 27 de junio de 2016 entró en vigencia la Ley 20.606, sobre etiquetado nutricional y composición química de los alimentos, cuyo objetivo es contribuir a bajar los altos niveles de sobrepeso y obesidad a nivel escolar. Esto se expresa en la prohibición de publicitar, vender alimentos con sello (descriptor tipo disco pare) altos en calorías, sodio, azúcar y grasas saturadas a menores de catorce



Colaciones escolares, opciones ricas y saludables

Nutricionista y académico de la Universidad Católica del Norte proporcionó un listado de opciones para la semana.

años. No se olvide que es su responsabilidad como padre hacer que esto se cumpla”, sostuvo.

Y agregó que “como apoderados pueden exigir al colegio que el kiosco ubicado en el patio de los establecimientos cuente con la autorización sanitaria respectiva, según lo exige el reglamento sanitario de los alimentos vigentes”.

La recomendación, entonces, es preferir aquellos alimentos envasados que contienen menos de 130 calorías

por porción, que sean bajas en grasas totales (menos de 3 gramos por porción), bajo en sodio y sin grasas trans.

En caso que el niño tenga solo un recreo en la mañana, el especialista sugirió que la colación esté compuesta por una porción sólida y otra líquida libre de azúcar (sacarosa).

MINUTA PARA EL GRUPO ESCOLAR

LUNES: Un paquete pequeño (30 grs.) de galletas integrales

libre de azúcar (sacarosa) acompañado con 1 botella de agua o jugo natural sin azúcar (200 cc).

MARTES: Una barra de cereal libre de azúcar (22 grs.) acompañada con una cajita (200 cc) de leche descremada.

MIÉRCOLES: Una porción de fruta natural de la temporada (100 grs.) acompañada con un yogurt (175 grs.) descremado.

JUEVES: Una porción de palitos o bastones de verduras (apio, zanahoria, brócoli, pepino) equivalente a 1 taza



OTRAS ALTERNATIVAS:

- Huevo duro (una unidad);
- Frutos secos;
- Frutos secos y semillas (almendras, nueves, pasas) 1/3 de una taza de 200 cc sin sal y sin azúcar;
- Chispas de frutas deshidratadas envasadas (sin adición de azúcar ni sal).

de 200 cc, acompañados de 1 caja de 200 cc de jugo de fruta natural.

VIERNES: ½ Sándwich de pan de molde integral (30

grs.) con jamón de pavo + tomate (20 grs.) + hoja de lechuga (5 grs.), acompañada con 1 botella de agua o jugo natural sin azúcar (200 cc).

Por: Universidad San
Sebastián

El primer día de clases puede marcar un antes y un después en la vida de un niño. Todo depende de cómo se viva esta experiencia. Por eso es muy importante que ésta no sea traumática.

Pero cómo evitar que la ansiedad o el miedo a lo desconocido, se transforme en un mal sueño. La psicóloga infanto-juvenil de la Universidad San Sebastián, Fernanda Orrego, señala que lo más importante es que los padres preparen el ambiente y conversen con sus hijos sobre esta nueva experiencia que van a vivir, entregando la mayor información posible.

“La anticipación en su justa medida es positiva. Esto quiere decir que el niño sepa a dónde va a ir y cuándo parten las clases. Por ejemplo, se puede pasar por fuera del colegio o jardín infantil y contarle que ese será su nueva escuela, así como informarles los nombres de las educadoras”, dice Orrego.

La experta agrega que hay que transmitirles a los ni-



ños “que ese será un espacio en el cual podrá aprender cosas nuevas y compartir con otros compañeros de modo de que comprenda el contexto. Es muy importante no exagerar o contar cosas que no son, como por ejemplo que va a ir sólo a jugar, ya que esto puede

Preparar el ambiente cambiando algunas rutinas diarias como los horarios para levantarse y acostarse; transmitir confianza y seguridad; informarles de los nombres de las educadoras y llevarlos a conocer previamente el jardín infantil o colegio donde van a asistir, son algunos consejos que entrega una psicóloga.

generar una dificultad para adaptarse al contexto real y a seguir instrucciones o cumplir con actividades específicas”.

En esa preparación previa, la docente de la Facultad de Psicología de la USS afirma que se necesita “generar hábitos que puedan favorecer el cambio en la rutina diaria, como por ejemplo los horarios para levantarse, para comer, para dormir. Esto

ajustarlo algunas semanas antes del ingreso a clases para que la adaptación del niño sea más natural”, dice la profesional.

Otro aspecto relevante es que los padres transmitan confianza a sus hijos. “Los niños pequeños leen rápidamente la seguridad o inseguridad de los padres y no querrán quedarse en un lugar donde los papás transmitan temor al momento

de dejarlos. Es por esto que enfrentar el primer día no es sólo una preparación del niño, sino que implica que sus padres hayan trabajado sus ansiedades”.

LOS AMIGOS

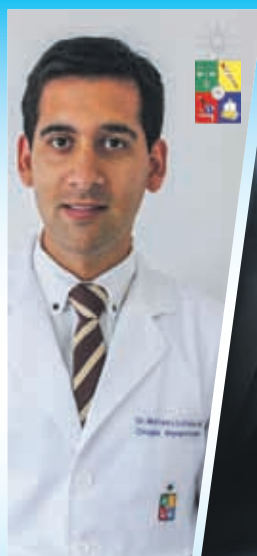
La gran preocupación de los papás cuando los niños asisten por primera vez al colegio o jardín infantil, es que sus hijos puedan socializar con otros estudiantes.

Al respecto, la psicóloga señala que “es importante que los padres ofrezcamos contextos de encuentro con otros pequeños, sean hermanos, primos o niños que juegan en la plaza o parque, mediando las conductas pro sociales como ejemplo: saludar y decir hola, preguntar el nombre, no quitar de las manos los juguetes, esperar los turnos y despedirse”.

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral



"50% descuento en rehabilitación con implantes"



Promoción de Implantes a \$399.000*
Sólo 10 cupos. Implante de titanio y corona Metal Porcelana

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile
Implantología Oral
Huanhualí 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
Fono: 051- 2529852

*No incluye extracciones ni provisorios. Pago al contado y en efectivo al iniciar el tratamiento.

Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.



Dr. Javier Fernández Dodds
Cirujano Vascular - Universidad de Chile

Sólo técnicas modernas y de mínima invasión para tratar las várices:

Láser y Radiofrecuencia

VascularHolley: General Holley 2381 of 1401 b. Providencia. Santiago
F: 23789746 y whatsapp +56987688953. www.vascularholley.cl

ATENCION DE HORAS EN LA CUARTA REGION LLAMAR AL CEL: +56944374327

Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra Niños, Adolescentes y Adultos.
Master en Neuropsicología

ALFREDO BERNDT # 1815. LA SERENA.
FONOS: FIJO: 51-212168. CELULAR: 971331016
e-mail: dr.psq.francobarberis@gmail.com

CENTROLASER

OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES

LASER ESTETICA

REJUVENECIMIENTO FACIAL

ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

HUANHUALÍ 735 - LA SERENA - (51) 222 3962
www.centrolaserlaserena.cl

Felipe Guerrero

Director Médico - Dermatólogo

Rejuvenecimiento
Cosmetología
Tatuajes
Celulitis - Flacidez

Depilación Láser Alexandrita y Diodo

Fonasa, isapres y particular.

Juan Cisternas 1960, Of: 33, La Serena
www.lasermedika.cl
Fono: 51-2350823 Cel: 9 68785996



Por: Universidad del
Pacífico

Ojo con la mochila para el colegio

¿Sabes cómo elegir la mochila adecuada para cada niño? ¿Cuál debe ser el peso, modelo y uso correcto de una mochila escolar? Aunque para los niños y jóvenes es más importante el diseño, los colores o la moda, es fundamental que la mochila que ocuparán durante todo el año académico cumpla con algunas características para evitar dolencias posteriores.

La kinesióloga y jefa de carrera de Técnico Deportivo de la Universidad del Pacífico, Andrea Lobos, indica que el peso excesivo que la mayoría de escolares cargan en sus mochilas puede provocar trastornos músculo-esqueléticos, como dolores de espalda, cuello y hombros, e inclusive cambios en la marcha y en la postura. “Debido a la mala postura, se desencadenan contracturas musculares y desviaciones en la columna. Por eso es importante que el peso de la mochila no exceda el 10% del peso corporal del niño, debido a que un peso mayor genera mayor probabilidad de problemas músculo-esqueléticos”, advierte.

Por ello, la especialista entrega algunas recomendaciones para el correcto uso de la mochila que deben usar a diario, tanto niños como jóvenes.

En el caso de la mochila común, Andrea Lobos señala que, en primer lugar, el ancho de la mochila no

Muchos de los problemas lumbares e incluso malformaciones de la espalda pueden ser provocados por pesos excesivos, en especial cuando hablamos de las mochilas escolares que no se adecuan a la edad y contextura de los niños.



debe superar el ancho de la espalda y no debe sobrepasar la cintura del escolar. “Deben utilizar ambos tirantes, uno en cada hombro, para equilibrar el peso y no influir negativamente en la postura. En el caso de los niños, además de ambos tirantes, deben usar dos correas adicionales: una en la cintura y otra en el pecho”, precisa.

En el caso de las mochilas con ruedas, recomienda utilizar aquellas que tienen ruedas anchas. “Entregan mayor estabilidad a la carga transportada”, asegura la experta. Además, aunque suene extraño, plantea que no se debe “tirar” la mochila con ruedas. “Tirar la mochila puede generar molestias y/o dolor en las extremidades superiores. Lo ideal siempre es empujarla”, afirma la kinesióloga.

En el caso de los jóvenes, que habitualmente usan morrales o mochilas con un solo tirante, así como bolsos con sistema loop top, la profesional dice que la probabilidad de lesiones aumenta debido a que el peso no se distribuye equitativamente sobre los hombros, lo que influye en la aparición de molestias y/o dolor de hombros y espalda, principalmente. “Ante esta situación, se sugiere ir alternando el hombro de apoyo y no sobrecargar el morral”, concluye la docente de la Universidad del Pacífico.



DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Te invitamos a conocernos...

Atención niños y adultos.
Prótesis fijas y removibles.
Extracciones.
Ortodoncia.
Endodoncia.
Implantes.
Estética Dental.

Sucursal La Serena: El Arándano #5308 Villa La Florida
☎ +56 51 235 3775

Sucursal Coquimbo: Av. Linares #631, Tierras Blancas
☎ +56 51 235 0487

Lunes a Viernes 10:00 a 13:00 hrs. / 15:30 a 20:00 - Sábados 10:00 a 13:00 Hrs.
Cel/☎ : +56 9 5669 8637

“Usted puede decirle adiós a sus lentes”

CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.

☎ 9 - 95420986
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

CentO
Vive Mejor

CENTRO de TRATAMIENTO de la OBESIDAD
Expertos ayudándote en el camino para vivir mejor

Cirugía de Obesidad
Diabetes

TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINARIO

Cirujano Bariátrico: **Dr. Alvaro Bustos - Dr. Ramón Díaz**
Médico Nutriólogo: **Dra. Ana Ledesma**
Dra. Francisca Rosso

Nutricionistas: **Claudia Muñoz - Macarena Opazo**
Karla Olivares
Kinesióloga: **Melissa Abdala**
Psicólogos: **Francisco Perez - Daniela Reyes**

Centro Médico Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.
☎ 051 - 2563000
centonutricion@gmail.com

AS
CLÍNICA DENTAL

FRENILLOS ESTÉTICOS, LINGUALES E IMPLANTES.

Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono:
(51) 2527889 / +56 9 57313802

Av. Irarrázabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
22 7521434 / +56 9 90002359

www.asdental.cl
asdental.laserena@gmail.com

CENTRO MEDICO Los Perales

FISIATRIA

Dra. Jessica Miranda Muñiz
(Universidad de Chile)

Tendinitis - Lumbagos - Artrosis - Artritis - Accidentes Cerebro Vasculares - Amputados - Lesionados Medulares - Hombro doloroso
Patología de pie - Parálisis facial - Hernias de columna
Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano

Los Perales 826 - Fono: 51 2 528459 - La Serena

Por: Universidad del
Pacífico

Escoge la zapatilla deportiva escolar adecuada

Si algo está claro es que no es lo mismo una zapatilla urbana que una orientada al deporte. Ante esta realidad, no es fácil comprar zapatillas destinadas a la práctica deportiva en etapa escolar.

El profesor de educación física y docente de la carrera de Técnico Deportivo de Nivel Superior de la Universidad del Pacífico, Álvaro Quiroz, quien es Magíster en Fisiología del Ejercicio, plantea que en cada edad se debe tener la precaución de elegir la zapatilla adecuada de acuerdo a la morfología y el objetivo de uso.

Como primera cosa, y aunque parezca una obviedad, el niño o joven debe probarse las zapatillas antes de comprarlas. “En ocasiones, por ahorrar tiempo, los papás simplemente las compramos pensando en el número del modelo anterior, pero hay que saber que el calce varía según la marca y modelo. Además, y lo que es muy bueno, varían en la altura del empeine, que también viene indicado en algunas marcas por letras. Así que aquí lo fundamental es asesorarse por vendedores”, señala el especialista.

Además, recomienda ir a comprarlas durante la tarde. “En muchas ocasiones olvidamos que las zapatillas son un accesorio muy individual, por lo tanto nunca se deben elegir sin probarlas en ambos pies y durante la tarde, ya que los pies se tienden a hinchar durante la jornada. Además, es aconsejable hacerlo con los mismos calcetines que

Cuando pensamos en zapatillas deportivas, nos encontramos con publicidad que nos bombardea de productos. Entre las promesas de nuevas tecnologías, mayor comodidad y durabilidad, ¿cómo elegir la mejor zapatilla para hacer gimnasia en el colegio?



se van a utilizar para hacer actividad física”, precisa.

ZAPATILLAS DE ENTRENAMIENTO

Hoy existe una amplia oferta en diseño, materiales y valores, lo que permite que cada persona pueda encontrar zapatillas apropiadas a sus necesidades. El experto indica que para las clases de Educación Física lo más recomendable es utilizar zapatillas de entrenamiento. “Éstas son los modelos básicos que tienen las marcas más conocidas. Ahora, una alternativa con mayor tecnología sería usar un calzado de running, sin embargo el problema es que los materiales no siempre soportan bien el uso que le dan los escolares”, advierte Álvaro Quiroz.

Como características generales, dice que se requiere que sean zapatillas flexibles, que permitan que el pie pueda moverse con comodidad, pero que dote de estabilidad principalmente al tobillo. “Deben presentar una buena amortiguación, pensando que la mayoría de la veces la clase de Educación Física se realiza sobre una superficie que no es la apropiada, como el cemento, por ejemplo. Cada marca presenta distintas alternativas de tecnología, que van desde cámaras de aire, espumas de alta densidad, paneles interiores, etc.”, agrega el docente.

VIDA ÚTIL: 4 MESES

Sin embargo, hay una mala noticia para los padres. “Una zapatilla puede presentar una muy buena tecnología en absorción de impactos, pero su vida útil es relativamente corta. Son productos ‘no eternos’, con una tecnología que usada con regularidad, es decir, 2 a 3 veces por semana, tiene una máxima eficacia de aproximadamente 3 a 4 meses, independiente del valor. Es decir, no por ser más caras durarán más”, precisa.

Otro factor fundamental a considerar es la morfología del pie. “La mayoría de los modelos están diseñados para pisadas neutras. En este punto, el pediatra debería indicar si es necesaria una zapatilla con cierta característica, es decir, para pisada pronadora y supinadora, o colocar un soporte extra como una plantilla. Pero es fundamental recordar que las zapatillas son una ayuda para el pie y un exceso de soporte externo tampoco es apropiado en esta etapa del desarrollo físico. Es decir, un niño y joven debe trabajar la musculatura del pie y no dejar que la zapatilla haga ‘toda la pega’”, acota.

Como dato extra, Quiroz señala que es importante que las zapatillas sean livianas y de un material respirable que permita una buena ventilación. Por lo mismo, usar zapatillas urbanas para hacer deporte no es la mejor opción.

MIESPACIO
ARMONÍA & BELLEZA

GLOBALSTEM
CELLSGROUP

REGENESTEM

PRIMERA RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

MEDICINA REGENERATIVA · CÉLULAS MADRES
Lupus, psoriasis, alopecia, artritis, artrosis, heridas y úlceras.

CIRUGÍA PLÁSTICA Y RECONSTRUCTIVA
Lipoescultura 3D con transferencia de grasa, implante mamario, abdominoplastia, lifting.

MEDICINA ESTÉTICA
Rejuvenecimiento facial, High Pure PRP, Botox (Allergan), Laser CO2, ácido hialurónico, várices, rosacea, despigmentación facial, peeling.

CORPORALES
Pre y post operatorio, reductivos (aparatos), depilación IPL, Lipolisis HIFU.

La Serena - Santiago - Concepción
Av. El Santo 1506, detrás de Mall Plaza La Serena
contacto@miespacioestetica.cl / +56 9 6844 3978 **051 252 9312**

Dr. Álvaro Bustos Binimelis
CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCOPIA
CIRUGÍA DE OBESIDAD
CIRUGÍA DE DIABETES

Evaluación en conjunto con Eq. Multidisciplinario
Excelentes resultados y alto nivel de seguridad

Miembro: SCCH - SCCBM - IFSO

Contactos:
+ 56 9 42443117
Call Center CLÍNICA ELQUI: 51 2563000
Mail: dr.abustosb@gmail.com
Acreditado Soc. Chilena de Cirugía Bariátrica y Metabólica

SAN BARTOLOME
CENTRO DE ATENCION INTEGRAL DE SALUD
www.cmsanbartolome.cl

- Medicina General
- Traumatólogo
- Kinesiología
- Terapia Ocupacional
- Ecografías
- Rayos X

Equipo Profesionales	Especialidad
Dr. Claudio Núñez Arriagada	Traumatólogo
Dr. José Miguel Núñez Alvarado	Radiólogo
Dr. Sebastian Naranjo García	Medicina General
Dra. Lorena Faundez Sanchez	Neuróloga adultos
Yolanda Reyes Sepúlveda	Terapeuta ocupacional
Andres Leiva Mckendrick	Kinesiólogo
Alex Venenciano Barraza	Kinesiólogo
Dafne Meza Rodríguez	Kinesióloga

Raul Bitrán 1541 Barrio Universitario La Serena
centromedicosanbartolome@gmail.com
51 2480115

transbank Fonasa I-MED BONOS ELECTRONICOS

Especias, un toque de salud

Por: Purificación León

Efe Reportajes

“En la alimentación, la sal puede provenir de alimentos elaborados, ya sea porque son particularmente ricos en sal (como platos preparados, carnes procesadas, quesos, fideos instantáneos, etc.), ya porque suelen consumirse en grandes cantidades (como el pan y los productos de cereales elaborados). También se añade sal a los alimentos durante la cocción y en la mesa”, apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Esta entidad señala que la sal es la principal fuente de sodio en nuestra alimentación y explica que el elevado consumo de sodio y la absorción insuficiente de potasio contribuyen a la hipertensión arterial y aumentan el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular.

Así, la OMS considera que la reducción de la ingesta de sal es “una de las medidas más costoeficaces que los países pueden tomar para mejorar la situación sanitaria de la población”.

En el caso de los adultos, la OMS recomienda consumir menos de cinco gramos de sal por día, es decir, una cantidad algo menor de la que cabría en una cuchara de té. No obstante, advierte de que la mayoría de las personas consumen demasiada sal, de 9 a 12 gramos por día en promedio, es decir, dos veces la ingesta máxima recomendada.

Las especias aportan sabor y originalidad a los platos

pero, además, su uso es una de las medidas que recomiendan los nutricionistas para reducir el consumo de sal.



EFE/BARBARA WALTON



EFE/YANG JIAN

En este sentido, Eva Gosenje, miembro del comité científico de la Academia Española de Nutrición y Dietética, subraya que más del 70% de la sal que ingerimos está oculta en los alimentos procesados.

“También conviene saber que el gusto por el sabor salado es adquirido, es decir, educable. Por lo tanto, si reducimos la ingesta de sal, poco a poco conseguiremos inclinarnos hacia sabores menos salados”, indica.

De este modo, comenta que utilizar especias para cocinar “es una de las estrategias que se recomiendan para reducir la cantidad de sal que echamos para dar sabor a los alimentos”.

LAS ESPECIAS MÁS USADAS.

La nutricionista basándose en la información suministrada por la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA) y por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, desglosa los nutrientes que se hallan en algunas de las especias más utilizadas en la cocina.

PEREJIL. Gosenje afirma que el perejil es una especia de bajo valor calórico que tiene 35 kilocalorías (Kcal) por cada 100 gramos. Contiene proteína, hidratos de carbono y fibra pero no grasa. Las vitaminas más destacadas en el perejil son la A, la C y el ácido fólico. En cuanto a minerales, los más importantes son el calcio, el hierro y el potasio, detalla la nutricionista.

ORÉGANO.

La OMS

aconseja consumir menos de cinco gramos de sal por día, es decir, una cantidad algo menor de la que cabría en una cuchara de té.

Otra especia cuyo uso está muy extendido en diferentes países es el orégano. Gosenje explica que 100 gramos de orégano seco tienen unas 418 kcal. El orégano seco aporta hidratos de carbono, fibra, proteína y grasa. También tiene vitamina A, E, B3 o niacina, así como calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo y zinc.

CILANTRO.

Por su parte, el cilantro “es un condimento de bajo valor calórico, pues aporta unas 22 kcal por cada 100 gramos. Apenas contiene grasas ni hidratos de carbono, tiene unos dos gramos de proteína y unos tres gramos de fibra”, describe Gosenje. La especialista precisa que el cilantro contiene vitamina A, E, C y ácido fólico. Además, en lo relativo a los minerales “cabe destacar sólo el contenido en potasio, que es de unos 520 mg por cada 100 gramos de producto, lo que equivaldría

NUTRICIONISTA



Giannina Pomarolli Rizzoli

Mg. Nutrición y alimentos Universidad de Chile
Diplomada Nutrición Clínica Adultos, Universidad Católica

FONASA - PARTICULAR

La consulta cuenta con calorimetría Indirecta para evaluar el gasto energético en reposo y bioimpedancia tetrapolar para analizar la composición corporal

**CONSULTA 207 EDIFICIO ALEXANDER FLEMING
BALMACEDA 1015, LA SERENA.**

Reserva de horas:

Teléfono: 9 92515533 - E-mail: nutr.pomarolli@gmail.com

“SONREIR A UNA
NUEVA VIDA
NO CUESTA TANTO”

Implantología.
Trayectoria y Prestigio
ahora a tu alcance.



Dr. ALBERTO VENTURA
CLÍNICA DENTAL



Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilo facial

51 221 4017

Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Implante y
Corona
de Porcelana
TOTAL
\$490.000
(SIN COBROS EXTRA)

Red compra

al 26% de la cantidad diaria recomendada”, apunta.

PIMIENTA.

La pimienta también se utiliza con asiduidad en la cocina de distintos lugares del mundo. No obstante, Gosenje hace hincapié en la importancia de distinguir entre pimienta negra y blanca porque “si bien en cuanto a contenido en vitaminas y macronutrientes (hidratos de carbono, proteína, grasa y fibra) no existe mucha diferencia, en lo relativo a minerales las diferencias sí son importantes”, advierte.

Así, la nutricionista subraya que en 100 gramos de pimienta negra hay unos 437 mg de calcio, frente a los 266 de la pimienta blanca. Además, la pimienta negra tiene 29 mg de hierro por cada 100 gramos de producto, mientras que la blanca tiene 14,3.

“El potasio es destacable en la pimienta negra, pero insignificante en la blanca. Asimismo, la pimienta negra tiene el doble de magnesio que la blanca. En cuanto al fósforo, el contenido es bastante parecido en ambas, unos 173 mg por cada 100 gramos”, aclara.

AZAFRÁN.

Otra especia muy apreciada es el azafrán. Según explica Gosenje, 100 gramos de azafrán aportan unas 350 kcal. El azafrán contiene hidratos de carbono, proteínas, grasas y una pequeña cantidad de fibra. La nutricionista subraya que el contenido en vitaminas del azafrán es prácticamente insignificante. Respecto a los minerales, destacan el calcio, el hierro, el potasio, el magnesio, el sodio y el fósforo.



EFE/ULISES RUIZ

Puesto que las especias se ingieren en cantidades muy pequeñas, el aporte de nutrientes en algunos casos va a ser mínimo. “Aunque, eso sí, el aporte nutricional de las especias es muchísimo más interesante que el de la sal”, asegura.

CÚRCUMA.

Por último, la cúrcuma “contiene unas 300 kcal por cada 100 gramos. Tiene hidratos de carbono, proteínas, fibra y grasa. En cuanto al contenido en vitaminas, es destacable su aporte de vitamina E. Entre los minerales destacan el hierro, el magnesio, el zinc, el potasio, el fósforo y el calcio”, describe.

APORTES SALUDABLES.

La nutricionista explica qué funciones cumplen en nuestro organismo las vitaminas que forman parte de estas especias. Así, manifiesta que la vitamina A, presente en el perejil, el orégano seco y el cilantro, “tiene una acción antioxidante, interviene en la formación y mantenimiento de la piel, del pelo y de las mucosas, contribuye al crecimiento de huesos y dientes y ayuda a ver cuando hay poca luz”.

El ácido fólico, que se encuentra en especias como el perejil o el cilantro, “ayuda en el desarrollo del material genético y está implicado en la producción de glóbulos rojos”, expone.

Por su parte, la vitamina C, que se halla en especias como el perejil, el cilantro o la pimienta, “tiene acción antioxidante y es esencial para la estructura de los huesos, los cartílagos, los músculos y los vasos sanguíneos. También contribuye a mantener correctamente los capilares y las encías y ayuda en la absorción del hierro”, expone.

La vitamina E, presente en la cúrcuma, el orégano seco y el cilantro, “tiene una potente acción antioxidante, es decir, protege los tejidos del cuerpo de su destrucción por parte

de los radicales libres que se van produciendo”, señala.

Mientras, la vitamina B3 o niacina, que forma parte del orégano seco, “está implicada en el metabolismo de los macronutrientes de los alimentos: hidratos de carbono, proteínas y lípidos”, comenta.

En cuanto a los minerales, Gosenje expone que el calcio, que se encuentra en varias especias como la cúrcuma, el perejil o el azafrán, “interviene en la formación de huesos y dientes, en la coagulación de la sangre y en la transmisión de los impulsos nerviosos”.

Por su parte, el hierro, que se halla en el perejil, el orégano o la pimienta, entre otros condimentos, “forma parte de la hemoglobina (el

componente de los glóbulos rojos que se encarga de la transferencia de oxígeno) y la médula lo necesita para sintetizar nuevos glóbulos rojos”, recalca.

El potasio, que podemos encontrar en el azafrán, la cúrcuma o el perejil, “es un electrolito necesario para producir proteínas, descomponer y utilizar los hidratos de carbono, desarrollar los músculos, mantener un crecimiento normal del cuerpo, controlar la actividad eléctrica del corazón y controlar el pH”, indica la nutricionista.

El magnesio, presente en el orégano seco, la pimienta, el azafrán y la cúrcuma, “ayuda en el metabolismo, en la contracción del músculo y en el desarrollo de los huesos. También activa las enzimas y está implicado en la síntesis de proteínas y ADN”, describe.

El fósforo, que forma parte de esas mismas especias, “interviene en la formación de huesos y dientes, en el equilibrio corporal del pH y ayuda a controlar la energía metabólica”, subraya. Asimismo, el zinc, que está en el orégano y la cúrcuma, “es importante para el sistema inmune y la actividad enzimática”, manifiesta Gosenje.

No obstante, la nutricionista advierte que, puesto que las especias se ingieren en cantidades muy pequeñas, el aporte de nutrientes en algunos casos va a ser mínimo, insignificante.

“Hay que tener en cuenta tanto la cantidad como la frecuencia de consumo. Aunque, eso sí, el aporte nutricional de las especias es muchísimo más interesante que el de la sal”, concluye.

LABORATORIO CLINICO
DRA. GLORIA CANOVAS
 Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos
 Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas
 Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres
 Sala de Toma de Muestras

LA SERENA LABORATORIO CENTRAL
 Edo. de la Barra 260, Fono 2 225236 - Fax 225263.
 DENTIMED Balmaceda 985, Of. 208. Fono 2 211496
 www.laboratoriodriscanovas.cl

Domicilios - Urgencias

Clínica Odontológica Del Villar

Ortodoncia
 (Instalación brackets metálicos \$100.000
 controles \$35.000)
 Urgencias
 Blanqueamiento Opalescente
 Odontología General
 Prótesis Removible
 Prótesis Fija
 Endodoncias
 Cirugías
Implantes dentales

■ **Henríquez N° 404, Coquimbo, Edificio Iduya**
Piso 2, Oficina 3 - Fono: 2 316683 - 2 578700

Cambia tu estilo de vida en Mar de Piel
 ¡Recupera tu figura en MANOS DE EXPERTOS!

1 Evaluación Nutricional
1 Evaluación Médica
6 Sesiones de reductivo
 (Una zona a elegir)

Valor: \$140.000

Ernesto Molina 1533 San Joaquín
Fonos: 2-293532/ +56 9 92659470 - Mardepiel.cl

PSICOLOGAS
NIÑOS Y ADULTOS

María Cecilia González
 Magister en Psicología Clínica con
 mención en Psicoanálisis
 Instituto Chileno de Psicoanálisis
 Tel: +56 9 8596 9692

Maira Mugneco
 Especialista en Clínica Psicoanalítica
 Universidad Nacional de Cuyo, Argentina
 Formación IOM Mendoza. EOL
 Tel: +59 9 7177 4427
 Mail: maira_mugneco@hotmail.com

Fonasa - Particulares
Balmaceda #2195 oficina 306, Edificio Portal Las Higueras, La Serena
***Supervisión de casos clínicos**

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

Atención Fonasa y particulares
BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117
EDIFICIO ELEMING 9 91006792
ps.edgardquevedo@gmail.com 9 76919674

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643



Alimentación saludable incrementa productividad

Por: Universidad del Pacífico

Según datos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el acceso a una alimentación saludable y balanceada durante la jornada laboral puede incrementar hasta en 20% la productividad de un colaborador. Es por ello, que es clave planificar desde las colaciones de cada miembro de la familia hasta el almuerzo que cada uno va a consumir durante la jornada, con el fin de evitar el consumo excesivo de grasas y azúcares, y lograr mayor rendimiento y mantener el nivel de energía y concentración.

Para comenzar una buena jornada, el desayuno es vital. Luego el ritmo de alimentación puede incluir fruta, barras de zanahoria y de apio, tomates cherry, trozos de zapallo italiano, o sándwich de rúcula, tomate y queso, frutos secos o jugos de frutas, los resfriados o la gripe.

Más allá de la obesidad, una dieta saludable mejora la salud y ayuda a la prevención de enfermedades graves como las patologías cardiovasculares. Además comer bien ayuda a combatir el estrés y nos protege de trastornos menores como

Para comenzar una buena jornada el desayuno es vital. Luego el ritmo de alimentación puede incluir fruta, barras de zanahoria y de apio, tomates cherry, trozos de zapallo italiano, o sándwich de rúcula, tomate y queso, frutos secos o jugos de frutas,

los resfriados o la gripe.

Por ello, es posible y rentable intervenir a nivel laboral en desayunos, en menús del restaurante, en el contenido de las máquinas expendedoras, en las pausas y descansos, y en información y educación alimentaria de trabajadores.

Los empleadores muchas veces desconocen que la entrega de beneficios de alimentación permite disminuir incluso la carga tributaria, así lo dice el Artículo 17° de la Ley de Impuestos a la Renta. Sólo queda informarse y dedicar un poco de tiempo a planificar y buscar una alimentación saludable, que a la larga es una inversión en nuestra salud.



¿Por qué consumir hortalizas orgánicas?

Por: Vegus
www.vegus.cl

Está muy en boga consumir productos orgánicos. Ensaladas y hortalizas cultivadas de manera más sana y sustentable. Lechugas, tomates, cebollines, rúculas y espinacas, son algunos de los preferidos en esta temporada. Pero ¿conocemos realmente cuáles son los beneficios de estos alimentos orgánicos y qué nos aportan?

Lo primero es saber que las hortalizas orgánicas son alimentos que se producen evitando el uso de productos sintéticos, como pesticidas, herbicidas y fertilizantes artificiales y cuentan con certificación de un organismo acreditado.

La Ley N° 20.089, que regula la producción orgánica nacional a través del Servicio Agrícola y Ganadero (SAG) -organismo estatal encargado de velar su cumplimiento-, señala y define los productos orgánicos como aquellos provenientes de sistemas que fomentan la biodiversidad y los ciclos biológicos del suelo.

Según el ingeniero agrónomo Carlos Veloso, asesor orgánico de Vegus, empresa de hortalizas orgánicas líder en el país, “los alimentos orgánicos son aquellos producidos bajo principios ecológicos, sin uso de fertilizantes y pesticidas de síntesis química, con

Los productos hidropónicos, por su parte, usan un método de cultivo industrial que tiene como base un sustrato acuoso

base en el uso sostenible de los recursos naturales y cuidando el medio ambiente. Esta práctica tiene como resultado alimentos sanos, saludables y libres de productos químicos”.

Los cultivos orgánicos en general, son tratados con compost y materias naturales, todas debidamente autorizadas. Además mantienen un balance bioquímico de nuestro cuerpo; son nutritivos ya que tienen un alto contenido vitamínico, proteico y mineral.

Los productos hidropónicos, por su parte, usan un método de cultivo industrial que tiene como base un sustrato acuoso, con una alta carga de nutrientes químicos disueltos, pudiendo crecer en una solución mineral únicamente, o bien en un medio inerte, como arena lavada, grava o perlita, entre muchas otras, según describe el especialista.

En definitiva, conviene informarse y tomar conciencia de que a través de los alimentos que comemos podemos cuidar nuestra salud, según coinciden los expertos.

María Elena Souyet L. PSICÓLOGA CLÍNICA

Pontificia Universidad Católica de Chile

Magíster en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.
Acreditada como Especialista en Psicoterapia por el Colegio de Psicólogos de Chile.

Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.
Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación
Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).
Talleres a Empresas

Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325

CLOD Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1000 pacientes operados nos acreditan, 6 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

Cirugías paquetizadas a menor costo
Facilidades de pago

> Manga gástrica > Bypass Gástrico
> Plicatura Gástrica > Cirugías de la DIABETES

Estadía gratis en Santiago

Dr. Alberto Maldonado Fajardo

Miembro del Depto. de Cirugía Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile
Fonos: 96221086 - 42790558

CM Diagnoc

Huanhuall 330 ° Tel: 2217275 - 2216297

www.clod.cl

Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA

Médico Cirujano
Medicina General y de familia
Salud Ocupacional

Enfermedades Agudas y Crónicas
Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial
Diabetes - Obesidad

Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming
Fono: (51) 2224117 - 9 57036505 - La Serena
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

Dr. Diego Polanco Montalván

Cirugía Plástica, Estética y Reparadora Hospital
Universitario de Getafe, España.
Médico Cirujano Pontificia Universidad Católica de Chile.

Miembro Sociedad Chilena de Cirugía Plástica
Miembro Sociedad Chilena de Cirujanos
Miembro Sociedad Chilena de Quemaduras
Miembro Sociedad Chilena de Mastología

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

Consulta Martes 9:00-12:30 y Miércoles 9:00 - 16:00 - Clínica Elqui La Serena
Call Center Fono 512563000 Opción 2

Por: **Dra. Aliza A. Lifshitz MD**
www.vidasalud.com

A los períodos menstruales dolorosos también se les conoce como dismenorrea, el término médico mediante el cual se conocen los malestares que vienen con la menstruación. Y decimos “los malestares” pues los cólicos menstruales no es lo único que sienten algunas mujeres cuando les llega su periodo. Sin embargo, en este artículo vamos a hablar exclusivamente de los cólicos menstruales, también conocidos como dismenorrea primaria, pues son el malestar más común en las mujeres, especialmente al inicio y puede disminuir al pasar los años.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

Cuando llega tu período menstrual, el cuerpo libera una sustancia química llamada prostaglandina, que se encarga de hacer que los músculos del útero se contraigan para poder expulsar de tu cuerpo el tejido que se forma cada mes para recibir a un óvulo o huevo para que se implante. Cuando el útero se contrae fuertemente, puede oprimir las vasos sanguíneos disminuyendo la administración de oxígeno al músculo de la matriz brevemente, eso causa los dolorosos cólicos menstruales. Al desechar el tejido, sangras. No hay mucho que puedas hacer para evitar estos dolores, pues son naturales del sistema reproductivo. Aunque sí puedes hacer mucho para aliviarlos, y así poder seguir tu vida con tranquilidad en “esos días” del mes.



Cuando el útero se contrae fuertemente, puede oprimir las vasos sanguíneos disminuyendo la administración de oxígeno al músculo de la matriz.

7 tips para lidiar con las molestias de los cólicos menstruales

Cuando estás en “esos días” y los calambres te tienen molesta, sensible y desanimada, no necesitas medicamentos recetados. Los remedios caseros podrían ser igual de efectivos para aliviar el dolor. Pon atención.



SE PRODUCEN POR:

- 1. ABRIGATE.** El calor te ayuda a relajar los músculos y así aliviar el dolor. Busca el guatero o ponte compresas calientes.
- 2. BEBIDAS CALIENTES.** Probablemente tu propio cuerpo te dijo ya que no tiene ganas de tomar una limonada helada. Al contrario, lo que más necesitas es calentarte también por dentro y con algo suave. Una sopa caliente preparada en casa puede ayudarte. O también puedes tomar un té de hierbas o de canela, que además te ayudarán a relajarte físicamente y a suavizar las emociones.
- 3. COME LIGERO.** Trata de llevar una alimentación saludable con granos integrales, frutas y verduras, pero limita la sal, la cafeína, las bebidas alcohólicas y el azúcar.
- 4. RELÁJATE.** Considera la meditación o un masaje.
- 5. SACUDE EL CUERPO Y LAS ENERGÍAS.** Aunque no lo creas, el estar activa y hacer ejercicio te puede ayudar a aliviar el dolor de los cólicos. Intenta ir a caminar o hacer tu rutina diaria de ejercicio (aunque sea con menor intensidad). Y si no tienes ánimos para tanto, prueba hacer algunos ejercicios caseros de estiramiento o yoga. Verás que, sin darte cuenta, el dolor se pasará y te sentirás mucho mejor.
- 6. VACÍA TU VEJIGA.** Cuando llega tu período, vas más al baño que en otros días. Es una costumbre sana que debes mantener. Tan pronto tengas ganas de orinar no te esperes, ve al baño, pues el vaciar tu vejiga te puede ayudar.
- 7. MEDICAMENTOS.** Si el dolor persiste, puedes darte una ayuda extra con algunos medicamentos de venta libre para el dolor como: Paracetamol, Aspirina, Ibuprofeno y Naproxeno. Tómalas como se indica en las instrucciones y no las mezcles.

DISMENORREA SECUNDARIA

Desde luego que si tu cólico o dolor es más fuerte, no se puede aliviar con ninguno de estos remedios caseros ni con los medicamentos de venta libre, si tienes náuseas y o vómito, o te está afectando en tu vida diaria, consulta con tu médico. Podrías necesitar algo más fuerte o un tratamiento médico para dismenorrea secundaria. La dismenorrea secundaria es el dolor menstrual causado por un trastorno en los órganos reproductivos de la mujer que puede deberse, entre otros a: endometriosis, fibromas uterinos, enfermedad inflamatoria pélvica o adenomiosis. Generalmente se inicia al principio del ciclo menstrual y dura más que los cólicos menstruales comunes. El dolor habitualmente no se acompaña ni de náusea, ni de vómito, ni de cansancio, ni de diarrea.



SALUD

ALIMENTACIÓN

RECOMENDACIONES

Envíenos sus sugerencias y nuestros periodistas abordarán los temas de su interés en las próximas ediciones de Vida Salud.
Contáctenos al e-mail: ggarcia@eldia.la

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO

