

Contenido:

Prevención	2
Alimentos antioxidantes	2
¡Ejercítate!	3
5 al día	3
Jornada de nutrición	4
La investigación del día	4
Sinlogismos	4

¡Protege tu salud con antioxidantes!

Volumen 1, nº 1
Viernes 12 de Octubre de 2012

¿Qué son los antioxidantes?

Los antioxidantes son compuestos cuya función primordial en nuestro organismo es protegernos del daño que causan las moléculas conocidas como radicales libres.

Los radicales libres alteran el buen funcionamiento de las células de nuestro organismo, atacando a componentes estructurales claves de las mismas, tales como lípidos y proteínas de la membrana celular, enzimas e incluso al ADN, res-

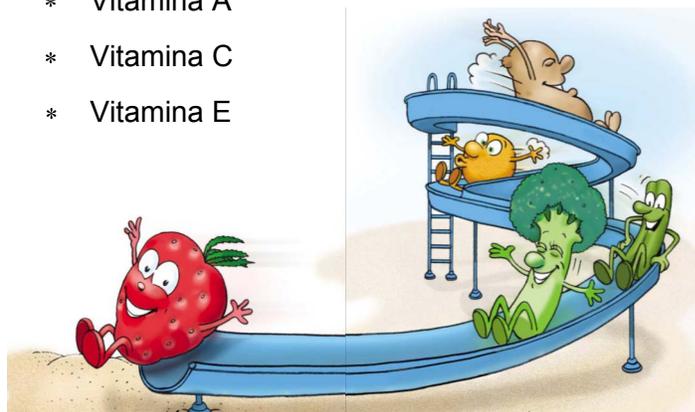
ponsable del funcionamiento y renovación celular.

Las sustancias antioxidantes incluyen:

- * Beta carotenos
- * Licopeno
- * Selenio
- * Vitamina A
- * Vitamina C
- * Vitamina E



Come frutas y verduras por lo menos 3 veces al día para aprovechar la capacidad antioxidante que por naturaleza poseen.



¿Por qué su importancia?

Los antioxidantes son importantes ya que son una forma de defensa del cuerpo humano contra los radicales libres. Son agentes que inhiben o neutralizan el daño potencial que los radicales libres pueden ocasionarnos. Es por ello que pro-

mueven una óptima salud ya que protegen las células del cuerpo y reducen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Como nuestro organismo no puede fabricar los antioxidantes, es necesario consumirlos en la dieta.

EDITORIAL

Damos la más cordial bienvenida a las Estudiantes y Docentes del Programa Académico de Nutrición y Dietética en este Segundo Semestre Académico 2012-2.

A través de los futuros números de este Boletín, que sin duda serán muchos, el fortalecimiento de los lazos de cooperación y solidaridad entre todos los miembros de esta Comunidad Educativa serán evidentes.

Los propósitos del Boletín pueden ser apreciados con su lectura: informar, comunicar, entretener

y generar espacios de encuentro por interés temático.

Muchos éxitos.

Cordialmente,

Lic, ND Yadira Jiménez

Directora

Programa Académico de Nutrición y Dietética

Prevención

Nuestro cuerpo y, en concreto, nuestras células, se encuentran constantemente produciendo energía necesaria desde para caminar hasta para pensar o, simplemente, para mantener todos nuestros órganos en funcionamiento. Para obtener esa energía, utilizamos oxígeno y los nutrientes que contienen los alimentos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) en un proceso llamado «respiración celular», independiente de lo que

conocemos como respiración, el aire que entra en los pulmones, etc. Todos sabemos que para nosotros (como para todos los organismos que se denominan aerobios) el oxígeno es fundamental para vivir. Sin embargo, a veces la naturaleza tiene aspectos contradictorios: aunque ese oxígeno es imprescindible para nosotros, su uso en la respiración ce-

lular dará lugar a esos compuestos que ya hemos mencionado, los radicales libres, que en efecto tienen efectos perjudiciales para nosotros.



Los vegetales y las frutas mantienen a nuestras familias sanas.

Alimentos Antioxidantes

¿Qué son?

Son sustancias presentes en numerosos alimentos que reducen la oxidación y bloquean los efectos perjudiciales de los radicales libres, causantes del envejecimiento y de algunas enfermedades.

¿Cómo actúan?

Su papel es clave en la prevención de enfermedades cardiovasculares, en el desarrollo de tumores o en la disminución de alteraciones en el sistema nervioso, y también pueden servir de refuerzo del sistema inmunitario.

¿Cómo se obtienen?

Los expertos aseguran que seguir una dieta rica, variada y equilibrada es la mejor manera de aportar a nuestro organismo la cantidad de antioxidantes que necesita para prevenir que nuestras células envejecan en exceso.



El cacao como el vino y el té contienen un determinado tipo de antioxidantes, los polifenoles, que ejercen un efecto protector sobre la función vascular y neutralizan la acción de radicales libres.

Modelo de dieta antioxidante elaborado por la Sociedad

Fruta	3 piezas diarias ó un vaso de su zumo y una pieza
Pan	100-180 grs. Diarios
Papas	1 ó 2 papas diarias
Hortalizas	Un plato de verdura de verdura o ensalada al día
Cacao*	Una o dos cucharadas soperas
Legumbres	Dos o tres veces por semana
Frutos secos	30 grs. Diarios
Aceite de Oliva	En cantidad suficiente para aderezar y/o cocinar

¡Ejercítate! Es un complemento

El síndrome metabólico es un trastorno complejo que combina obesidad, dislipemia, hipertensión y resistencia a la insulina, por lo que una gran parte de la población la padece y corresponde un enorme

gasto para los sistemas de salud.

En este conjunto de enfermedades se produce daño oxidativo, el cual genera radicales libres los cuales empeoran la salud del paciente. Por ello se realizó un estudio para saber si la actividad física aeróbica podía reducir los niveles elevados de daño oxidativo que presentaban las mujeres mayores de 40 años con síndrome metabólico, funcionando como un antioxidante.

Los resultados fueron favorables, concluyendo que los

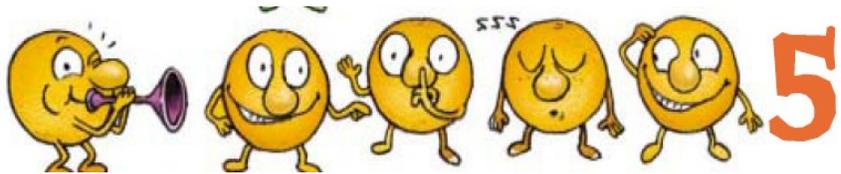
ejercicios aerobicos de intensidad ligera/moderada aumenta las defensas antioxidantes en mujeres con síndrome metabólico, sin embargo, se debe estudiar los efectos secundarios de este estudio.

Con esto se puede decir que si bien, los alimentos antioxidantes son indispensables para múltiples funciones en nuestro organismo, pueden ser complementado con actividad física aeróbica para disminuir la producción de radicales libres y llevar una vida más saludable.

Los vegetales y las frutas nos dan energía para correr y jugar.



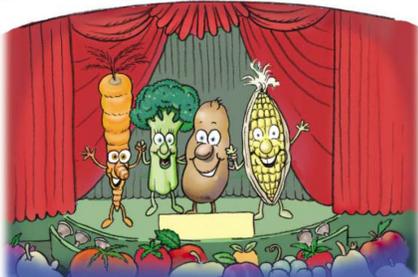
¡5 al día!



¿Qué es un vegetal?

Zanahorias, brócoli, papas y maíz (elotes) son algunos.

¿Cuáles vegetales te gustan comer?



La campaña "5 al día ¡Es vital!". Se desarrolló en el período comprendido entre marzo de 2004 y marzo de 2007. Sus objetivos eran promover el consumo de al menos 5 raciones de Frutas y Hortalizas Frescas, informar sobre los beneficios que comportan para la salud y concienciar especialmente a los jóvenes y niños. Para hacer más próximo el mensaje a la sociedad en general, se creó el lema: **5 al día ¡es vital!** y un icono que representa el número 5 y especialmente humano: la mano.

La campaña publicitaria estuvo presente en todos los medios y se apoyó en acciones localizadas en punto de venta, colegios y otros colectivos.

La Campaña de Comunicación y Promoción '5 al día' estuvo cofinanciada por la Unión Europea, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y la Asociación '5 al día'. La aportación de las administraciones públicas implicadas fue del 70% del total del gasto efectuado en los tres años de acuerdo con el presupuesto aprobado, 50% la Unión Europea y 20% el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. El 30% restante fue aportado por la Asociación '5 al día'

NUTRIFÉ

Facultad de Ingeniería, Nutrición y
Administración

Programa de Nutrición y Dietética

LOS ANTIOXIDANTES

Boletín nº1

¡Estamos en Intranet!

unife.edu.pe



XXII Jornada Científica de Nutrición y Dietética

Con la asistencia masiva de más de 200 participantes, se llevó a cabo durante los días 28 y 29 de junio, este evento Científico, que propició la exposición de diversos temas de interés académicos y científico a cargo de connotados profesionales.

Como es tradicional, las Alumnas del VII Ciclo del Programa de Nutrición y Dietética tuvieron a su cargo la organización de esta exitosa Jornada, apoyadas por las autoridades y equipo de docentes. Ha sido destacable la buena organización de este evento.

Nuestro agradecimiento a las Empresas que auspiciaron esta Jornada y participaron en la NutriExpo 2012.



Investigación del día

Un estudio advierte del "mito" de beber dos litros de agua al día.

En realidad tal sugerencia engloba a todo tipo de líquidos y no específicamente agua.

Investigadores de la Universidad de La Trobe de Melbourne, en Australia en un artículo que publica en la revista Australian and New Zealand Journal of Public Health, animan a los ciudadanos a consumir otras bebidas como té, café o zumos para llegar a este cupo.

"Estamos bebiendo inútilmente demasiada agua, principalmente agua embotellada", ha reconocido el profesor Spero Tsindos, del Departamento de Dietética y Nutrición Humana de la Universidad de La Trobe, que "hace treinta años no se veía una botella de plástico

por ningún lado y ahora parecen accesorios de moda".

Tras revisar el Sondeo Nacional de Nutrición de Australia, que desde 1995 ha seguido los hábitos alimenticios de los australianos, encontró que las mujeres bebían en promedio 2,8 litros de líquidos y los hombres 3,4 litros diarios.

Esto incluía los líquidos que se encuentran en verduras, frutas y otros alimentos. Pero, cuando se tuvieron en cuenta sólo las bebidas, observaron que el consumo diario "óptimo" era de 2,6 litros en los hombres y 2,1 litros en las mujeres.

Esto quiere decir, que si suplementamos nuestro consumo diario de líquidos con los dos litros adicionales que recomiendan los expertos, "estaríamos bebiendo demasiada agua", ha señalado el profesor Tsindos.

SINLOGISMO 1:

Beber alcohol mata a las neuronas...
...las neuronas que mueren son las más débiles...

...si mueren las más débiles quedan las más fuertes e inteligentes.

Conclusión: cuanto más alcohol bebo más inteligente me hago...

SINLOGISMO 2:

Hoy en día los trabajadores no tienen tiempo para nada.

Los vagos tienen todo el tiempo del mundo.

El tiempo es dinero.

Por tanto los vagos tienen más dinero que los trabajadores.

Conclusión: para ser rico no hay que trabajar...

SINLOGISMO 3:

Imagínate un trozo de queso suizo todo lleno de agujeros... cuanto más queso más agujeros...

Cada agujero ocupa el lugar en el que debería haber queso...por lo tanto, cuanto más agujeros menos queso...

Cuanto más queso, más agujeros y cuanto más agujeros menos queso...

Conclusión: cuanto más queso menos queso...