

# Indispensables para la vida

**Las vitaminas y los minerales ayudan a su cuerpo a aprovechar la energía que le proporcionan los alimentos.**

*Katzjy O'neal C./ Periodista*  
*Fotografía: Anny Leiva*

Las vitaminas y los minerales son nutrientes necesarios, en pequeñas cantidades, para mantener el cuerpo sano y ayudarle a realizar muchas de sus funciones vitales. Estas sustancias no pueden ser producidas por el organismo. Por eso, es necesario consumirlos mediante los alimentos.

Las vitaminas permiten que el organismo aproveche muchos elementos nutritivos y pueda enfrentar con éxito los agentes infecciosos, entre otras funciones. Estas se dividen en dos grupos:

- Hidrosolubles (que se disuelven en agua): entre las que se encuentran la vitamina C, las del complejo B y el ácido fólico.

- Liposolubles (que se disuelven en grasas): incluyen las vitaminas A, D, E y K.

Además de las vitaminas, el organismo necesita de ciertos minerales como el zinc, el hierro, el calcio, el fósforo y el magnesio para funcionar. Estos también se encuentran en los alimentos en pequeñas cantidades y cumplen una misión muy importante, pues sin ellos, muchos procesos metabólicos no funcionarían adecuadamente.

## ¿Cómo puedo obtener la cantidad adecuada de vitaminas y minerales?

Para obtener estos nutrientes en cantidades suficientes, la nutricionista Ana Victoria Can-



tillano, de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, recomienda mantener una dieta balanceada que incluya alimentos de todos los grupos: lácteos, frutas y vegetales, harinas o cereales, carnes, grasas y azúcares. Cada uno aporta sustancias diferentes, todas muy importantes para la buena salud.

En el caso de las personas que buscan perder peso, el especialista en medicina familiar, Dr. Erick Garita,

recomienda consultar al nutricionista o al médico para que este diseñe una dieta que cumpla con los requerimientos mínimos en cuanto a vitaminas y minerales, así como de otros nutrientes esenciales, que podrían perderse con dietas inadecuadas. **B**

*Fuentes:*

- Lic. Ana Victoria Cantillano, profesora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. Tel.: 207-3241.
- Dr. Erick Garita Jiménez, especialista en medicina familiar. Hospital Clínica Bíblica. Tel.: 522-10-00, ext. 2023.

## Los que no pueden faltar

Vitaminas esenciales	Funciones principales
Vitamina A	Piel sana, huesos y dientes fuertes, resistencia a las infecciones, crecimiento y visión normal.
Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B3 Vitamina B6 Vitamina B12	Funcionamiento del sistema digestivo y del sistema nervioso, crecimiento normal, uso de aminoácidos, producción de hemoglobina y desarrollo normal de glóbulos rojos.
Ácido fólico	Crecimiento, reproducción celular y producción de glóbulos rojos.
Vitamina C	Piel, huesos, dientes, encías, ligamentos y vasos sanguíneos sanos e inmunidad a las enfermedades.
Vitamina D	Huesos fuertes.
Vitamina E	Función cerebral normal, formación de glóbulos rojos y protección contra los contaminantes.
Vitamina K	Coagulación sanguínea.

# En cada célula de su cuerpo

**Son necesarias para reparar células y producir células nuevas, pero además pueden ayudarle a gastar energía y controlar su peso.**

*Katzy O'neal C./ Periodista*

*Fotografía: Anny Leiva*

Cada célula en el cuerpo humano contiene proteínas. Por eso, para ayudarle al organismo a reparar y producir células nuevas, así como para fortalecer los huesos, los músculos y la piel, es necesario consumirlas a diario.

Existen dos tipos de proteínas:

- Las completas, que están en los

productos de origen animal y suministran los nueve aminoácidos que el cuerpo no puede producir.

- Las incompletas, que se encuentran en los alimentos de origen vegetal y que deben combinarse para tener todos los aminoácidos.



## ¿Cuáles alimentos contienen proteínas?

- De origen animal: carne de res, pescado, carne de aves, huevos, leche y productos lácteos, como el yogur y el queso, son fuentes ricas de proteína completa.
- De origen vegetal: lentejas, garbanzos, brócoli, avena, nueces, semillas y granos aportan proteínas incompletas. Las semillas de soya son la única proteína vegetal completa.

## ¿Qué cantidad debo comer?

Dos o tres porciones de alimentos ricos en proteínas son suficientes para satisfacer las necesidades diarias de un adulto. Usted puede consumir al día, por ejemplo: de 2 a 3 onzas de carne magra, pollo o pescado cocidos. Otra opción sería: un huevo, dos cucharadas de mantequilla de maní o una onza de queso.

## ¿Cómo puede ayudarme la proteína a controlar el peso?

Estudios recientes indican que un mayor consumo de proteínas ayuda a contener el peso debido a que estos nutrientes producen más saciedad y nos hacen gastar más energía. Sucede por dos factores:

- La mayor producción de glucosa en el intestino –cuando se ingieren proteínas–, actúa en la sangre como un indicador para reprimir el apetito.

## ¿Qué pasa si no como proteínas?

La nutricionista Viviana Esquivel aclara que consumir pocas proteínas puede reducir la masa muscular. Esto ocurre con las dietas que restringen el consumo de carnes, leche, queso o huevos para perder peso.

Por el contrario, las dietas ricas en carnes rojas tienen mayor aporte de proteínas, pero también de grasa, lo que podría aumentar el nivel de colesterol, según explica el Dr. Erick Garita, especialista en medicina familiar. Por eso, para suplir las necesidades proteicas diarias, él recomienda un mayor consumo de carnes blancas (aves o pescado) en vez de carnes rojas.

- Además el consumo de proteínas induce un mayor gasto energético, ya que se eleva la termogénesis (producción de calor) y se acelera el metabolismo. **B**

Fuentes:

- M. Sc. Viviana Esquivel Solís, nutricionista. Hospital Clínica Católica. Tel.: 246-3016.
- Dr. Erick Garita Jiménez, especialista en medicina familiar. Hospital Clínica Bíblica. 522-1000. ext. 2023.



# ¿Sabe cómo tomarlos?

**Los suplementos alimenticios son productos o sustancias que complementan la dieta para conseguir una nutrición adecuada. No obstante, es importante subrayar que deben utilizarse bajo la estricta supervisión de un especialista.**

Maricela Retana/ Periodista  
Fotografía: Anny Leiva

Para conservar la buena salud, es necesaria una correcta alimentación. Sin embargo, existen casos particulares en los que también se deben adicionar algunos nutrientes.

Para lograrlo, se utilizan suplementos alimenticios, que se obtienen en cápsulas, líquidos o polvos.

No obstante, como estos productos se ingieren únicamente en casos especiales, la nutricionista Arlyn Pacheco recomienda visitar a un especialista antes de empezar a usarlos.

## Un mar de posibilidades

Los suplementos son indispensables para quienes, debido a una enfermedad o por su estilo de vida, no pueden tomar todos los nutrientes a través de una alimentación regular.



Afortunadamente, el mercado ofrece una amplia gama. Es común encontrar al menos una opción para cada necesidad nutricional.

Por ejemplo, los deportistas de alto rendimiento suelen perder grandes cantidades de minerales por medio del sudor. Por ello, los médicos les recomiendan tomar dosis extra de estos nutrientes.

Asimismo, quienes necesitan subir de peso pueden utilizar suplementos altos en valores calóricos.

### **Diversos tipos de enfermedades**

Estos productos también pueden ser utilizados para complementar la dieta de personas que sufren de alguna enfermedad.

Por ejemplo, quienes presentan problemas en el hígado o los riñones, cuentan con suplementos que no afectan su organismo.

De igual manera, la Dra. Tania Mora, especialista en medicina general, comenta que los adultos mayores deben consumir dosis adicionales de calcio para fortalecer sus huesos.

Mora explica que los casos en los que se hace necesario suplementar son muy puntuales, y el grueso de la población no lo requiere.

Por eso, lo principal es mantener una nutrición balanceada y realizar una rutina de ejercicios adecuada. En caso de sufrir algún padecimiento o llevar un estilo de vida que amerite complementar la dieta, es necesario consultar a un especialista antes de iniciar el consumo de un suplemento. [B](#)

---

#### *Fuentes:*

- *Dra. Tania Mora, especialista en medicina general. Tel.: 899-6155.*
- *Licda. Arlyn Pacheco, nutricionista. Tel.: 452-0591.*

## **Tómelos correctamente**

**Para tomar un suplemento con la mayor seguridad posible:**

- **Dígale al médico cuáles suplementos está consumiendo.**
- **No tome dosis más altas de las recomendadas en la etiqueta.**
- **Deje de tomarlos si sufre efectos secundarios.**
- **Lea información confiable acerca del suplemento.**



# Solo 1.600 calorías

¿Quiere perder unas libritas para el próximo año?  
Esta guía le puede ser de mucha utilidad.

Melania Coto/ Nutricionista

Fotografía: © 2000-2007 Dreamstime

Un menú como este, lo puede cumplir una persona promedio que haga actividad física de moderada a baja, hombre o mujer; aunque para un hombre se recomendaría aumentar un poco las cantidades de

comida. No es un menú impuesto para todos los días, pero sirve como ejemplo de cómo se deben manejar las cantidades de alimentos durante un día completo. Atención: esta dieta no incluye comidas rápidas ni licor.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayunos</b> Para todos los días:	2 tostadas de pan cuadrado integral con margarina Numar Vital y queso tierno.	4 Tortirricas tostadas o calientes en microondas con queso tierno derretido.	14 cm de pan baguette con margarina Numar Vital y mermelada dietética, puede agregar un trocito de queso tierno.	1 taza de cereal de desayuno (marca Fitness de Nestlé, Special K de Kellogg o cualquiera de la marca Post), con una taza de leche descremada.	2 arepas pequeñas hechas en casa. Se puede adicionar una pizca de miel de maple o miel de abeja.	1 sándwich de pan cuadrado, queso tierno y jamón de pavo.	2 tortillas de trigo (Bimbo), con torta de huevo (solo 1 yema y 1 clara).
<b>A media mañana</b> Se recomiendan dos tazas de frutas variadas. * Nota: con excepción del banano, el resto de las frutas se pueden repetir.							
<b>Almuerzos</b> Refresco natural, sin azúcar o con sustituto. Y acompañarlo con:	Fajitas de pollo salteadas en el sartén con chile y cebolla. 1/2 taza de arroz blanco, ¼ de taza de frijoles. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada, con aderezo ligero.	1 ½ tazas de espagueti en salsa de tomate natural con carne molida. Ensalada de lechuga, tomate y pepino con aderezo ligero.	1 ½ tazas de garbanzos con pollo y trocitos de chayote y zanahoria. Ensalada de lechuga, tomate y palmito con aderezo ligero.	2 tortas de carne (con masa). ½ taza de arroz, ½ taza de frijoles. Chimichurri. Chayote y brócoli al vapor.	Filete de corvina aderezado con especias naturales en aceite de oliva. ½ taza de puré de yuca. 1 taza de brócoli cocida sencilla.	1 taza de picadillo de chayote con sin elote y con carne molida. ½ taza de arroz blanco. Ensalada de lechuga y tomate con aderezo ligero.	1 ½ tazas de lentejas con pollo y verduras mixtas. 1 taza de ensalada de lechuga, pepino y tomate, con aderezo ligero.
<b>A media tarde</b> La recomendación es una bebida caliente sin azúcar o un refresco natural sin azúcar. Acompañelo con una porción de harina como: 2 peñibayes, 1 paquete de galletas de soda, una barra de Special K, 2 tortillas con queso, 7 cm de pan baguette con margarina Numar Vital, una galleta sencilla de avena o de soya que no sobrepase las 100 calorías.							
<b>Cenas</b> Para todos los días: Refresco natural, sin azúcar o con sustituto. Y acompañarlo con:	Sándwich de queso Turrialba, fico o montino, en pan cuadrado o integral. Póngale margarina Vital, tomate, lechuga, salsa de tomate y mostaza. ¡Mayonesa no!	2 paquetes de galletas de soda y 2/3 de lata de atún ahumado (u otros bien escurrecidos). El atún puede ser arreglado con limón y especias.	4 Tortirricas con picadillo de vainica con zanahoria y carne molida.	1 taza de sustancia de carne de res con verduras y 1 taza de arroz	2 taquitos de pollo arreglado con Tortirricas o tortilla de trigo (pequeñas).	Sándwich de roast beef con tomate, lechuga, salsa de tomate y mostaza, en pan cuadrado integral o blanco.	1 taza de sopa negra con 1 huevo duro y 1 taza de arroz blanco.



**La Consulta de Crecimiento y Desarrollo del Niño Sano es de extrema importancia, porque brinda a los padres de familia información fidedigna sobre el peso que deben tener sus hijos de acuerdo con su edad y su talla.**

**Peso y edad:  
¡Una relación perfecta!**

**P**ara muchos padres de familia, los pliegues o camanances en la piel de los niños, producto del sobrepeso o la obesidad, son sinónimo de salud y no de alerta. Por el contrario, el menor que mantiene una contextura delgada genera mucha preocupación en el ámbito familiar y los padres suelen hacer lo imposible para que gane algunas libras.

Muchas dudas e inquietudes surgen en torno al peso adecuado que deben tener las personas; pero en el caso de los niños, los progenitores tienen que estar preparados para brindarles una alimentación sana y balanceada, porque de ella dependerá el peso que, probablemente, los acompañará durante toda la vida.

### ¿Cuánto debe pesar?

Solo los expertos, en la Consulta de Crecimiento y Desarrollo, pueden determinar cuál debe ser el peso correcto de un infante. Sin embargo, y por diversos motivos, los padres acuden a la consulta solo cuando sus hijos están enfermos.

En la consulta, los médicos y los nutricionistas utilizan distintos métodos que les permiten calcular la cantidad de nutrientes que los chicos deben ingerir diariamente para que no excedan el peso que les corresponde. En el caso de los pequeños, se utilizan gráficas que indican el peso ideal

de acuerdo con la edad y la estatura.

Todas las facetas del crecimiento y del desarrollo de un infante, incluyendo el peso, tienen que ser vigiladas por el personal de los establecimientos de salud, quienes pueden detectar cualquier deficiencia en forma temprana.

“Si el niño no está creciendo en forma adecuada, es probable que tenga algún grado de desnutrición, y para corregir el déficit de nutrientes, se le prepara un plan de alimentación específico”, comenta la M. Sc. Grace Abarca Aguiar, jefa del Departamento de Nutrición de la Caja Costarricense de Seguro Social.

### El peso y la edad van juntos

Para determinar si hay libras de más o de menos, es imprescindible tomar en cuenta el hecho de que el niño atraviesa por etapas muy marcadas de desarrollo y crecimiento, y cada una de ellas va dibujando una contextura diferente.

### De los 0 a los 12 meses

El bebé crece rápidamente. Durante ese primer año de vida, triplica el peso que tuvo al nacer y las células adiposas aumentan en número y tamaño. Por ese motivo, la persona que lo alimenta debe tener suficiente información sobre cuáles comidas sólidas debe empezar a darle a partir de los seis meses.



Si ese cambio en la nutrición del infante se hace en forma inadecuada, podría recibir más calorías de las que necesita. En consecuencia, las células adiposas crecerían y se incrementarían aún más; entonces el sobrepeso o la obesidad aparece.

“Para cuidar el peso del niño, es necesario introducir los alimentos poco a poco, comenzando por las frutas y los vegetales. Paulatinamente se van agregando los cereales; y, al año, el bebé puede compartir la comida de los adultos, pero en pequeñas cantidades”, explica Abarca.

### De los 2 a los 12 años

Los niños enfrentan una etapa denominada “período latente”, en la que el crecimiento ya no es tan acelerado y el apetito disminuye en forma notoria.

Los padres se muestran ansiosos porque no saben cómo alimentar a

sus hijos y prácticamente los obligan a comer. Para que conserven un peso adecuado, es necesario que en los tres tiempos fuertes de comida estén presentes todos los nutrientes: vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas. Esta dieta balanceada les permitirá superar todas las carencias nutricionales producto de la inapetencia propia de la edad.

Tampoco es de extrañar que, durante esta etapa, algunos jovencitos tengan sobrepeso; esto se debe a la ingesta excesiva de golosinas, jugos enlatados y alimentos de paquete. Cuando esa condición se da, los padres deben ser estrictos y restringir su consumo.

### Durante la adolescencia

Los jóvenes enfrentan, como en su primer año de vida, un crecimiento acelerado. De nuevo, la alimentación sana y balanceada será la garantía de que mantengan el peso conveniente. No ocurre lo mismo cuando los hábitos de alimentación no son los adecuados y en las comidas predominan las grasas y los azúcares simples. En ese sentido, el Dr. Erick Richmond, jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital de Niños, menciona que la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Escolar del 2002 reveló datos que alertan, pues de una muestra de 26 mil niños, entre los 6 y los 15 años, el 20,6 por ciento tenía un peso excesivo. **B**

# Predicar con el ejemplo

**Los buenos hábitos alimentarios que los niños aprenden de sus padres durante la infancia, son la mejor protección contra el sobrepeso y la obesidad.**

Lilliana M. Incera V./ Caja Costarricense de Seguro Social  
Fotografía: Archivo de revistas

Los conocimientos que le permiten a un ser humano mantener una alimentación saludable y balanceada comienzan a adquirirse durante el primer año de vida. En los primeros seis meses de edad, el bebé solo requiere de leche materna para alimentarse. A partir del sexto mes, la madre comienza a introducir en su alimentación las comiditas sólidas que se caracterizan por sus diferentes sabores, texturas y preparaciones. Es entonces cuando la sabiduría de quien lo alimenta debe agudizarse para evitar los excesos de grasa y azúcar durante la preparación.

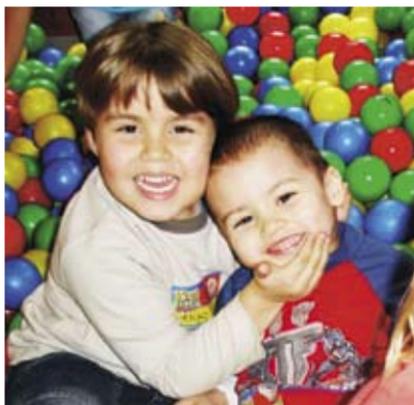
“Una alimentación cargada de dulce, durante los primeros años de vida, hará que el niño sienta predilección por los postres, las golosinas y los frescos muy azucarados”,



manifiesta la Licda. Regina Velasco, nutricionista del Hospital Nacional de Niños. Ese hecho se convierte en un verdadero peligro cuando el menor tiene predisposición hacia la obesidad y además, es sedentario.

## Predicar con el ejemplo

Los niños lo aprenden todo de los mayores, y los padres son el primer modelo a seguir. Generalmente, los progenitores le heredan a su descendencia los hábitos de alimentación. Si los infantes no comen frutas



y verduras será porque sus mayores tampoco lo hacen.

“Muchas veces, los niños aceptan comer la ensalada solo si sus padres lo hacen primero”, declara Velasco. Es importante enmendar ese error y poner a disposición de los más chicos toda una amplia gama de estos alimentos para que mantengan un buen peso y se acostumbren a ellos.

## ¿Cómo lograrlo?

- Enséñeles el respeto por los cinco tiempos de comida. Cada vez que comemos, se produce un gasto energético provocado por el proceso digestivo. En otras palabras, es posible remover el tejido adiposo gracias al fraccionamiento de la alimentación y al ejercicio físico.
- El desayuno, el almuerzo y la cena deben ser comidas fuertes. Las dos meriendas deben caracterizarse por su baja densidad energética. Es frecuente que las madres eliminen las meriendas cuando obser-

## ¡Alto a la obesidad!

El niño obeso representa un verdadero problema por la dificultad que existe para regular su peso. Los padres deben cooperar activamente al seleccionar muy bien los alimentos que van a consumir en el hogar para evitar “las bombas calóricas”. Por ejemplo:

- Prefiera las carnes sin grasa, el pollo sin piel y los condimentos naturales.
- Deles a beber agua y leche semidescremada.
- Los quesos deben ser tiernos y blancos, y el aceite de origen vegetal.



## Desayune siempre

El desayuno favorece la concentración y el rendimiento escolar. Nunca debe omitirse. Los niños que no desayunan tienen la costumbre de comer muchas golosinas en los centros educativos. “Quien desayuna en forma adecuada en su casa, se abstiene de esos malos hábitos que lo harán ganar muchas libras, en perjuicio de su salud”, afirma la Licda. Regina Velasco, nutricionista del Hospital Nacional de Niños.

van que sus hijos están ganando peso; sin embargo, esa decisión no es acertada porque los niños tendrán más apetito durante el almuerzo y la cena.

- Las meriendas, bien preparadas, no aportan mucha energía. Por tanto, ayudan a mantener un peso sano. Una fruta y un vaso de leche, o un emparedado y un refresco con poco dulce, son buenos ejemplos de meriendas.

## Familia solidaria

Si los padres detectan que su hijo está ganando peso, no deben cometer el error de brindarle una alimentación diferente de la de los demás miembros de la familia. Tal decisión lo afectaría psicológicamente. “Lo más recomendable es un cambio en los hábitos alimentarios de todos y que el infante con sobrepeso sienta el apoyo del grupo familiar”, asevera Velasco.

En estos casos, una dieta de restricción incluye alimentos variados y de todos los grupos; pero debemos tener cuidado en la forma en la que los preparamos y presentamos. Quien cocina tiene que utilizar toda su creatividad para lograr que los chicos sientan deseos de comer lo que se les ofrece en porciones adecuadas. **B**

---

Fuentes:

- Licda. Regina Velasco, nutricionista. Hospital Nacional de Niños.

# De niños obesos a adultos saludables

**Aunque la adolescencia es una etapa de crecimiento, cada vez son más los jóvenes que deben restringir sus alimentos por el sobrepeso.**

*Carla Cabalceta Rubio/ Periodista Fotografía: Ronald Pérez  
Modelos: Marianella y Ana María Ramírez Biolley*

Dejar de ser niños no es fácil! La etapa de transición hacia la adultez implica cambios físicos y hormonales que preocupan a los adolescentes.

La apariencia es uno de esos desvelos. De un momento a otro, el niño gordito se convirtió en un adolescente obeso, y los problemas de salud y autoestima lo empiezan a afectar.

A pesar de ello, los jóvenes tienen la capacidad de trabajar con más ganas y lograr resultados rápidos en menos tiempo. Así, la obesidad se puede vencer con el apoyo de la familia y de profesionales.

## Empoderar al joven

Con más frecuencia, llegan muchachos con pesos que -ni siquiera caben en las gráficas- a la consulta de la nutricionista Rocío González, del Centro Integral Mujer Vital.

Más que un problema estético, el sobrepeso juvenil es una advertencia de lo que puede pasar cuando tenga



30 ó 40 años. Un adolescente con 50 kilos de más es candidato a un infarto o a un accidente cerebrovascular a muy corta edad” afirma la nutricionista.

Tomada la decisión de actuar, González no realiza una dieta muy severa de inicio, sino que trata de cambiar los hábitos alimentarios del joven y su familia. Explica que

el plan de alimentación de un muchacho va a depender de su edad, sexo, nivel de actividad física y el objetivo que desea alcanzar: “El plan se calcula de forma individualizada, no existen dietas universales”.

La atención psicológica también contribuye al éxito de la dieta. La psicóloga Karla González realiza un trabajo individual con los jóvenes, donde les enseña a reconocer sus sentimientos para que no desahoguen con comida sus miedos y ansiedades. Eso lleva a los jóvenes a escuchar y respetar las verdaderas necesidades de sus cuerpos, afirma.

### ¿Qué deben comer?

El siguiente es un ejemplo de un menú semanal, y no necesariamente una dieta, pero cumple con la cantidad de porciones de cada grupo de alimentos que un joven necesita diariamente. **B**

Fuentes:

- Master Rocío González, nutricionista. Centro Integral Mujer Vital. Tels.: 225-2793 y 389-2705.
- Lic. Karla González, psicóloga. Tels.: 225-2793 y 360-3558.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Cereal y leche descremada	Emparedado de queso y leche descremada	Pan con miel y leche descremada	Yogurt y cereal Frutas	Emparedado de frijoles molidos y leche descremada	Tortillas y queso Jugo de frutas	Emparedado de jamón y queso Leche descremada
Merienda	Yogurt	Fruta	Yogurt	Fruta	Yogurt	Fruta	Yogurt
Almuerzo	Ensalada Pescado a la plancha y brócoli hervido Jugo natural	Ensalada Puré de camote y bistec a la plancha Jugo natural	Ensalada Spaghetti con carne en salsa de tomate Jugo natural	Hamburguesa con lechuga y tomate Fruta Jugo natural	Ensalada Pollo al horno Fruta Jugo natural	Ensalada Carne deshilada en salsa Fruta Jugo natural	Ensalada Canelones con atún Fruta Jugo natural
Merienda	Fruta	Fruta	Fruta	Leche y galletas.	Fruta fresca.	Yogurt.	Galletas
Cena	Arroz y picadillo de zanahorias y vainicas	Sopa con verduras y fideos	Sopa de frijoles con huevo	Verduras hervidas y puré de papas. Fruta fresca.	Arroz con verduras	Hot dogs con mucho repollo y tomate	Picadillo de chayote. Tortilla de huevo con espinacas

# Su hijo merece nacer sano

**Antes de embarazarse, la mujer debe prepararse nutricionalmente, a fin de asegurarle a su hijo un nacimiento y un desarrollo saludables.**

*Damaris Marín C./ Caja Costarricense de Seguro Social*

*Fotografía: Anny Leiva*

*Modelo: Eileen Montealegre*

El anhelo de toda madre es dar a luz bebés completamente sanos física y mentalmente, meta que muchas no pueden cumplir debido a múltiples causas; una de ellas, la mala nutrición.

La ausencia de algunos nutrientes como proteínas, hierro, calcio, ácido fólico y magnesio, pueden provocar serios problemas en el desarrollo del feto y comprometer la salud de la futura madre.

De acuerdo con el especialista en ginecología y obstetricia Dr. Jorge Barboza Retana, durante el embarazo la mujer debe aumentar su ingesta de alimentos en un 15 por ciento. Por tanto, está obligada a cumplir con los seis tiempos de comida: desayuno, fruta a media mañana, almuerzo, café a las 3 de la tarde, cena, y antes de acostarse un atol.

Afirma el médico que bajo ninguna circunstancia, la embarazada debe dejar de comer, ya que se da

el caso de que algunas lo hacen, so pretexto de que se van a engordar o a perder la línea.

Muy importante también es la gestión de las cantidades necesarias de comida y no el doble, como se decía en épocas pasadas. Al respecto, añade que hoy día no se aconseja a la mujer ninguna medida para perder peso, aunque se trate de una mujer obesa, pues la ciencia médica aplica la teoría de que un mayor aumento de peso durante el embarazo aumenta también el peso medio del niño al nacer.

Se dice que una ganancia de nueve kilos como mínimo, favorece en gran medida el momento del parto. Por el contrario, no conseguir un aumento de peso adecuado puede ser signo de un mal pronóstico, enfatiza Barboza.

## Ácido fólico es básico

La alimentación tiene que ser balanceada y debe incluir mucha fruta,



## Opciones de alimentos diarios

Esta tabla sugiere los tipos de alimentos que deben consumir las mujeres para seguir las pautas de la pirámide alimenticia. Las embarazadas necesitan consumir 300 calorías adicionales al día. Esta no es una cantidad grande de alimentos. Trescientas calorías equivalen a un bocadillo pequeño, como la mitad de un sándwich de mantequilla de maní y jalea, y una taza de leche baja en grasa.

Grupo alimentario	Cantidad diaria requerida	Ejemplos de porciones
Cereales	6 onzas	1 rebanada de pan, 1 taza de cereal listo para comer o ½ taza de arroz, pasta, o cereal cocido puede considerarse como 1 onza del grupo de cereales.
Verduras	2 ½ tazas	1 taza de verduras crudas o cocidas o jugo de verduras, o 2 tazas de hojas verdes crudas pueden considerarse como 1 taza del grupo de verduras.
Frutas	1 ½ a 2 tazas	1 taza de frutas o jugo 100 por ciento de fruta, o ½ taza de frutas secas puede considerarse como 1 taza del grupo de frutas.
Carnes y frijoles	5 a 5 ½ onzas	1 onza de carne, ave o pescado, ½ taza de frijoles secos cocidos, 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de maní o ½ onza de nueces o semillas puede considerarse como 1 onza del grupo de carnes y frijoles.
Productos lácteos	3 tazas	1 taza de leche o yogur, 1½ onzas de queso natural o 2 onzas de queso procesado pueden considerarse como 1 taza del grupo de productos lácteos.

legumbre y verduras, dado su gran aporte de vitaminas y minerales. El ácido fólico y el hierro son esenciales

para fortalecer los tejidos y los órganos del bebé.

Ambos suplementos deben con-

sumirse durante toda la edad reproductiva, y antes y durante el embarazo, ya que son grandes aliados en el fortalecimiento de todo el sistema nervioso central, que se forma antes de las diez semanas de gestación.

Está demostrado que la ausencia de ácido fólico en el organismo de la mujer provoca el nacimiento de bebés con malformaciones a nivel del tubo neural, como espina bífida y mielomeningocele.

Según Barboza, el aporte de una dosis diaria de ácido fólico, antes y durante el período de gestación, contribuye a evitar hasta en un 70 por ciento que el menor nazca con lesiones a nivel del tubo neural; lo que significa que 7 de cada 10 bebés llegan sanos al mundo.

Otros de los beneficios que se le atribuyen al ácido fólico es ayudar a la prevención de algunos tipos de cáncer, problemas cardiovasculares y la anemia megaloblástica (glóbulos rojos más grandes de lo normal).

### Rico metal

El consumo de hierro durante el embarazo también es

importante, sobre todo a partir del tercer mes, cuando normalmente desaparecen los achaques y malestares propios de este período, y hasta el final del embarazo, cuando los requerimientos nutricionales aumentan un 10 por ciento.

Aparte, la mujer necesita otros nutrientes, como proteínas, fósforo, calcio, zinc, yodo y vitamina C. La cantidad a consumir varía según el avance de su embarazo, de la tolerancia de cada organismo y de otros aspectos que el médico tomará en cuenta.

Otras recomendaciones para la mujer gestante son evitar el fumado, no ingerir ningún tipo de bebida que contenga alcohol, no consumir drogas (incluyendo las derivadas del opio) y evitar los barbitúricos, ya que en grandes cantidades pueden provocar sufrimiento intrauterino, bajo peso al nacer y serios problemas posparto. **B**

Fuente:

- Dr. Jorge Barboza Retana, especialista en ginecología y obstetricia.



# ¡Sin pociones mágicas!

**Además de verse y sentirse bien, bajar de peso le ayudará a mejorar su salud. La experiencia de dos jóvenes que eliminaron el sobrepeso, le brindará consejos útiles para deshacerse de esos kilos de más sin perjudicar su organismo.**

*Monserrath Vargas L./ Periodista  
Fotografía: Germán Fonseca*

Hace dos años, para Diego Pérez su sobrepeso era algo sin importancia, hasta que acudió a una cita de rutina en el EBAIS y acabó siendo remitido al área de Nutrición del Hospital Calderón Guardia.

Por ese tiempo, tenía 13 años, pesaba 89 kilos y se agotaba con solo atar los cordones de sus zapatos. Los dolores de cabeza y los ronquidos eran frecuentes y fieles compañeros cada vez que Diego iba a la cama.





*En el caso de Diego, su familia, incluso hacíanla misma dieta que él y lo acompañaba por las mañanas a caminar una hora diaria.*

En cambio, para Carlos Roberto García, un abogado de 23 años que pesaba 118 kilos, bajar de peso fue un propósito que se planteó no solo por un asunto de apariencia, sino también para sentirse mejor, pues su condición física lo hacía agitarse con facilidad.

Irene Matarrita, experta en nutrición, asegura que diabetes, hipertensión, colesterol y triglicéridos altos, son tan solo algunos de los riesgos a los que se exponen las personas con sobrepeso.

Justamente, los dolores de cabeza de Diego se debían a la presión alta. Por su parte, Carlos Roberto se exponía a padecer enfermedades cardiovasculares o incluso diabetes, pues tenía los triglicéridos en 321, cuando lo deseable es que estén en menos de 150.



Pero los síntomas y los riesgos desaparecieron cuando Diego pasó de 89 a 64 kilos en un año, y Carlos Roberto alcanzó su meta al bajar de 118 a 88 kilos en seis meses.

### **Cambio de hábitos**

La experiencia de estos dos jóvenes ejemplifica una de las principales recomendaciones de Matarrita: “De nada sirve una dieta, si la persona continúa con los mismos hábitos sedentarios y una mala alimentación”.

Para Diego era inusual hacer ejercicio y le encantaba andar de goloso —como él mismo dice—, porque comía “a cada rato”. Cuando consultó a la nutricionista, esta le indicó cuáles



alimentos debía evitar y cuáles eran las porciones que necesitaba comer.

Carlos Roberto recibió indicaciones similares, pero también buscó el asesoramiento de un entrenador físico para que le recomendara una rutina de ejercicio adecuada a sus necesidades.

Los dos contaron con el apoyo de amigos y familiares. En el caso de Diego, incluso sus padres y su hermano hacían la misma dieta que él y lo acompañaban por las mañanas a caminar una hora diaria.

Ingrid Arguedas, psicóloga, asevera que en estos casos, el apoyo de la familia es fundamental. “A partir



*Carlos Roberto se exponía a padecer del corazón, pues tenía los triglicéridos en 321 cuando lo deseable es que estén en menos de 150.*

de ese respaldo, el paciente con sobrepeso le encuentra sentido a su esfuerzo y le resulta más fácil alcanzar su meta”, nos comenta.

### **Busque ayuda profesional**

La importancia de que la gente acuda a especialistas, cuando decide bajar de peso, se debe a que los planes alimentarios o dietas deben ser individualizados, pues van a depender del metabolismo, la edad, la estatura e incluso el género.

Las necesidades de calorías varían de una persona a otra. Si se hace una dieta cualquiera, puede que se consuma más de lo que el organismo necesita.

### **Sin morir de hambre**

## Prevenga el sobrepeso

- Mastique al menos 20 veces cada bocado.
- Coma sin distracciones: evite la televisión o estar hablando mientras come, pues esto hace que su organismo tarde más en hacer la digestión.
- Use platos pequeños, para que modere las cantidades de alimento que consume.
- Espere cinco minutos antes de repetir alimentos. Ese tiempo le permitirá saber si realmente necesita comer más o fue un antojo pasajero.
- Consuma todos los alimentos utilizando tenedor, pues así tomará bocados pequeños y será más moderado al comer.

A Diego le produce risa lo que piensa la gente sobre las dietas: “Tampoco es que uno pasa hambre”, nos cuenta. Los nutricionistas recomiendan realizar cinco tiempos de comida al día y en horarios establecidos, e incluir frutas y vegetales como parte de la alimentación.

Además, cuando alguien está dispuesto a bajar de peso y acude a un especialista, este estudia el caso de la persona y le ofrece un ejemplo de menú acorde con sus preferencias.

Incluso quien está bajo un plan alimentario, puede visitar en alguna ocasión un restaurante de comida rápida, pero eso sí: sin que se vuelva costumbre.

### La disciplina inclinó la balanza

La firmeza que mostraron Diego y Carlos Roberto dio frutos.

Diego se muestra feliz al haber alcanzado un objetivo, e incluso cuenta

cómo bajar de peso le dio más confianza para comenzar a relacionarse con los demás.

A Carlos Roberto lo llena de orgullo haber pasado de la talla 42 a la 34 en el pantalón, y de la XL a la S o M en las camisas. Este proceso mejoró su autoestima, y ya no riñe con el que ve al otro lado del espejo.

Diego resume el proceso en una frase: “Sí se puede”.

Queda demostrado que aquí la que manda es la disciplina, y contar con expertos en salud que guíen a la persona durante esta etapa. **B**

#### Fuentes:

- Lic. Ingrid Arguedas, psicóloga. Tels.: 259-9687 y 386-8199.
- Lic. Irene Matarrita, nutricionista. Centro de Especialidades Médicas Pinares. Tels.: 271-2835 y 271-2837.
- Lic. Alejandro Vargas, microbiólogo. Laboratorio Clínico San José. Tel.: 271-3044.

# ¡Espacio, pero seguro!

**No existe cura milagrosa que funcione de un día a otro. Adelgazar y conservar el peso requiere de esfuerzo, aunque la publicidad no lo admita.**

*Carla Cabalceta R./ Periodista  
Fotografía: Ronald Pérez*



**A**ngie James había probado casi todas las dietas. A veces lograba rebajar algunas libras, pero rápidamente las ganaba de nuevo. A los 30 años, Angie llegó a su peso máximo: 130 kilos (286 libras).

En el último centro de adelgazamiento que visitó, ella le hizo una advertencia a su nutricionista: ¡Si yo no pierdo peso rápido, me voy!.

Afortunadamente, Rocío González, la profesional que la atendió, no le hizo el menor caso.

Tres años después, Angie ha logrado rebajar 37 kilos; y hoy se mantiene constante en su meta de llegar a los 85 kilos. “Yo fui rebelde, pero aprendí que los cambios se hacen gradualmente”, afirma.

## ¡Nada muy drástico!

Para Rocío González, nutricionista del Centro Integral Mujer Vital, un adulto dura un año en asimilar conductas nuevas, como cocinar con poca grasa, aprender a leer etiquetas y medir las porciones.

Ahora, Angie sabe eso muy bien: “Si a mí me encanta el pan, no puedo dejarlo de comer de hoy para mañana. Una lo hace de poquito en poquito”.

Del mismo modo, la obesidad es una enfermedad multifacética y tiene que ser abordada desde diferentes frentes, aconseja Karla González, psicóloga de este mismo centro. El tratamiento integral debe ser asumido por un grupo de profesionales: médico, nutricionista, psicólogo y educador físico.

Angie, quien asiste regularmente a un grupo de apoyo para mujeres con sobrepeso, asegura que el peso psicológico que se ha quitado de encima es más que el peso en kilos. Con ellas y la psicóloga ha aprendido cosas de sí misma: “Descubrí que me gusta hacer ejercicio y ahora me chineo un montón”.

## Un caso de éxito

Para la nutricionista, el esfuerzo forma parte, inevitablemente, de los procesos de pérdida de peso. Los métodos que prometen bajar más de cuatro kilos por mes y sin esfuerzo, están destinados al fracaso. Lo más probable es que recupere el peso perdido y hasta más; esto acrecenta la frustración en la persona.

Pero Angie ya venció ese primer reto:

rebajar 37 kilos. El otro reto lo supera día a día, al mantener su nuevo peso y avanzar a la meta final de 85 kilos.

Definitivamente, ella sabe cuál es su objetivo y cómo lograrlo. Ella misma nos enumera los cuatro pilares de su éxito:

- 1) “El secreto para mantener el peso es hacer cambios graduales”.
- 2) “El ejercicio me ayuda a quemar calorías. ¡Me siento liviana cuando hago actividad física!”
- 3) “Es necesario buscar apoyo; por ejemplo, un grupo de amigas”.
- 4) Y la más importante: Información, que solo una nutricionista le puede dar. Hay que aprender a educarse.

La parte más difícil es mantener el peso. Por eso uno debe ir como en graditas. Si yo perdí cuatro kilos, mi siguiente meta va a ser mantener ese peso durante un mes, y después bajar dos kilos más, asegura la nutricionista.

La vida de Angie cambió por completo con el abordaje integral: “Con la dieta, no me sentí carente de las cosas que me gustan. Me llenó mucho el corazón y aprendí a valorarme como ser humano”.

Bajar de peso y mantener el peso nuevo es posible. ¡Inténtelo!, para poder decir como Angie: ¡Soy otra persona! **B**

---

### Fuentes:

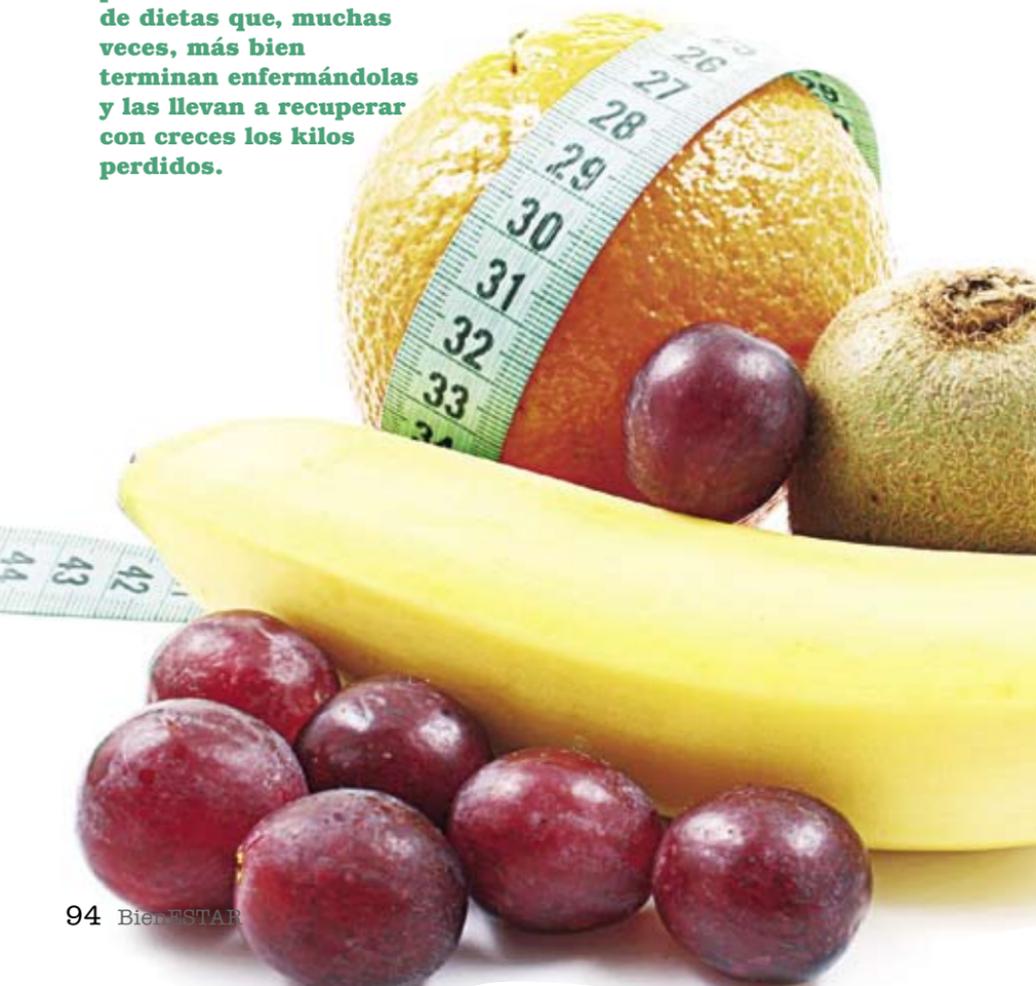
- Rocío González, nutricionista. Centro Integral Mujer Vital. Tels.: 225-2793 y 389-2705.
- Karla González, psicóloga. Centro Integral Mujer Vital. Tels.: 225-2793 y 360-3558.
- Testimonio de Angie James, oficinista.

# Diets de moda: peligrosos espejismos

Mayra Chacón Herrera

Fotografía: © 2000-2007 Dreamstime

**La desesperación por adelgazar lleva a miles de personas a probar un sinnúmero de dietas que, muchas veces, más bien terminan enfermándolas y las llevan a recuperar con creces los kilos perdidos.**



**L**a dieta de la manzana, la de la Avena, la dieta del Dr. Atkins y hasta la dieta del chayote son solo una pequeña muestra de la variedad de estrategias que utilizan las personas cuando pretenden perder kilos de una forma rápida y con poco esfuerzo.

El peligro que muchas veces las personas no consideran es que someterse a estas dietas tiene importantes consecuencias para la salud, y que no garantizan resultados efectivos y duraderos en la pérdida de peso.

Las dietas de moda consisten en planes de pérdida de peso que ofrecen efectos dramáticos, los cuales tienen como elemento común que ofrecen resultados a corto plazo y altos riesgos para la salud.

A pesar de ello, no es extraño que muchas personas opten por estos métodos motivados por la necesidad de tener una buena imagen, sentirse mejor y resolver enfermedades asociadas a la obesidad.

El atractivo principal de las dietas de moda es precisamente la “alta efectividad” que ofrecen en muy poco tiempo, con el agravante de que consisten en

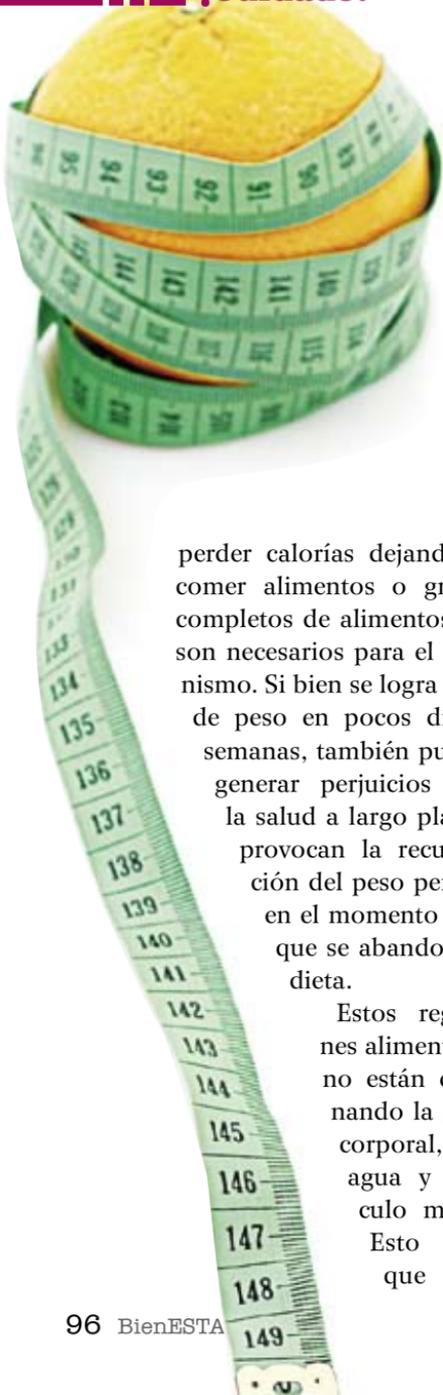
## ¡No caiga en la trampa!

Las dietas de moda nos prometen resultados casi milagrosos. Por ello es importante reconocer estos regímenes para no caer en la trampa.

En general, ofrecen:

- Perder peso muy rápidamente: más de una o dos libras por semana.
- Adelgazar y mantener el peso nuevo sin renunciar a las comidas “grasosas” o sin tener que hacer ejercicio de manera regular.
- Testimonios de clientes o “expertos” en pérdida de peso, ciencias o nutrición, quienes posiblemente están recibiendo un pago por hacer la propaganda, así como fotografías del antes y el después del tratamiento.
- En general, son programas muy costosos.

Asimismo, los promotores de estas dietas sacan conclusiones simples de investigaciones médicas complejas, no estimulan a consumir una alimentación balanceada y, por el contrario, restringen grupos de alimentos.



perder calorías dejando de comer alimentos o grupos completos de alimentos que son necesarios para el organismo. Si bien se logra bajar de peso en pocos días o semanas, también pueden generar perjuicios para la salud a largo plazo y provocan la recuperación del peso perdido en el momento en el que se abandona la dieta.

Estos regímenes alimenticios no están eliminando la grasa corporal, sino agua y músculo magro. Esto hace que las

dietas de moda solo funcionen por períodos muy pequeños, que generen ansiedad y que, usualmente, las personas terminen abandonando la dieta y subiendo mucho más kilos de los que bajaron. A esto, especialistas como la nutricionista Blanca Vásquez Rodríguez, le llaman efecto rebote: la “recuperación del peso e incluso un poco más del que se perdió”.

Aunque pueda sonar algo decepcionante para los amantes de las dietas, la vía más adecuada para perder kilos y lograr un peso adecuado es establecer hábitos alimenticios sanos (una dieta balanceada) a largo plazo y tener una rutina de ejercicios constante.

Los especialistas en nutrición abogan para que se busquen hábitos que le permitan mantener un peso adecuado teniendo en cuenta las condiciones, las características y las actividades únicas de cada persona; sin que se entusiasmen con métodos que prometen mucho, pero que a la hora de la verdad no son más que peligrosos espejismos nutricionales. **B**

Fuentes:

- *Entrevista a la nutricionista Bach. Blanca Vásquez Rodríguez. Tel.: 352-6817.*
- *Asociación Estadounidense del Corazón, <http://www.americanheart.org>*
- *Family Doctor: [www.familydoctor.org](http://www.familydoctor.org)*

# Dieta relámpago

**Si quiere adelgazar de forma rápida, pero sin poner en juego su salud, le recomendamos una pequeña dieta, con la que podrá alcanzar su peso ideal para esa ocasión específica. Sin pasar hambre y comiendo equilibradamente.**

Tiempos	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de gallo pinto bajo en grasa</li> <li>• 1 tostada integral</li> <li>• 2 rebanadas de jamón light</li> <li>• Café o té sin azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de cereal de desayuno alto en fibra</li> <li>• 1 taza de leche descremada</li> <li>• 1 manzana mediana</li> <li>• Café o té sin azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 huevos picados con cebolla</li> <li>• 2 tortillas medianas</li> <li>• 1 naranja pequeña</li> <li>• Café o té sin azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tostadas de pan integral</li> <li>• 2 tajadas de queso blanco</li> <li>• Café o té sin azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sándwich de frijoles con queso (2 tajadas de pan integral, 2 cdas de frijoles molidos y 1 tajada de queso blanco)</li> <li>• Café o té sin azúcar</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 melocotón pequeño</li> <li>• 1 taza de leche descremada</li> <li>• 1 paquete de galleta soda integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 paquete de galleta María</li> <li>• 1 tajada de queso blanco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de sandía en trozos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de jugo de fruta sin azúcar</li> <li>• 1 galleta de avena sin azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de papaya picada</li> </ul>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bistec (de 90 gr.) a la plancha con cebolla</li> <li>• 1 taza de ensalada verde</li> <li>• 1 papa mediana asada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fajitas de pollo a la plancha con cebolla y chile dulce (90 g de filete de pollo)</li> <li>• 2 cucharadas de frijoles molidos</li> <li>• 2 tortillas medianas</li> <li>• 1 taza de pico de gallo (tomate picado con cebolla, culantro y limón)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de arroz integral</li> <li>• 1 milanesa de res (de 90 gr) al horno</li> <li>• 1 taza de ensalada verde</li> <li>• 1 taza de gelatina light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 burritos de carne molida (60 gramos de carne molida, 2 cdas. de frijoles molidos, lechuga y tomate picado en 2 tortillas medianas integrales de trigo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atún arreglado (90 gr. de atún en agua, arreglado con 1 cda. de mayonesa light, cebolla, chile dulce y limón)</li> <li>• 1/3 de taza de arroz integral</li> <li>• 1/3 de maduro hervido</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de sopa de tomate</li> <li>• 1 filete de pescado al ajillo</li> <li>• 1/3 taza de arroz integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de carne mechada en salsa de tomate</li> <li>• 1 taza de ensalada de repollo y zanahoria, aderezada con 1 cda. de mayonesa light</li> <li>• 1/3 de taza de arroz integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de picadillo de vainica con zanahoria.</li> <li>• 1 filete de pollo a la plancha con limón</li> <li>• 1 taza de crema de hongos preparada con leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filete de pescado (de 90 gr.) al horno</li> <li>• 1 taza de ensalada verde</li> <li>• 1 yogurt light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza pita (2 panes pita integrales pequeños, con 2 tajadas de jamón light y 2 tajadas de queso mozzarella light)</li> </ul>

\* Nota: Debe combinar las opciones con los números correspondientes para no pasarse de las 1.200 calorías. Recuerde beber al menos ocho vasos de agua diarios.