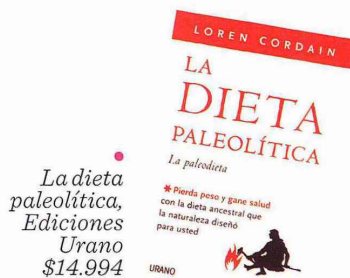


Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
28/07/2011	WOMEN'S HEALTH - STGO-CHILE	12	2	NITRICION FLASH!	21,8x28	No Definido

Nutrición FLASH!



La dieta paleolítica, Ediciones Urano \$14.994

La Dieta Paleolítica

Pescado, carne, huevos, frutas y verduras eran los únicos alimentos que consumía el hombre siglos atrás. Por lo mismo, en épocas como el paleolítico, afirma el autor del libro, el doctor Loren Cordain, los seres humanos no padecían diabetes ni hipertensión y tampoco sufrían de obesidad o de colesterol alto. Solo después, con el advenimiento de las sociedades agrícolas, empezaron a desarrollar los problemas de salud tan comunes en la actualidad, asegura el autor de La Dieta Paleolítica. Una completa guía sobre la dieta de nuestros ancestros que invita al lector a recuperar su forma y salud de manera novedosa y simple.

ABDOMEN PLANO

SEGÚN UNA INVESTIGACIÓN PUBLICADA POR LA UNIVERSIDAD DE OREGÓN, REDUCIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS AYUDA A PERDER GRASA ABDOMINAL, INCLUSO CUANDO NO SE HA BAJADO DE PESO. CUANDO HAY PÉRDIDA DE PESO, UNA DIETA MODERADA EN HIDRATOS DE CARBONO AYUDA A LOGRAR UNA REDUCCIÓN DE LA GRASA CORPORAL TOTAL.

SALUD SIN GLUTEN

Se calcula que el 1% de la población chilena puede sufrir de celiaquía, enfermedad hereditaria muy frecuente que se caracteriza por el desarrollo de alergia -inflamación- intestinal frente al contacto con proteínas de granos como trigo, cebada y centeno. Los síntomas pueden ser muy variados, éstos van desde diarrea y dolor abdominal hasta pérdida de peso, desnutrición, anemia y osteoporosis. ¿Cómo se detecta? "Para hacer un buen diagnóstico es necesario realizar los exámenes correspondientes -examen de sangre y biopsia intestinal- y así confirmar la existencia de la enfermedad. Como tratamiento, lo único efectivo es la dieta sin gluten, terminando con el daño que éste producía al intestino", explica Patricio Ibáñez, gastroenterólogo de Red Salud UC.



ÚLTIMO MINUTO El té en las comidas

Una nueva tendencia se está popularizando en todo el mundo: las hojas secas del té verde adicionadas en ensaladas o preparaciones al wok. "Las hojas pueden incluirse en omelettes, creps o aliños para pastas o vegetales", explica Liliana Venerucci de escueladete.org, primera escuela de té en Sudamérica. "De esta manera podemos incorporar una enorme cantidad de nutrientes, que al preparar la infusión no podríamos asimilar", dice la especialista. Su potencial antioxidante se basa en conservar una gran proporción de catequinas preventivas de algunos tipos de cáncer.

CAFÉ PARA EL MAL ALIENTO

¿Enjuagues bucales de café? Pese a que muchos pueden creer que el café es uno de los causantes del mal aliento, investigaciones recientes realizadas por la Universidad Tel Aviv comprobaron que el extracto de café puede inhibir el desarrollo de las bacterias que originan la halitosis. Tras el descubrimiento, científicos han propuesto crear nuevos enjuagues bucales y chicles con extracto purificado de café que combatan el origen del mal aliento.