



Nutrición

Hacé de tu alimento
tu medicamento

Darom⁺
Ética farmacéutica



Nutrición

NUTRI-TEST: EVALUÁ TU DIETA

¿Consumís frutas y verduras
diariamente?

SI NO

De las verduras, ¿alguna es de hoja
verde?

SI NO

¿Consumís al menos dos porciones
de lácteos diariamente? ¿Estos son
descremados?

SI NO

¿Incluís carnes (vacuna, pollo,
pescado, fiambres) solamente
en una comida?

SI NO

¿Optás por las frituras sólo
esporádicamente?

SI NO

¿Alguna de las porciones de panes,
galletas o cereales de tus desayunos
y meriendas son integrales?

SI NO

Si contestaste **No** a una o más de una
de las preguntas, deberás revisar tu
dieta para asegurar un mejor equilibrio
nutricional y por lo tanto optimizar tu
estado de salud.

ERRORES MÁS FRECUENTES QUE COMETEMOS AL ALIMENTARNOS

Con el grupo de los lácteos:

- Excluirlos en etapas cruciales de la vida: adolescencia y ancianidad.
- Consumirlos antes o inmediatamente después de infusiones: té, café, mate.

Con el grupo de frutas y verduras:

- Consumirlos poco y por época del año.
- Prepararlos de forma inadecuada. Perdemos los nutrientes fuente: vitaminas y minerales que se solubilizan en agua.
- Eliminar las cáscaras y consumirlos solamente cocidos desperdiciando las propiedades de la fibra dietética.

Con el grupo de las carnes:

- Preferir la de origen vacuna y elegir el pescado con escasa frecuencia.
- Incluir carne en dos comidas del día.
- Elegir cortes con más grasa.

**Con el grupo de los cereales (panes,
pastas, papas, arroz)**

- Superponer unos con otros: se debe elegir uno solo de éste grupo, en un tiempo de comida.
- Consumir diariamente aquellos que esconden azúcares refinados y grasas: galletitas dulces o saladas, bizcochos, pasteles, tortas.
- Acompañarlos con fiambres, dulces, quesos grasos, salsas.

Con el grupo de las grasas:

- Consumirlas en exceso: hecho ligado a la aumentada incidencia de enfermedades cardiovasculares en Uruguay.
- Utilizamos la vía de cocción equivocada. Fritura y saltado. Es indicado consumirlas en forma cruda.
- Preferir las de origen animal: los aceites son necesarios en forma diaria.

¿ES POSIBLE ADELGAZAR SIN PASAR HAMBRE?

Si, siguiendo ciertas estrategias que nos permitan tener éxito sin sacrificio y por consiguiente abandonar los esfuerzos:

1. Comer las calorías justas calculadas para ti (y no para una amiga), al comienzo del tratamiento y luego ajustadas a tu evolución. Recordando aquello del peso como resultado de lo que como (ingreso) y gasto (egreso).
2. Utilizando en cantidades y frecuencias adecuadas, pero sin eliminar, los hidratos de carbono de "larga duración" harinas, pastas, arroz, evitando los "rápidos" azúcar y los alimentos que la contienen en grandes cantidades: refrescos, dulces, golosinas, bizcochos, galletitas dulces, chocolates.
3. Cuidar las cantidades de grasas de la dieta sin eliminarlas por completo.
4. No pasar ni un día sin frutas y verduras.
5. No dejar de comer y no saltar comidas. Empezá el día con un desayuno para evitar las caídas de energía en la tarde y las ansiedades en las últimas horas del día.
6. Podemos utilizar cuadraditos diarios "gratificantes" de chocolate, no tabletas enteras.
7. Usar condimentos suaves.
8. Variar la rutina para no aburrirse, por eso es importante tener una mínima planificación del menú para no repetir preparaciones.



CELULITIS: DEL Tenedor A LA PIEL.

Controlar el consumo de grasas y evitar que el exceso de glucosa (azúcares) se convierta en grasas es ganarle el partido a la celulitis:

⬇️ AZÚCARES

Reducir el consumo de azúcares simples o rápidos: azúcar como tal, golosinas, refrescos comunes, dulces, productos industrializados, tortas y masas. Recurrir en cambio a productos ricos en azúcares de absorción más lenta: harinas integrales, pastas, lentejas y porotos.

⬆️ FIBRAS

Consumir diariamente frutas y verduras, crudas y con cáscara: la conservación de vitaminas y minerales es mayor y la fibra cumple más eficientemente su función.

⬇️ GRASAS

Limitar el consumo de grasas de origen animal: manteca, crema doble, fiambres, embutidos, yema de huevo, carnes más grasas (asado de tira, muslo de pollo, piel del pollo, cerdo, entre otras).

⬇️ SAL

Controlar el consumo de sal como tal y de productos (embutidos, fiambres, quesos, concentrados) para favorecer la eliminación de toxinas evitando la retención de líquidos.

⬆️ AGUA

Aumentar el consumo de agua evitando bebidas alcohólicas: calorías vacías, fácilmente acumulables y muy difíciles de quemar; refrescos e infusiones (te, café y mate).

Darom⁺
Ética farmacéutica